

Deel dit Artikel

X

Zwangerschap > Zwangere buik

## 18 weken zwanger

Veel grote sprongen, nu je 18 weken zwanger bent, van zenuwcellen die zich vermenigvuldigen tot het eerste begin van vingerafdrukken. Lees meer over deze week.

<https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger> <sup>[1]</sup>

<sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>

Zwangerschap > Zwangere buik

## 18 weken zwanger

Veel grote sprongen, nu je 18 weken zwanger bent, van zenuwcellen die zich vermenigvuldigen tot het eerste begin van vingerafdrukken. Lees meer over deze week.

donderdag, 7 april, 2016 - 14:11

- <sup>[5]</sup>
- [Afdrukken](#) <sup>[1]</sup>
- [Deel](#)

## Ontwikkeling van je baby

Het is maar één van de ongelooflijke feiten omtrent de zwangerschap, maar tegen de tijd dat je 18 weken zwanger bent bedraagt het aantal zenuwuitlopers van je baby tussen de 12 en 14.000.000.000! Dat zijn heel veel nullen. Zijn hart is nu groot genoeg om met behulp van een eenvoudige stethoscoop op je buik zijn hartslagen te kunnen horen. De spieren worden ook steeds sterker en zijn bewegingen krachtiger, dus als je het gescharrel van je baby nog niet hebt gevoeld, zal dat binnenkort zeker gebeuren. Het hangt allemaal af van het temperament van je baby. Andere ontwikkelingen vinden plaats rond zijn handen – zijn vingers beginnen kleine nagels te krijgen en er beginnen vingerafdrukken te ontstaan.

## Je lichaam

Het is ongelofelijk over je buik te aaien en te bedenken dat daar binnenin een mens groeit. En als je je voorstelt hoe het zal zijn om straks met dit kleine mensje om te gaan – hoe het zal lachen, hoe het eruit zal zien – dan is dat helemaal nauwelijks te bevatten, toch? Misschien weet je het geslacht van je kindje al. Of misschien wil je liever dat dat tot de geboorte nog een verrassing blijft. Hoe dan ook, het is bijna tijd voor de tweede echo [6], deze vindt meestal rond de 20e week van je zwangerschap plaats. Deze keer zal je arts niet alleen kunnen vaststellen of je kind zich gezond ontwikkelt, maar ook of het een meisje of een jongen is. Wees niet teleurgesteld als je dat graag zou willen weten maar het niet te zien is. Als je kind zich niet in de juiste positie bevindt, kan zelfs de meest ervaren gynaecoloog dit niet met zekerheid vaststellen.

## Voeding

Helaas kan een zwangerschap van invloed zijn op de normale stoelgang. We kunnen het niet genoeg benadrukken: een vezelrijk dieet kan uitkomst bieden. Verse of gekookte groene groenten, fruit en veel volkorenproducten kunnen wonderen verrichten. Wees wel voorzichtig met zemelen of volkorenbrood als je daar niet aan gewend bent, want een teveel hiervan kan leiden tot irritatie van de darmen. Drink voldoende (twee liter vocht per dag) voor een goede vochthuishouding en om de 'doorvoer' te vergemakkelijken. En probeer je dag te beginnen met een glas water, of met vers geperst sinaasappel- of grapefruitsap met de pulp er nog in. Week 's nachts pruimen om ze zacht te maken en geniet bij het ontbijt van een bakje yoghurt met de geweekte pruimen. Pruimen leiden niet tot irritatie, het zijn veilige, natuurlijke laxeermiddelen en kunnen helpen als je een trage darmfunctie hebt. Als je problemen ondanks deze tips blijven bestaan, overleg dan met je arts of verloskundige. Gebruik in elk geval geen (vrij verkrijgbare) laxeermiddelen.

## Tips

Er is je verteld veel calciumrijke voedingsmiddelen [7] te gebruiken om je botten en die van je baby te versterken, maar wat doe je in het geval van lactose-intolerantie? Om toch binnen te krijgen wat je nodig hebt, hoef je alleen maar een beetje creatiever te zijn. Veel mensen met een lactose-intolerantie kunnen wel kaas of yoghurt eten (tijdens het productieproces vindt fermentatie plaats en in dit proces wordt de lactose door 'goede' bacteriën grotendeels omgezet in melkzuur). Er bestaat ook melk met een verminderd lactosegehalte. Naast zuivelproducten zijn ook donkere bladgroenten (waaronder 'zeegroenten' – zeewier) en gedroogde bonen goede bronnen van calcium.

Lees meer [8]

---

**Bron-URL:** <https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger>

### Links

[1] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger&media=https://www.nestlebabyvoeding.nl/sites/g/files/sxd611/f/styles/thumbnail/public/nin\\_mbf\\_image\\_library/73472480.jpg&description=18 weken zwanger](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger&media=https://www.nestlebabyvoeding.nl/sites/g/files/sxd611/f/styles/thumbnail/public/nin_mbf_image_library/73472480.jpg&description=18%20weken%20zwanger)

[3]

<https://twitter.com/share?text=18%20weken%20zwanger&url=https%3A//www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger>

- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyvoeding.nl/18-weken-zwanger>
- [5] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/printpdf/13631>
- [6] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/onderzoeken-en-controles-tijdens-mijn-zwangerschap>
- [7] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/calcium-en-vitamine-d>
- [8] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/javascript%3A%3B>