

[Home](#) > Quattordicesima settimana

Condividi questa/o

X

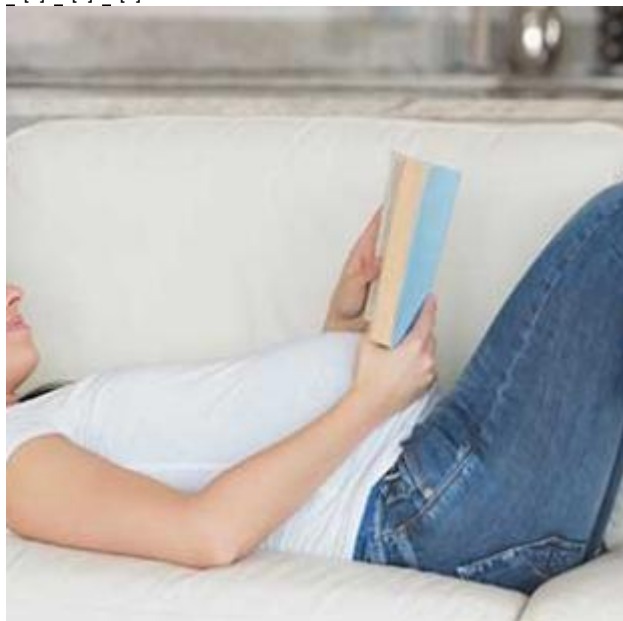


## Quattordicesima settimana

Lo hai già sentito muoversi? In caso contrario, sii paziente, il piccolo non tarderà molto a manifestarsi! Scopri di più sulla **quattordicesima settimana di gravidanza**.

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

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



## Quattordicesima settimana

Lo hai già sentito muoversi? In caso contrario, sii paziente, il piccolo non tarderà molto a manifestarsi!  
Scopri di più sulla **quattordicesima settimana di gravidanza**.

Martedì 23 Agosto 2016

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

# Sviluppo del bambino

Il corpo del **tuo bambino** acquista **nuove proporzioni**, la testa adesso è meno sproporzionata rispetto al resto del corpo. La pelle è ricoperta da una peluria fine e sulla testa spuntano i primi capelli. I **movimenti del bambino** diventano più frequenti, stringe i pugni, muove la testa, avvicina il pollice alla bocca. Se non lo hai ancora sentito muovere, sii paziente, manca poco.

## Il tuo corpo

Sei in piena forma e ti senti bene. Ora ritrovi il **gusto per il cibo** e puoi approfittarne. Togliti qualche **voglia in gravidanza**, ma senza lasciarti andare troppo! Per quanto riguarda l'**aumento di peso** non ci sono regole ferree: tutto **dipende dalla tua corporatura**, dal tuo stato di salute e dal tuo metabolismo. In media però, l'aumento consigliato è intorno a 350 g a settimana, durante tutto il secondo trimestre di gravidanza. Il tuo medico potrà indicarti l'aumento più idoneo alla tua situazione.

## Nutrizione

Sognare una bella crostata di fragole o un dolce al cioccolato è una cosa comune in gravidanza. I responsabili di tutto questo sono, ancora una volta, gli **ormoni**. Bisogna cedere a queste **voglie in gravidanza**? Sì, ogni tanto. A condizione di rimanere nei limiti del ragionevole e continuare a **mangiare in modo vario ed equilibrato**! Sappi che, per soddisfare la tua **voglia di zucchero**, l'ideale è privilegiare la frutta fresca o secca, i dolci a base di latte (e non di panna) e gli yogurt al naturale. Opta per prodotti più "semplici" in piccole quantità: ad esempio preferisci un quadratino di cioccolato fondente ad una fetta di torta molto ricca di grassi e zuccheri.

## Consigli utili

Senti il bisogno di concederti una vacanza? Salvo parere contrario del tuo medico, puoi continuare a viaggiare... naturalmente a condizione di prendere alcune precauzioni prima della partenza, durante il viaggio e sul posto. Quale mezzo di trasporto scegliere? Non tutti i mezzi di trasporto sono uguali:

- **Automobile**. Nulla ti impedisce di guidare, ma sappi che potresti stancarti più in fretta. Se sei tu a guidare, ma anche se sei al posto del passeggero, fai delle pause regolari.
- **Aereo**. A partire dalla fine del 7° mese molte compagnie aeree non accettano donne incinte. Prima di tale data i viaggi in aereo non creano particolari problemi. Ricorda di bere regolarmente, di passeggiare nel corridoio e di indossare, se necessario, le calze a compressione graduata.
- **Treno**. È il mezzo di trasporto meno faticoso. Se puoi, cerca di viaggiare in orari poco affollati: potrai sederti comodamente e avrai più spazio, soprattutto per le gambe.

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

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

### Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quattordicesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-14.jpg&description=Quattordicesima settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quattordicesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-14.jpg&description=Quattordicesima settimana)

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9541>

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