



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

[Start](#) > 35 weken zwanger

Deel dit Artikel

X

zwanger telefoon unknown

35 weken zwanger

Over ongeveer een maand zal je die kleine hartendief in je armen houden. Tot die tijd wordt er daarbinnen nog druk gepolijst en verfijnd. Wat er allemaal gebeurt wanneer je 35 weken zwanger bent lees je hier.

<https://www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger> ^[1]

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

zwanger telefoon unknown

35 weken zwanger

Over ongeveer een maand zal je die kleine hartendief in je armen houden. Tot die tijd wordt er daarbinnen nog druk gepolijst en verfijnd. Wat er allemaal gebeurt wanneer je 35 weken zwanger bent lees je hier.

Donderdag, 7 april, 2016 - 14:50

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

Ontwikkeling van je baby

Nu je 35 weken zwanger bent zijn de longen van je baby klaar, en niet alleen voor de eerste huilkreet na de geboorte! Het materiaal waarmee de binnenkant van de bronchiale longblaasjes bedekt is, is in voldoende mate aanwezig om hun flexibiliteit te garanderen en te voorkomen dat ze dichtklappen. De uitwisseling tussen jezelf en de placenta zet zich nog verder. Op die manier wordt de hoeveelheid vruchtwater in de vruchtwaterzak op peil gehouden. Als de komst van je kleintje dichtbij is zullen de vliezen van de vruchtwaterzak breken. Dit 'breken van de vliezen' is voor jou het teken dat de bevalling gaat beginnen.

Je lichaam

Van de ene dag op de andere adem je opeens vrijer en met je maag gaat het ook iets beter. Wat is er aan de hand? Heel eenvoudig: je baby doet wat hij moet doen. De slimmerik heeft zich naar beneden verplaatst en is met zijn hoofd in je bekken gaan liggen. Misschien heb je kort daarvoor een lichte pijn in je buik gevoeld. Dit waren dan samentrekkingen die je baarmoeder naar beneden gedrukt hebben. Hierdoor hebben je longen en maag wat meer ruimte gekregen. In de laatste weken van je zwangerschap zal je zeker merken dat je lichaam zich begint voor te bereiden op de geboorte van die lieve schattebout.

Voeding

Omega 3-vetzuren worden niet zonder reden 'essentiële vetzuren' genoemd: ze zijn namelijk behoorlijk essentieel. Ons lichaam kan ze niet produceren. Omega 3-vetzuren maken deel uit van de structuur van celmembranen, in het bijzonder in de hersenen. Ze spelen een rol in de regulering van de informatiestroom tussen cellen, vooral neuronen, en zijn daarom onmisbaar voor een goed functionerend immuunsysteem. Via de placenta, die voor de uitwisseling van stoffen tussen moeder en baby zorgt, komen alle Omega 3-vetzuren die jij binnenkrijgt ook in het lichaam van je baby terecht. Deze magische vetzuren zijn te vinden in lijnzaad en koolzaadolie, walnoten en walnootolie, tarwekiemen en vette vis zoals zalm, sardines, heilbot en makreel. Houd dit in gedachten als je een dressing voor een salade maakt en probeer elke week een paar keer vette vis te eten (maar kies kleine vissoorten zoals sardines, makreel en haring, om zo het risico te vermijden dat je teveel kwik binnenkrijgt).

Tips

Naarmate hun zwangerschap ten einde loopt, vragen sommige vrouwen zich af of ze dat eigenlijk wel kunnen, borstvoeding geven. Borstvoeding geven is echter het meest natuurlijke dat er bestaat. Die kleine lieverd weet al precies wat hij moet doen, want in de baarmoeder heeft hij al geoefend met zuigen. Als het in het begin toch niet zo vlot loopt is er ook heel veel hulp in de buurt. Daar komt bij dat moedermelk het

beste is wat je je kind kunt geven, het is een echt wonder van de natuur. Vanaf ongeveer de tweede week na de geboorte komen baby's ongeveer 30 gram per dag bij. 'Het enige' wat ze daarvoor hoeven te doen is drinken! Helemaal fantastisch is dat jouw melk zich automatisch aanpast aan de behoefte van je baby. Aan het begin van de maaltijd is de melk dun en waterig, zodat het een goede dorstlesser is. Daarna wordt de melk dikker en rijker, om aan de eetlust van je baby te voldoen. Als je kind meer honger krijgt zal je lichaam zich binnen de twee dagen aanpassen en meer melk produceren. Geweldig! Als je echter om medische redenen je baby geen borstvoeding kunt geven hoef je je geen zorgen te maken, flesvoeding is een zeer betrouwbaar alternatief.

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/nin_mbf_image_library_light/NIN_MBF_35-weken_zwanger

[3] <https://twitter.com/share?text=35%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/35-weken-zwanger>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13716>

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