

Condividi questa/o

X



Trentunesima settimana

Il giorno del parto si avvicina e il tuo bambino inizia a girarsi a testa in giù.

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

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

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



Trentunesima settimana

Il giorno del parto si avvicina e il tuo bambino inizia a girarsi a testa in giù.

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

Mercoledì 24 Agosto 2016

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

Sviluppo del bambino

Il tuo **piccolo** continua a crescere: negli ultimi due mesi il suo peso raddoppierà e lui crescerà di una decina di centimetri! Durante l'**ottavo mese di gravidanza** compirà una rotazione completa per assumere la **posizione** che avrà al **momento del parto**, ovvero, nel 95% dei casi, con la testa verso il basso, ben flessa e la schiena orientata verso la sinistra. Questa posizione verrà verificata durante l'ultima ecografia, ed è chiamata "presentazione".

Il tuo corpo

Il tuo **bacino** comincia a modificarsi (le articolazioni che collegano le ossa si allentano) per consentire al bambino di venire alla luce. A volte, questa fase può essere dolorosa, ma è del tutto normale. I movimenti del ventre sono perfettamente percepibili e tu stessa puoi vederne la forma ora più tonda, ora più distesa. È anche il momento ideale per la **terza ecografia**. Il **ginecologo** controlla le dimensioni e la posizione del feto, la quantità di liquido amniotico, la posizione della placenta. In questo periodo si verifica anche che il **volume dell'utero** stia aumentando, che il bambino cresca e che il **collo dell'utero** non sia ancora dilatato.

Nutrizione

Poiché il tuo **bambino** aumenterà ancora di circa 1-1.5 kg, è necessario prestare attenzione alla tua **alimentazione**. Questo non significa che devi mangiare di più, ma devi assicurarti di soddisfare le **esigenze energetiche** tue e del tuo bambino. Un'**alimentazione varia**, composta da frutta fresca e verdure, grassi "buoni", cereali integrali, proteine, è il modo migliore per assumere entrambi i **nutrienti** di cui avete bisogno.

Consigli utili

Cosa avviene effettivamente durante la **nascita** e come posso prepararmi e parteciparvi

attivamente? I corsi parto di oggi comprendono molto più degli **esercizi prenatali** che si usavano in passato: gli ospedali e le ostetriche preparano i genitori in attesa alla nascita e alle settimane successive, fornendo istruzioni sulle tecniche di respirazione e di rilassamento, informazioni sulle modalità di parto, consigli sull'allattamento e sulla cura dei neonati. Prima partecipi al corso, più sarai tranquilla quando il grande giorno arriverà.

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/trentunesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-31_0.jpg&description=Trentunesima settimana

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9626>

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