



29 weken zwanger

Terwijl je voetje voor voetje naar de finish gaat – over ongeveer tien weken ga je bevallen! – groeit je baby nog steeds met grote sprongen nu je 29 weken zwanger bent. Deze week doet hij zelfs zijn ogen open. Lees er meer over.

<https://www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger> [1]

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



29 weken zwanger

Terwijl je voetje voor voetje naar de finish gaat – over ongeveer tien weken ga je bevallen! – groeit je baby nog steeds met grote sprongen nu je 29 weken zwanger bent. Deze week doet hij zelfs zijn ogen open. Lees er meer over.

Donderdag, 7 april, 2016 - 14:38

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

Ontwikkeling van je baby

Je baby neemt meer en meer ruimte in je buik in en kan zich als gevolg van de beperkte ruimte niet meer zo goed bewegen (gelukkig vindt er binnenkort een verhuizing plaats!). Zijn ogen zijn open, maar zijn netvlies zijn nog vrijwel inactief. Trouwens: Hij heeft al lange wimpers! Het gezichtsvermogen van je

baby is over een paar weken voldoende gerijpt om door de huid van je buik veranderingen in het licht te kunnen waarnemen. Bij de geboorte is zijn gezichtsvermogen nog niet perfect, maar hij zal toch al goed genoeg kunnen zien om je gezicht te onderscheiden en voorwerpen binnen 50 cm gezichtsafstand waar te nemen.

Je lichaam

Met al dat gestamp en zijn kloppende hartje is je kindje nadrukkelijk aanwezig. Helaas laat hij zijn aanwezigheid ook merken door op je longen te drukken en je handen en voeten te laten opzwellen. Je favoriete schoenen passen je misschien niet meer als je 29 weken zwanger bent. En de ring die je graag draagt krijg je nauwelijks nog over je vinger. Ah, dat zijn de geneugten van het vasthouden van vocht. Omdat er zo veel extra vocht in je lichaam circuleert, verzamelt het zich aan het eind van de dag allemaal in je handen en benen. Dit geldt vooral als je de hele dag hebt gestaan en gelopen en weinig gelegenheid hebt gehad om even met je voeten omhoog te zitten. Normaal gezien verdwijnt de zwelling 's nachts terug. Als de zwelling blijft of plotseling toeneemt, neem dan contact op met je huisarts of gynaecoloog om een eventuele zwangerschapsvergiftiging uit te sluiten.

Voeding

Vanaf het begin van je zwangerschap tot dit moment is je bloedvolume met ongeveer anderhalve liter toegenomen. Dit zorgt voor een goede doorbloeding van de placenta. Hoewel het bloedplasmavolume toeneemt met ongeveer de helft, nemen de rode bloedcellen met maar ongeveer dertig procent toe. Je zou daardoor een vorm van bloedarmoede kunnen ontwikkelen die bekend staat als dilutie-anemie. Dit is heel normaal tijdens de zwangerschap en niets om je zorgen over te maken. Drink veel water om je totale bloedvolume aan te vullen en eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer om de productie van rode bloedcellen te bevorderen. Tegen dat je baby geboren wordt zou de samenstelling van het bloed weer in evenwicht moeten zijn.

Tips

Als je merkt dat je benen pijnlijk aanvoelen of denkt dat je misschien spataderen aan het ontwikkelen bent, wees dan niet ongerust. Dit is inderdaad mogelijk, vooral als dit vaak voorkomt in je familie. Spataderen kunnen veroorzaakt worden door de natuurlijke toename van het bloedvolume tijdens de zwangerschap als gevolg van hormonale veranderingen en de groei van de baarmoeder. Het dragen van steunkousen kan de pijn verlichten. Hetzelfde effect kun je bereiken door zo vaak mogelijk je voeten wat hoger te leggen. Probeer ten slotte om elke dag een stevige wandeling te maken. Als de pijn erger wordt, raadpleeg dan je huisarts of gynaecoloog.

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/481635754_20_0.jpg&des

[3] <https://twitter.com/share?text=29%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/29-weken-zwanger>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13686>

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