

[Home](#) > Ventinovesima settimana

Condividi questa/o

X



Ventinovesima settimana

Occhi, naso, bocca, ditini...sei semplicemente perfetto.

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

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

[2] [3] [4]



Ventinovesima settimana

Occhi, naso, bocca, ditini...sei semplicemente perfetto.

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

Mercoledì 24 Agosto 2016

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

Sviluppo del bambino

Il **tuο bambino** si prepara al grande giorno: i padiglioni auricolari sono addossati alla testa e i suoi occhi hanno lunghe ciglia. È sempre più sensibile agli **stimoli esterni** e reagisce di conseguenza. Si sta sviluppando meravigliosamente: ogni settimana il tuo peso cresce di circa 300-400 grammi che si traduce in un **aumento di peso del tuo piccolo!**

Il tuo corpo

Calci e battiti cardiaci ti fanno sapere che il tuo bambino è molto attivo. Il tuo bimbo preme sempre di più nella tua **pancia** e i tuoi piedi e le tue mani potrebbero gonfiarsi. Eh , le gioie della ritenzione idrica. Il tuo corpo sta naturalmente accumulando più liquidi nei tessuti per il tuo bene e quello del tuo bambino. Cerca di sollevare i piedi di tanto intanto e di non indossare scarpe troppo strette, anche se sono le tue preferite.

Nutrizione

Il tuo **volume sanguigno** aumenta di circa 1,5 litri durante la **gravidanza** per garantire un buon afflusso a livello della **placenta**. Gli esami del sangue, che misurano la concentrazione di globuli rossi, possono indicare un'anemia fisiologica da emodiluizione. Ma non ti preoccupare, è piuttosto frequente in gravidanza. Piuttosto, parlarne al tuo medico per chiarire i tuoi dubbi. Nella fase attuale hai quindi bisogno di bere molto, per far fronte alle maggiore richieste di liquidi, ma anche di assumere alimenti fonte di **ferro**, come la carne. Se necessario, il tuo medico valuterà la possibilità di consigliarti un **integratore alimentare**.

Consigli utili

Una buona idea? Alternare le diverse fonti di **ferro** (carne, pesce), utilizzando anche i legumi (fagioli, ceci, lenticchie). Per favorire l'assorbimento del **ferro** prova a puntare, durante i pasti, sulla **vitamina C**: succo di limone sul pesce, un'arancia o un kiwi a fine pasto... Evita il tè e il caffè, che ostacolano l'assorbimento del **ferro**. Se sei vegetariana o vegana, segui attentamente i consigli che ti darà il tuo medico. In caso di dubbi non esitare a parlarne con il tuo medico.

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ventinovesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-29_0.jpg&description=Ventinovesima settimana

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

settimana-gravidanza

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9616>

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