

[Home](#) > Decima settimana

Condividi questa/o

X



## Decima settimana

Sei già alla **decima settimana di gravidanza**. Come cresce il tuo bambino?

Scopri di più su questa settimana.

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

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



## Decima settimana

Sei già alla **decima settimana di gravidanza**. Come cresce il tuo bambino?

Scopri di più su questa settimana.

Martedì 23 Agosto 2016

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

## Sviluppo del bambino

Il bambino comincia a muoversi grazie alle ossa, ai muscoli e alle articolazioni che iniziano a strutturarne gli arti. Può agitare lievemente le braccia e le gambe, anche se non ancora consapevolmente. Nonostante le dimensioni ancora ridotte del feto (circa 4 cm), iniziano a differenziarsi gli organi sessuali: anche se il sesso è definito già al momento della fecondazione, dovrai pazientare ancora un po' per sapere se il tuo piccolo sarà un maschietto o una femminuccia!

## Il tuo corpo

Saltavi di gioia fino mezz'ora fa e ora ti senti incredibilmente triste? Sì, gli sbalzi di umore possono essere piuttosto repentini durante il primo trimestre di gravidanza, ma fortunatamente stanno per finire. Nel **secondo trimestre di gravidanza**, infatti, i livelli ormonali iniziano a stabilizzarsi e la maggior parte delle future mamme avverte una sensazione di calma e benessere.

## Nutrizione

L'importanza delle proteine! La crescita del tuo piccolo accelera, perciò il tuo fabbisogno di proteine aumenta durante la **gravidanza**. Un'alimentazione varia ed equilibrata soddisfa naturalmente i tuoi fabbisogni proteici. Oltre alla carne e al pesce, alterna le altre fonti di proteine, come latte e formaggi e uova. Anche i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, etc) possono essere una valida alternativa. Se sei vegetariana o se mangi raramente carne e pesce, le fonti di proteine alternative assumono maggiore importanza.

## Suggerimenti

Come fare per non ingrassare troppo? Cerca di **mangiare** in modo vario ed equilibrato, fornendo al tuo organismo proteine, carboidrati e lipidi in quantità sufficienti e proporzionate. Il tuo fabbisogno calorico è leggermente più elevato **in gravidanza**, ma comunque evita di mangiucchiare tutto il giorno e di cedere a tutte le tue voglie! Se necessario, concediti uno o due spuntini al giorno, uno al mattino e uno a metà pomeriggio, privilegiando le calorie "buone": 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 vasetto di yogurt + 1 porzione di pane o di cereali o 2 biscotti + 1 frutto. E soprattutto, non dimenticare di muoverti: metti le scarpe da ginnastica e parti per una passeggiata nel parco, ad esempio!

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

# Cosa ricordare

- **Nausee mattutine**

L'ormone Beta-hCG, responsabile delle nausea, è ai massimi livelli. Per calmarle, prima di alzarti, prova a bere un bicchiere di acqua e mangiare un pezzetto di pane.

- **Una prima comunicazione**

Le voglie: alcuni dietologi sostengono che si tratti di una prima forma di conversazione con il bambino.

- **Ma anche fabbisogno!**

Le tue carenze e i bisogni del piccolo creano nuovi fabbisogni di cui il tuo corpo è perfettamente consapevole. I tuoi capricci alimentari sono l'espressione di esigenze fisiologiche accentuate dal carico ormonale derivante dalla gravidanza.

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

## Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/decima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-10.jpg&description=Decima settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/decima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-10.jpg&description=Decima settimana)

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9521>

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