

[Home](#) > Undicesima settimana

Condividi questa/o

X



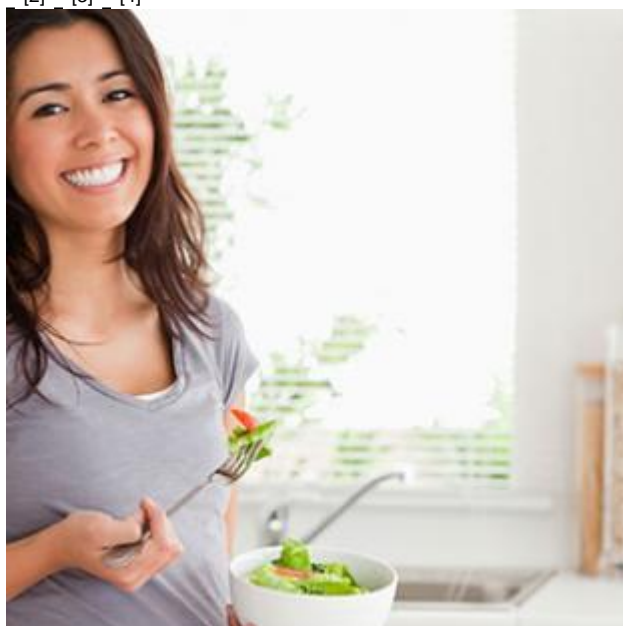
Undicesima settimana

Quanti progressi... I muscoli cominciano a svilupparsi e a estendersi alle varie parti del corpo del bambino.

Scopri di più sull'**undicesima settimana di gravidanza**.

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

^[2] ^[3] ^[4]



Undicesima settimana

Quanti progressi... I muscoli cominciano a svilupparsi e a estendersi alle varie parti del corpo del bambino.

Scopri di più sull'**undicesima settimana di gravidanza**.

Martedì 23 Agosto 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Sviluppo del bambino

I muscoli continuano a svilupparsi nelle varie parti del corpo del bambino, rendendolo sempre più "mobile": il tuo bambino gira la testa, stringe i pugni ed agita gambe e braccia: insomma, ha energia da vendere! Le labbra sono definite meglio e la bocca si restringe: il piccolo si esercita a succhiare e deglutire. Nelle braccia si distinguono meglio l'avambraccio, il gomito e le dita, all'estremità delle quali si va formando l'unghia.

Il tuo corpo

La pancia comincia a gonfiarsi visibilmente perché l'utero è cresciuto. L'utero ha infatti raggiunto le dimensioni di una piccola palla (circa 9 cm): se fino ad ora nessuno aveva notato nulla, le cose potrebbero cominciare a cambiare già a partire da questa **settimana di gravidanza**. Il tuo ritmo cardiaco accelera e ti affatichi più rapidamente. L'utero prosegue la sua risalita nella cavità addominale e lo si può sentire sopra il pube.

Nutrizione

Altro nutriente indispensabile **in gravidanza**: il **calcio**. Per le tue ossa (e per lo scheletro del feto in formazione) è essenziale consumare il latte e i suoi derivati (yogurt e formaggi) ogni giorno. Non esitare a chiedere un consulto al tuo medico per soddisfare al meglio le tue necessità nutrizionali. Eventualmente potrà prescriverti degli integratori, nel caso in cui dovesse verificare un rischio di carenza.

Consigli utili

Hai notato alcun forti avversioni alimentari ultimamente? È totalmente normale! L'avversione e il disgusto per certi cibi sono frequenti durante il **primo trimestre di gravidanza**. Per risolvere questi antipatie alimentari, evita i cibi indesiderati e sostituiscili con altri dello stesso gruppo alimentare. Perciò non ti preoccupare se sei disgustata dal pesce, basta consumare altri alimenti ricchi di proteine: carne, uova, prosciutto cotto... Per godere comunque dei benefici del pesce, puoi anche cucinarlo in modo da "mascherarne" il gusto: ad esempio gratinato con erbe aromatiche e pomodorini... E poi non dimenticare che quest'avversione è passeggera!

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/undicesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-

11_0.jpg&description=Undicesima settimana

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9526>

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