

[Home](#) > Trentesima settimana

Condividi questa/o

X



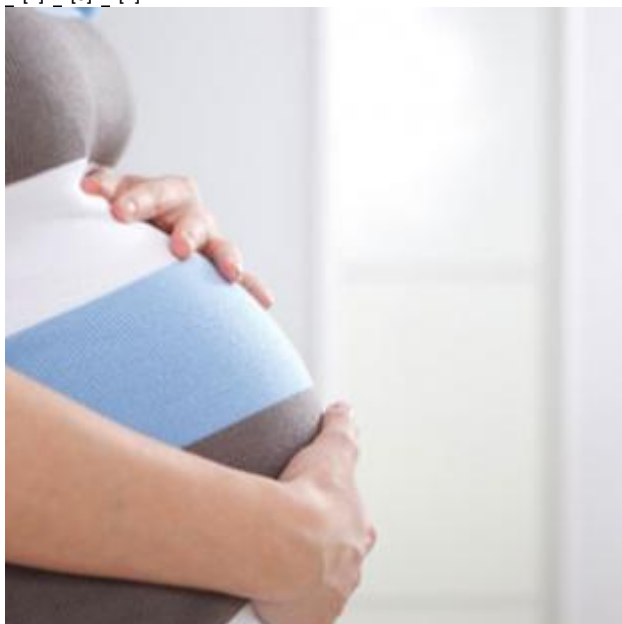
Trentesima settimana

Ogni giorno il tuo bambino cresce sempre di più e si prepara ad incontrare mamma e papà.

Scopri di più sulla **trentesimasettimana di gravidanza**.

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

[2] [3] [4]



Trentesima settimana

Ogni giorno il tuo bambino cresce sempre di più e si prepara ad incontrare mamma e papà.

Scopri di più sulla **trentesimasettimana di gravidanza**.

Mercoledì 24 Agosto 2016

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

Sviluppo del bambino

Oh, che cosa era? Hai sentito un movimento strano, diverso dai suoi soliti calci? Il **tuo bambino** potrebbe avere il **singhiozzo**. Potrebbe accadere se ingoia troppo **liquido amniotico**. Nulla di preoccupante, anzi: così il tuo bambino allena i suoi movimenti respiratori. Questa settimana gli organi sessuali del tuo bambino completano la loro formazione. Alcuni suoni sono particolarmente apprezzati e possono innescare movimenti ed influenzare la frequenza cardiaca.

Il tuo corpo

Una **moderata attività fisica in gravidanza è salutare**, conserva un buon tono muscolare, favorisce le funzioni respiratorie ed intestinali, aiuta a non ingrassare troppo, promuove la circolazione del sangue. Camminare è la cosa più semplice che puoi fare. Cerca di fare una passeggiata di una mezz'oretta tutti i giorni, in zone con poco traffico. La **ginnastica dolce** attiva i muscoli senza eccessivo sforzo, stimola l'apparato cardiovascolare e riduce il rischio di formazione di **vene varicose** ed eccessiva ritenzione di liquidi. Chiedi sempre consiglio al tuo medico.

Nutrizione

Anche se lavori, cerca di riposare il più possibile e inizia pian piano a preparare l'arrivo del tuo bambino. Ricordati che uno **stile di vita sano** e un'**alimentazione equilibrata**, sono fondamentali durante tutta la gravidanza. Cerca di mangiare in modo vario, evitando un'alimentazione monotona. La frutta e la verdura nono devono mai mancare sulla tua tavola: ricorda le 5 porzioni giornaliere!

Consigli utili

Tra i disturbi classici dell'**ultimo trimestre di gravidanza**, potrebbero esserci anche la comparsa di **vene varicose**. Solleva i piedi ogni tanto, o dai sollievo alle gambe alternando docce calde e fredde. In questo modo verrà favorito il ritorno di sangue nelle vene. Anche speciali calze contenitive possono aiutare.

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/trentesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-30_0.jpg&description=Trentesima settimana

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9621>

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