

[Home](#) > Diciottesima settimana

Condividi questa/o

X



## Diciottesima settimana

Le cellule nervose si moltiplicano e iniziano a svilupparsi le impronte digitali.

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

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

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



## Diciottesima settimana

Le cellule nervose si moltiplicano e iniziano a svilupparsi le impronte digitali.

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

Martedì 23 Agosto 2016

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

## Sviluppo del bambino

Il **cuore del tuo bambino** è ormai abbastanza grande che possiamo sentire i suoi **battiti cardiaci** con un semplice stetoscopio posto sulla tua pancia. Il tuo piccolo sta diventando più forte: i suoi muscoli, e quindi i suoi movimenti, sono sempre più vigorosi. La pelle appare ancora avvizzita perché il tessuto adiposo non è ancora sviluppato. Sulla testa i capelli diventano più numerosi e all'estremità delle sue dita si possono notare le unghie.

## Il tuo corpo

Continui a **prendere peso**. Se devi fare attenzione a **non ingrassare troppo**, opta per le carni magre e il pesce. Ricorda di consumare una quantità sufficiente di **fibre** (frutta, verdura, pane, pasta e riso integrali...). Continua inoltre a **idratarti correttamente**, bevendo almeno 1,5 litri d'acqua al giorno. Mangiare in gravidanza in modo vario ed equilibrato è importante per beneficiare degli apporti nutritivi di tutti gli alimenti... ma anche per far scoprire al piccolo nuovi gusti! Il suo olfatto e il suo gusto possono ormai essere stimolati, perciò non esitare a "guidarlo" nelle sue prime scoperte! Presto sarà capace di memorizzare gusti e odori.

## Nutrizione

**Stitichezza, gonfiore, reflusso gastrico e bruciore di stomaco** sono all'ordine del giorno per molte **future mamme**. Questi disturbi sono causati dalle **variazioni ormonali** che tendono a rendere pigri i muscoli dell'apparato digerente, ma anche dall'utero che, man mano che aumenta di volume, comprime gli altri organi. **Contro la stitichezza**, scegli alimenti ricchi di fibre (verdura, frutta, cereali integrali), fai un po' di esercizio fisico (almeno 30 minuti di passeggiata al giorno) e bevi una quantità sufficiente d'acqua, ovvero almeno 1,5 l al giorno (più l'acqua derivante dagli altri alimenti che consumi).

## Consigli utili

Il **calcio in gravidanza** gioca un ruolo fondamentale nella costruzione delle ossa, dello scheletro del tuo bambino. Per nove mesi il piccolo accumulerà un totale di circa 30 mg di calcio: l'equivalente del calcio contenuto in 2.5 kg di parmigiano o in 25 litri di latte! Avere un **apporto sufficiente di calcio** è ugualmente importante per preservare il tuo "patrimonio" osseo: il tuo piccolo infatti è prioritario e potrà attingere alle tue riserve se non ne consumi abbastanza! Un buon apporto sarà fondamentale anche durante l'**allattamento del tuo bambino**. Anche la **vitamina D**, dal canto suo, è importante per le ossa, perché interviene nell'assorbimento ed utilizzo del calcio. È il perno dell'equilibrio fra le tue ossa e la costruzione dello scheletro del tuo piccolo.

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

# Cosa ricordare

- **Il suo cuore battere**

Miracolo! Chi di voi non era ancora riuscita a sentire il piccolo (soprattutto chi è alla prima gravidanza), finalmente lo sentirà muovere!

- **Fai il pieno d'acqua!**

In questa fase della gravidanza, il bambino fluttua in quasi 500 ml di liquido amniotico, liquido che si rinnova ogni 3 ore. Ora capisci perchè il tuo medico ti consiglia di bere molto!

- **Cambia anche il respiro**

Anche il tuo respiro si modifica. I movimenti respiratori sono più profondi e a volte ti sembrerà di non avere abbastanza feto. Non è a causa del tuo peso, ma del fatto che "devi respirare per due"!

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

## Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/diciottesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-18\\_0.jpg&description=Diciottesima settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/diciottesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-18_0.jpg&description=Diciottesima settimana)

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9561>

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