



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

[Start](#) > De vierde maand van mijn zwangerschap

Deel dit Artikel

X



De vierde maand van mijn zwangerschap

Ik ben tussen de 14 en de 17 weken zwanger. Mijn baby groeit rustig in mijn buik. Ik heb superveel zin in [aardbeien](#) ^[1] ... Onweerstaanbaar lekker!

<https://www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap> ^[2]

[_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#) [_ \[5\]](#)



De vierde maand van mijn zwangerschap

Ik ben tussen de 14 en de 17 weken zwanger. Mijn baby groeit rustig in mijn buik. Ik heb superveel zin in [aardbeien](#) ^[1] ... Onweerstaanbaar lekker!

Donderdag, 7 december, 2017 - 13:05

- ^[6]
- [Printen](#) ^[2]
- [Delen](#)

Hoe ver staat het met mijn baby?

Je baby wordt steeds **actiever**: je voelt hem misschien zelfs al bewegen! Je voelt deze bewegingen eerst heel lichtjes, alsof er vlinders of luchtballonnen in je buik zitten ... En misschien voel je zelfs nog helemaal niets op dit moment. Wees geduldig: lang zal het niet meer duren. Je baby kan nu zijn mondje opendoen, met zijn ogen draaien, zijn wenkbrauwen fronsen en zelfs zijn duim in zijn mondje stoppen ... en erop zuigen!

Zijn **zintuigen** blijven zich ontwikkelen. Zijn netvlies begint zelfs te werken. De **tastzin** ontwikkelt zich, dankzij de 'tastlichaampjes van Meissner', piepkleine receptoren in de huid. Het duurt tot de 24e week voordat de baby deze tastwaarnemingen voelt. Zijn zenuwstelsel is dan voldoende ontwikkeld. Zijn **geurzin** ontwikkelt zich ook stilaan, maar je baby kan pas vanaf de zevende maand geuren waarnemen. Hij begint **smaken** te leren kennen dankzij de smaak van het vruchtwater, die varieert naargelang van je voeding. Vanaf de 15e week van je zwangerschap begint je baby te **horen**! Via het vruchtwater hoort hij je hartslag, je maag en vooral je stem. Je kunt zachtjes tegen hem praten om hem in slaap te wiegen.

Mijn goede voedingsreflexen

Gedaan met de misselijkheid en de afkeer van het eerste trimester: je hebt je eetlust weer terug, dus geniet ervan. Gun jezelf af en toe iets, maar 'laat jezelf niet te veel gaan'! Er is geen strikte regel wat betreft de gewichtstoename: alles is afhankelijk van je gestalte, je gezondheid, je metabolisme ... Gemiddeld gezien is het ideaal om 300 tot 350 g per week bij te komen tijdens de volledige duur van dit tweede trimester. Je arts zal je vertellen wat het best voor je is.

Let vooral op je inname van **jodium**, dit is essentieel voor de goede werking van de schildklier. Dit mineraal wordt aangeleverd door de voeding, en in het bijzonder door gejodeerd tafelsout. Je mag dit nooit te veel eten, het heeft geen nut om alles twee keer met zout te bestrooien. Het gaat erom dat je de **juiste maat** vindt! Aarzel niet om advies aan je arts te vragen.

Vraag van de maand: ik heb zin in zoet, wat moet ik doen?

Het is niet vreemd dat je droomt van een heerlijke aardbeientaart of een chocoladecake tijdens je zwangerschap. Je **hormonen** zijn, ook hier weer, de grote schuldigen. Moet je je als zwangere vrouw overgeven aan je verlangens? Ja, af en toe, op voorwaarde dat je redelijk blijft en dat je **gevarieerd en evenwichtig** [7] blijft eten! Om je drang naar suiker te vervullen, is het ideaal om vers of gedroogd fruit, desserts op basis van melk (en niet op basis van room) en natuuryoghurt te eten. Geef de voorkeur aan kleine hoeveelheden "eenvoudige" producten: een stukje pure chocolade is bijvoorbeeld beter dan een cake die te veel vetten en suikers bevat.

Je baby zit in een steriele ruimte in je buik, zijn basisorganen blijven zich verder ontwikkelen, seconde na seconde. Je wilt dolgraag weten of het een meisje of een jongetje is. Geduld, de **2de echografie** is voor de volgende maand!

Lisanne (28 jaar) 4 maanden zwanger

"Ik moet nog steeds wennen aan het idee ... Ik pas na 4 maanden écht niet meer in mijn normale kleren dus ik heb een goed excuus om lekker te gaan winkelen met mijn vriendinnen! Ik ben ook al aan het rondvragen: wie heeft er nog hippe zwangerschapskleding die ik mag lenen?"

[Lees meer](#) [8]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap>

Links

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

[2] <https://www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap>

[3] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap&media=https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/field/image/4982855-vierde-maand-van-mijn-zwangerschap>

[4] <https://twitter.com/share?text=De%20vierde%20maand%20van%20mijn%20zwangerschap&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap>

- [5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/vierde-maand-zwangerschap>
- [6] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8236>
- [7] <https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap>
- [8] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>