

[Home](#) > Trentaquattresima settimana

Condividi questa/o

X



Trentaquattresima settimana

I cambiamenti che riguardano il piccolo stanno un po' rallentando, perché ormai il grande momento si sta avvicinando.

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

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

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



Trentaquattresima settimana

I cambiamenti che riguardano il piccolo stanno un po' rallentando, perché ormai il grande momento si sta avvicinando.

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

Mercoledì 24 Agosto 2016

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

Sviluppo del bambino

Il **tu**o corpo sa quello che deve fare. Il **bambino comincia a muoversi** verso la **posizione per il parto**, il tuo **bacino comincia a modificarsi** e ad **allargarsi** 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. In questo periodo il ginecologo può controllare che il **volume dell'utero** stia aumentando, che il bambino cresca e che il collo dell'utero non sia ancora dilatato.

Il tuo corpo

Nelle **ultime settimane prima del parto** è meglio non allontanarsi troppo dal proprio ospedale. Non si sa mai, il tuo piccolo tesoro improvvisamente perdere la pazienza! Anche le madri lavoratrici finalmente ottengono qualche giorno di riposo: anche per chi ha lavorato durante il **settimo mese di gravidanza**, quando manca **un mese al parto**, inizia il periodo di **astensione obbligatoria dal lavoro**, cioè il **congedo di maternità**! La domanda per richiederlo deve essere inoltrata prima dell'inizio del **congedo** ed è necessario comunicare la **data di nascita del piccolo** e le relative generalità entro **30 giorni dal parto**. Ricorda che in caso di **parto gemellare**, la durata del **congedo di maternità** non varia.

Nutrizione

Goditi il tempo libero per andare a fare la spesa, comprare frutta e verdura fresca e cucinare. Questi alimenti ti forniranno la **vitamina C** necessaria alla protezione delle tue cellule dallo stress ossidativo, nonché a un corretto assorbimento del ferro, di cui hai bisogno per ricostituire la tua riserva di globuli rossi. Le **vitamine**, come l'**acido folico**, le **vitamine D** e del **gruppo B**, il **ferro** e lo **zinco**, giocano infatti un ruolo essenziale per il benessere della **donna incinta** e il buon **sviluppo del bambino**. Il tuo piccolo occupa molto spazio e si sente sempre meno a proprio agio nella tua pancia.

Consigli utili

Il tuo diaframma e i tuoi polmoni sono compressi, perciò è normale che tu ti senta affannata. Questa sensazione sparirà naturalmente una volta che il bambino si muoverà verso il basso in preparazione al parto. Nel frattempo, cerca di assumere **posizioni** che consentono i polmoni di espandersi correttamente ogni volta che senti il fiato corto.

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/trentaquattresima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-34_0.jpg&description=Trentaquattresima settimana

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

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9641>

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