



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Start](#) > 14 weken zwanger

Deel dit Artikel

X



14 weken zwanger

Wanneer je 14 weken zwanger bent heeft je baby ongeveer de grootte van een pompelmoes! Heb je al beweging gevoeld, of wat gestamp? Zo niet, dan zal dat in de komende weken zeker gaan gebeuren! Lees meer over deze spannende tijd.

<https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



14 weken zwanger

Wanneer je 14 weken zwanger bent heeft je baby ongeveer de grootte van een pompelmoes! Heb je al beweging gevoeld, of wat gestamp? Zo niet, dan zal dat in de komende weken zeker gaan gebeuren! Lees meer over deze spannende tijd.

Donderdag, 7 april, 2016 - 13:59

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

Ontwikkeling van je baby

Vanaf deze week is de tastzin van je baby aanwezig. Hij of zij is nu je 14 weken zwanger bent ook in staat om zijn mond te openen, en zelfs om te fronsen! Zijn benen zijn langer dan zijn armen. Onder de epidermis (de opperhuid) ligt de dermis (lederhuid), waardoor zijn huid zich blijft ontwikkelen. Zijn schildklier werkt nu ook en produceert schildklierhormonen. Vanaf deze week zal je baby veel actiever zijn in je buik. Als je hem nog niet voelde bewegen dan zal dat binnenkort zeker gebeuren.

Je lichaam

Indien je je in deze periode goed voelt, wat voor veel vrouwen tijdens hun tweede trimester het geval is, profiteer daar dan van. Dit is een geweldige tijd om te reizen en om met je partner dingen te ondernemen. In een later stadium van je zwangerschap ben je daar misschien niet meer toe in staat. Het is ook de perfecte tijd om jezelf te belonen – met een bezoekje aan de kapper, of met een avondje uit met vrienden. Je hebt de eerste hindernis

genomen! Trakteer jezelf dus en doe wat jij leuk vindt.

Voeding

Voldoen aan je verlangen naar zoetheid vereist tijdens de zwangerschap een beetje meer creativiteit dan anders, vooral als je behoefte sterker lijkt dan normaal. Dessertjes eten kan geen kwaad, zolang je maar niet overdrijft. Om tegelijkertijd aan je suikerbehoefte te voldoen en de voedingsstoffen binnen te krijgen die je nodig hebt, kun je best kiezen voor vers fruit, tussendoortjes gemaakt met melk, halfvolle of magere yoghurt (0% vet) en gedroogde vruchten. Suiker is goed voor je gezondheid, het is zelfs een uitstekende energiebron, maar dat geldt niet voor geraffineerde suikers. Je zwangerschap is een heerlijke tijd en ook dan is het belangrijk om plezier te hebben! Maar gematigdheid is het sleutelwoord. Neem geen roomijs, maar geniet van sorbetijs of frozen yoghurt.

Tips

Denk je erover om zwanger op vakantie te gaan en vraag je je af of dat kan? Geen enkel probleem. Op vakantie gaan in de vierde of vijfde maand van de zwangerschap is perfect mogelijk. Je kunt nog steeds heel normaal bewegen en je kunt nog bijna alles doen wat je wilt. Denk wel hieraan: vergeet tijdens autoritten niet om de twee uur te stoppen voor een pauze. Dat gebeurt meestal sowieso, omdat je meer drinkt dan normaal. Probeer ook niet te lang aan één stuk met je benen gebogen te zitten. Tijdens de zwangerschap heb je immers meer kans om een trombose te krijgen. Sta ook regelmatig op, vooral tijdens een vliegreis (vliegen is mogelijk tot de zevende maand). Reizen naar warme landen is op zich niet riskant, maar kan met een dikke buik wel minder aangenaam zijn. Bedenk ook dat de medische zorg en de hygiënische omstandigheden vaak niet zo goed zijn dan thuis. Er kan een gevaar voor infectie bestaan.

Let op: Als je inentingen of medicijnen tegen reisziekte nodig hebt moet je dit wel eerst met je huisarts of gynaecoloog bespreken.

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-73472480.jpg&description=14 weken zwanger](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-73472480.jpg&description=14%20weken%20zwanger)

[3] <https://twitter.com/share?text=14%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/14-weken-zwanger>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13611>

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