

[Home](#) > Quarta settimana

Condividi questa/o

X



## Quarta settimana

Quasi un mese! Le novità sono moltissime durante questa settimana.

Scopri di più sulla **quarta settimana di gravidanza**.

<https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza> <sup>[1]</sup>

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



## Quarta settimana

Quasi un mese! Le novità sono moltissime durante questa settimana.

Scopri di più sulla **quarta settimana di gravidanza**.

Martedì 23 Agosto 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

## Sviluppo del bambino

La prima parte della fase embrionale si è conclusa. L'uovo si è impiantato nell'utero, il liquido amniotico e la placenta si stanno formando, e il disco embrionale è cresciuto fino a 0,2 mm di diametro! Questa settimana di **gravidanza** è un'importante tappa nel suo sviluppo embrionale, è l'inizio di quello che viene chiamato organogenesi: molti organi interni stanno iniziando a delinarsi, come il sistema circolatorio. Alla fine della **quarta settimana** il bambino appare come un piccolo punto fluttuante nel liquido amniotico. Incredibilmente, dal suo concepimento 4 settimane fa, l'embrione si è moltiplicato per migliaia e migliaia di volte e il suo volume è raddoppiato ogni giorno!

## Il tuo corpo

Sei settimane dopo l'ultima mestruazione, sei nella **quarta settimana di gravidanza**. Questo piccolo e splendido granellino si è trasformato in un punto e la prima cellula si è moltiplicata centinaia di volte. Dalle tube di Falloppio l'ovulo fecondato si è spostato nel tuo utero e una volta trovato un posto confortevole, si impianterà. In questa fase viene rilasciata una grande quantità di ormoni, essenziali per il bambino, in modo che abbia tutto ciò di cui ha bisogno per crescere. Questi ormoni servono a bloccare il ciclo durante la **gravidanza** e contribuiscono alla formazione della placenta. A cosa serve la placenta? Essa fornisce l'ossigeno e i nutrienti essenziali al bambino e lo protegge da diversi germi e da alcune sostanze nocive. Se non hai ancora smesso di fumare, adesso è il momento di farlo! (Papà compreso!).

## Nutrizione

Tutti ti dicono di seguire un'**alimentazione sana in gravidanza** e, talvolta, può sembrare un compito difficile. Buona norma è fare attenzione alla qualità degli alimenti, cosa che ti aiuterà ad impostare buone abitudini alimentari fin da subito. Presta anche particolare attenzione alla preparazione del cibo per evitare il rischio di intossicazioni alimentari, sia per te e che per il tuo bambino. Cuoci accuratamente la carne: tartare di carne e affettati crudi sono vietati! Lava accuratamente le mani dopo il giardinaggio o dopo aver dato da mangiare ai tuoi animali domestici, prima di cucinare e assicurati di lavare con attenzione frutta e verdure. E' sufficiente una piccola attenzione in più per stare bene.

## Consigli Utili

Devo prendere un **integratore alimentare** durante la **gravidanza**? Se prima della **gravidanza** avevi un'**alimentazione** corretta, il tuo fabbisogno di minerali e vitamine dovrebbe essere soddisfatto. Durante la **gravidanza** però, i fabbisogni di molti nutrienti aumentano e se non si modifica la qualità della **dieta**, è più facile essere a rischio di carenze. Ricordati che in questa fase è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di vitamine e di minerali, perché tutto ciò che mangi, influisce sulla **nascita** e crescita del tuo **bambino**. Sin dall'inizio della gravidanza le tue necessità cambiano: ad esempio, devi fare

particolarmente attenzione ad aumentare l'apporto di acido folico (o vitamina B9). Consulta il tuo medico per essere sicura: se lo riterrà opportuno, potrà prescriverti un **integratore alimentare** adatto a te. A proposito, hai già fatto la tua prima visita dal ginecologo?

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

## Cosa ricordare

- **Metamorfosi straordinarie**

Tutto ciò che mangi in questo periodo influisce sulla crescita del tuo bambino. In questa fase, è importante seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di vitamine e minerali.

- **Integratori alimentari?**

L'assunzione di integratori alimentari è sconsigliata senza aver sentito prima il parere del medico. Se il medico lo riterrà opportuno, potrà prescriverti la Vitamina B9 (o acido folico).

- **L'importanza dell'acido folico**

L'acido folico è un micronutriente importante poiché interviene nel processo di divisione delle cellule, contribuisce alla crescita dei tessuti materni e alla riduzione dell'affaticamento e della stanchezza.

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-4\\_0.jpg&description=Quarta settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-4_0.jpg&description=Quarta settimana)

[3] <https://twitter.com/share?text=Quarta%20settimana&url=https%3A//www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/quarta-settimana-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9491>

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