

Condividi questa/o

X



Ventiduesima settimana

Il bambino inizia a muoversi molto di più: sta facendo ginnastica per esercitarsi!

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

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

_ [2] _ [3] _ [4]



Ventiduesima settimana

Il bambino inizia a muoversi molto di più: sta facendo ginnastica per esercitarsi!

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

Martedì 23 Agosto 2016

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

Sviluppo del bambino

Il bambino ha ancora le palpebre chiuse, ma gli occhi continuano il suo sviluppo. Con il 6° mese di gravidanza il bambino si muove sempre di più e fa in media da 20 a 60 movimenti ogni mezz'ora: muove le braccia, le gambe, gira il busto. Ad oggi non si conosce la relazione tra il numero dei movimenti prima della nascita ed il successivo "carattere" del bambino: un feto agitato non sarà necessariamente un bambino agitato!

Il tuo corpo

La tua **pancia** è sempre più **grossa**. Siccome il bambino cresce così come tutto ciò che lo circonda, potresti sentire qualche **fastidio alla schiena**. È importante sedersi e stare il più dritta possibile. Puoi aiutarti con un piccolo un piccolo cuscino dietro la schiena per sostenere la postura eretta se sei costretta a rimanere seduta a lungo.

Nutrizione

I **carboidrati** sono **indispensabili in gravidanza**. Ma attenzione, non tutti gli alimenti a base di carboidrati si equivalgono. È importante distinguere tra carboidrati complessi, come l'amido contenuto prevalentemente nei cereali e i carboidrati semplici come glucosio, fruttosio e saccarosio contenuti nella frutta e negli alimenti dolci. Indirizza la tua scelta verso i carboidrati complessi, contenuti nei cereali, nei tuberi e nei legumi. Considera che i carboidrati devono rappresentare almeno la metà della razione calorica giornaliera. Pensa anche ad assumere fibre e, oltre a frutta e verdura, preferisci pane e cereali integrali.

Consigli Utili

Molte donne si chiedono se stanno **prendendo peso in maniera adeguata** o se invece ne stanno prendendo **troppo o troppo poco**. Ad ogni **gravidanza** corrisponde un **aumento di peso**

, ma questo varia da donna a donna. Durante la **gravidanza** la **futura mamma** ha bisogno di una quota calorica maggiore, soprattutto a partire dal 2° trimestre, sia per la formazione di nuovi tessuti da parte del feto, della placenta e dell'utero, sia per l'aumento della sua massa sanguigna e del tessuto adiposo. Per una donna ad **inizio gravidanza** e normopeso, si raccomandano poco meno di 300 calorie in più al giorno a partire dal secondo trimestre e circa 500 calorie nel **terzo trimestre** per garantire un corretto accrescimento del feto: questo incremento nel **fabbisogno calorico** è facilmente raggiungibile con un'**alimentazione in gravidanza** correttamente bilanciata. Chiedi comunque sempre consiglio al tuo medico.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Cosa ricordare

• Ti prepari all'allattamento

Il tuo corpo si trasforma completamente. La gravidanza è evidente e tutti continuano a dirti che sei raggianti! I tuoi seni si preparano all'allattamento producendo il colostro, il primo latte secreto dopo il parto.

• Rapporti con il tuo partner

Puoi continuare tranquillamente ad avere rapporti sessuali (salvo diverso parere del medico) poiché non costituiscono alcun pericolo per il tuo piccolo.

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventiduesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-22_0.jpg&description=Ventiduesima settimana

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9581>

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