

[Home](#) > Ventottesima settimana

Condividi questa/o

X



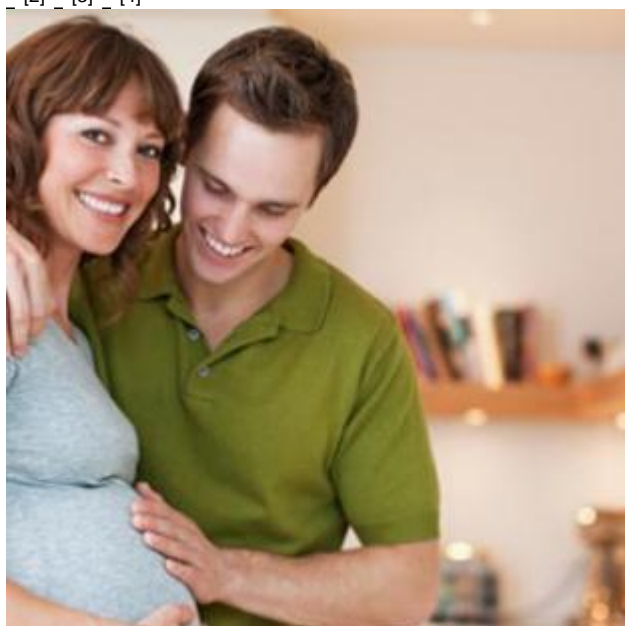
## Ventottesima settimana

Il tuo piccolo è lungo circa 40 cm e pesa già circa 1,5 kg.

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

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

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



## Ventottesima settimana

Il tuo piccolo è lungo circa 40 cm e pesa già circa 1,5 kg.

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

Mercoledì 24 Agosto 2016

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

## Sviluppo del bambino

Il tuo bambino è sempre più pronto a conoscere il mondo esterno. La sua pelle comincia ad apparire meno rugosa perché il grasso si deposita sempre di più al di sotto della cute. Continua il perfezionamento del meccanismo di **autoregolazione della sua temperatura interna**, che gli consentirà di adattarsi alla temperatura esterna una volta nato.

## Il tuo corpo

Ogni tanto potresti provare un po' di **indolenzimento alla schiena**. Non ti preoccupare, questo accade perché il carico sulla tua **colonna vertebrale** sta aumentando. Potresti inoltre avvertire una leggera **contrazione nell'addome**, simile ai crampi mestruali, ma è assolutamente normale perché l'utero si sta già preparando con **lievi contrazioni**. Assicurati di non portare nulla di pesante e cerca di fare pause frequenti durante la giornata. Se questi dolori si verificassero regolarmente, ad ogni modo, dovrai consultare il medico.

## Nutrizione

Le **regole d'igiene** e le **precauzioni alimentari** devono essere rispettate per tutta la durata della **gravidanza**. Perciò dovrai pazientare ancora un po' prima di poter mangiare di nuovo formaggi non pastorizzati, carne al sangue, pesce crudo o affumicato o frutti di mare crudi. Per evitare ogni genere di rischio alimentare, è importante anche lavarsi bene le mani prima di preparare i pasti e mettersi a tavola e lavare molto bene frutta e verdura prima di consumarle. Tu e il tuo piccolo state ormai affrontando l'ultimo miglio del vostro percorso a due. Lui impiegherà tutte le sue risorse per raddoppiare di peso entro il termine della **gravidanza**. Punta sul riposo e opta per un'**alimentazione equilibrata**.

## Consigli utili

**Crampi alle gambe?** Un altro possibile "effetto collaterale" della **gravidanza** sono i crampi alle gambe, che spesso si manifestano di notte e con maggiore frequenza durante il **terzo trimestre di gravidanza**, causati con tutta probabilità dal peso che devono sostenere. Prova questi semplici rimedi per alleviare i sintomi:

• Distendi i polpacci e fletti le caviglie. • Accertati di **assumere abbastanza calcio**. Infatti il **calcio** non è importante solo per le ossa, ma interviene nella regolazione delle contrazioni muscolari. Gli **integratori di calcio** consigliati dai medici per favorire il rilassamento dei muscoli, in genere contengono anche magnesio, un minerale che agisce sinergicamente con il calcio.

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

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

### **Collegamenti**

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventottesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302\\_week-28\\_0.jpg&description=Ventottesima settimana](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventottesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-28_0.jpg&description=Ventottesima settimana)

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9611>

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