

Condividi questa/o

X



## Ventesima settimana

Altre grandi novità sulla tua gravidanza.

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

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

[2] [3] [4]



# Ventesima settimana

Altre grandi novità sulla tua gravidanza.

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

Martedì 23 Agosto 2016

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

## Sviluppo del bambino

Il piccolo è a metà della sua avventura. Il corpo del piccolo è interamente ricoperto di lanugine, una lieve peluria che lo tiene al caldo e gli protegge la cute. I polmoni continuano a svilupparsi ed è possibile osservare i **primi movimenti respiratori**, anche se non si tratta di una respirazione vera e propria, vista che il piccolo non ha a disposizione aria aperta!

## Il tuo corpo

Hai sentito il **bambino muoversi**? Un momento meraviglioso! Per goderne appieno, sdraiati o siediti e rilassati. Riuscirai così a sentirlo più chiaramente. Quando ti muovi a destra e a sinistra, in realtà è come se cullassi il tuo bambino verso un dolce sonno. E lui o lei dorme ancora per circa 20 ore al giorno. La maggior parte dei bambini hanno la loro fase più attiva tra le 18.00 e le 23.00. Ma bisogna avere ancora un po' di pazienza per sentire bene i suoi movimenti. I **calci contro la pancia** diventano veramente chiari **dalla 25 ° settimana di gravidanza in poi**. E anche il papa potrà godere di questi momenti unici.

## Nutrizione

In **gravidanza**, **idratarsi** bene è essenziale al fine di rispondere alle proprie necessità e a quelle del piccolo. L'**idratazione**, unita ad un consumo di **fibre** (contenute in frutta e verdura, nei cereali, negli alimenti integrali come pasta e riso...), contribuisce a una regolare funzione intestinale. Il volume di liquidi consigliato per una donna incinta è pari a 1,5/2 litri al giorno. Privilegia l'acqua naturale rispetto a qualsiasi altra fonte di liquidi, alle bevande gassate e a quelle zuccherate. Attenzione anche alle bevande eccitanti come caffè e tè. Vuoi un menù ricco di fibre? Mangia cereali integrali, pane integrale, frutta fresca, legumi e ortaggi, crudi o cotti. Se desideri adottare una dieta su misura, consulta un nutrizionista. Insieme a te farà il punto sulle tue abitudini alimentari e sulle possibilità di migliorarle.

## Suggerimenti

Quali salumi posso consumare se non sono protetta dalla **toxoplasmosi**? Durante la **gravidanza** è consigliabile astenersi dal consumare carni e salumi crudi; i salumi cotti normalmente sono sicuri ma potrebbero contenere il **toxoplasma** se tagliati con strumenti che hanno precedentemente affettato carni e salumi crudi.

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

---

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

### Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-20.jpg&description=Ventesima settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-20.jpg&description=Ventesima settimana)

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9571>

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