



7 weken zwanger

Je baby is al een indrukwekkende 15 millimeter lang nu je 7 weken zwanger bent. Al zal je het nog niet voelen, hij is onderweg. Lees meer over deze week.

<https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



7 weken zwanger

Je baby is al een indrukwekkende 15 millimeter lang nu je 7 weken zwanger bent. Al zal je het nog niet voelen, hij is onderweg. Lees meer over deze week.

Donderdag, 7 april, 2016 - 11:50

- ^[5]
- [Printen](#) [1]
- [Delen](#)

Ontwikkeling van je baby

Nu de eerste spieren op hun plaats zitten begint je baby al wat te bewegen, zij het nog onwillekeurig. De beentjes en armpjes groeien, de ellebogen vormen zich en de vingers en tenen beginnen op 'echte' tenen en vingers te lijken. Ook de ogen vormen zich al snel. Zijn oogzenuw is nu bijna functioneel en begint te reageren op zelfs de kleinste veranderingen in het licht. Veel kleine veranderingen dus nu je 7 weken

zwanger bent.

Je lichaam

‘Onbedwingbare zin in augurken’ is niet zo maar een zwangerschaps cliché. Omgekeerd zijn er soms ook dingen waar je van hield vóór de zwangerschap waar je nu helemaal geen behoefte meer aan hebt. Misschien heb je zelfs een afkeer gekregen van je favoriete parfum. Je gewoontes kunnen veranderen omdat je veranderde hormoonspiegel een effect heeft op je reukzin en smaak. Je nieuwe verlangens kunnen zelfs augurken zijn. Helaas kun je ook precies het tegenovergestelde voelen. Veel aanstaande moeders hebben vaak last van misselijkheid, vooral 's ochtends vroeg.

Voeding

Nu je 7 weken zwanger bent is het misschien een goed moment om tussendoor een hapje toe te voegen aan je gewone maaltijden. Onder invloed van natuurlijke hormonen denkt je lichaam al vooruit. Er moet wat vetweefsel opgeslagen worden ter voorbereiding op de laatste maanden van de zwangerschap en op de borstvoeding daarna. Een eenvoudig tussendoortje van ongeveer 200 calorieën – dat staat gelijk aan een broodje met boter en daarop een sneetje ham, of wat yoghurt met fruit en een koekje – is genoeg om te voorzien in jouw energiebehoeften en in die van je groeiende baby.

Tips

Heb je je al wel eens niet lekker gevoeld halverwege de middag? ‘Ochtendmisselijkheid’ kan op elk moment van de dag optreden. Dit misselijke gevoel kan veroorzaakt worden door een te lage bloedsuikerspiegel. Probeer zodra je je weer wat beter voelt het tussendoortje toe te voegen waar we het over hadden. Indien je regelmatig overgeeft, drink dan een beetje appelsap of druivensap om het verloren vocht aan te vullen, of zuig op een ijsklontje. Gember is een goede remedie tegen misselijkheid, ook in de vorm van koekjes of thee. Als je gemberpreparaten bij de drogist of apotheek koopt moet je er wel op letten dat deze geschikt zijn voor zwangere vrouwen. Vraag het ook even aan je huisarts of gynaecoloog, want zij hebben misschien betere ideeën voor jou.

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/481635754_20.jpg&description=weken zwanger](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/481635754_20.jpg&description=weken%20zwanger)

[3] <https://twitter.com/share?text=7%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/7-weken-zwanger>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13576>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>