



幸福母婴

中国纺织出版社

十月怀胎及 周岁宝宝 参考生理指标 月月查



每月一查，关键知识点全掌握，让准妈妈和妈妈们省却伏案阅读的劳累
胎宝贝三维立体写真图，让孕妈咪看见真实具象的胎宝宝
方便查找、深度阅读、易于理解和记忆

精美挂图

幸福母婴课题组 编著

JINGMEIGUATU

邂逅这本书是在 _____ 年 _____ 月的 _____ 日，在 _____ (城市) 的 _____ 书店。



记录下自己

当时的心情吧……



盖上宝宝的小手印、小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，在宝宝的成人礼上，这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



再为宝宝的未来

写下寄语……

第1部分

10月孕期
关键点
同步提醒

怀孕1个月(1~4周) 4~5

受精卵已经着床,胎宝宝在妈妈体内正式“安家落户”了。

怀孕2个月(5~8周) 6~7

这个月是胎宝宝很关键的时期,准妈妈在这个阶段可要特别小心谨慎。

怀孕3个月(9~12周) 8~9

这个月的妊娠反应更为强烈,直到月末会稍好一些。

怀孕4个月(13~16周) 10~11

从这个月开始进入孕中期,孕中期是怀孕的黄金时期。

怀孕5个月(17~20周) 12~13

绝大多数的准妈妈都能够感觉到胎动了,那种兴奋与幸福,真是难以形容。

怀孕6个月(21~24周) 14~15

胎宝宝可以自在地在羊水中游动,因此,准妈妈能够更多地感觉到胎动了。

怀孕7个月(25~28周) 16~17

准妈妈腹部的妊娠纹和色素沉着越来越明显。胎宝宝的睡眠和苏醒开始有了规律。

怀孕8个月(29~32周) 18~19

从这个月到分娩的这段时间一般称做孕晚期,在孕晚期,定期检查的密度要增加。

怀孕9个月(33~36周) 20~21

这是准妈妈感到最困难的时期。这个月,应该开始进行分娩前的各方面准备了。

怀孕10个月(37~40周) 22~23

准妈妈和胎宝宝都已经准备好了。再坚持一下,马上就要见到心爱的宝宝了。

第2部分

0~12个月宝宝
成长发育指标
与
养育要事提醒

0~1个月 24~25

吃奶、睡觉、哭泣、尿床几乎是宝宝生活的全部内容。

1~2个月 26~27

宝宝不仅会笑,而且对大人的逗引也会有反应哦!

2~3个月 28~29

迎接宝宝脑发育黄金时期的到来,珍藏宝宝每个鲜活的表情。

3~4个月 30~31

养成喂奶、沐浴、睡眠的良好习惯。

4~5个月 32~33

翻身变得容易,独坐并不自如。

5~6个月 34~35

宝宝已经可以坐起来与人快乐“交谈”、开心玩耍了。

6~7个月 36~37

宝宝的乳牙即将萌发。

7~8个月 38~39

自如爬行、扶物站立以及模仿大人的动作和表情,宝宝几乎无所不能哦!

8~9个月 40~41

宝宝能站了,但还有些勉强。

9~10个月 42~43

该给宝宝断奶了。

10~11个月 44~45

宝宝能听懂妈妈说话了。

11~12个月 46~47

帮助宝宝走稳人生的“第一步”

MONTHS 1

怀孕

(1~4周)

第1部分
10月孕期关键点
同步提醒

A

B

C

个月

“

按照通常的280天(40周)孕期的算法,怀孕1个月是指最后1次月经的第1天以后的4周。一般来说,到本月末,受精卵已经着床,胎宝宝在妈妈体内“安家落户”有2周了。”

胎宝宝
4周时
的样子



胎宝宝的成长记录

- 这个阶段的胎宝宝被叫做“胚芽”,身长1厘米左右,体重约1克。
- 外表还不具备人的特征,头部占身体的一半,形状像条小海马。
- 胎宝宝的性别及长大后的肤色、身高、长相都已经处于确定的状态。
- 胳膊和腿大体上有了,因为太小还看不清楚。神经系统、血液系统以及循环系统的原形几乎都已经出现。

准妈妈的生理变化

- 这个阶段,准妈妈没有什么特别的感觉,往往还不能够确定自己已经怀孕。
- 子宫的大小与怀孕前几乎没有什么差异,子宫壁为受精卵着床而变得柔软并稍微增厚。
- 这段时期,比较敏感的准妈妈会感到类似感冒一样的症状,身体发软,低烧;少数的准妈妈还会出现恶心呕吐的妊娠反应。
- 此阶段,卵巢开始分泌黄体激素,黄体激素可促进乳腺发育,准妈妈会感到乳房稍变硬。同时,乳头颜色变深并且

变得很敏感,稍微的触碰就会引起痛感。不过,这种情况有的准妈妈也许感觉不到。

准爸爸课堂

- 这一时期,准爸爸要多与准妈妈沟通,消除准妈妈的心理压力。现在就应该与准妈妈一起制定怀孕期的计划了。
- 从现在开始,要改变晚归、不爱劳动等不好的习惯,在孕期需要准爸爸做的事很多,准爸爸要有更多的时间陪在准妈妈身边。
- 准妈妈去医院检查,准爸爸应尽量抽时间陪同,一方面有照应,另一方面会让准妈妈觉得温暖、心情愉快。
- 此时期内,要禁止性生活,准爸爸要理解。

本月饮食指南

- 首先,在整个妊娠期都应该坚持均衡、保质、适量的饮食原则,要保证蛋白质、钙、铁、维生素等基本物质的摄取。同时,针对不同孕期的不同特点,各期的饮食安排要稍有侧重点。
- 在本阶段,准妈妈的饮食与孕前不必有太多的改变,但要注意营养均衡,饮食的质比饮食的量更为重要。

- 叶酸对红细胞分裂、生长及核酸的合成有重要的作用,可以预防神经管畸形。柑橘、苹果、绿叶蔬菜中叶酸含量较高,准妈妈可适当多吃,也可以在医生指导下服用叶酸制剂。
- 怀孕了,并不意味着可以随意大量地进食,在整个孕期都要加强对体重的管理,最好每周测量一次体重。在孕早期(怀孕1~3个月),每周的体重增加应该在100~300克之内。

本月胎教必修课

在本月,保持良好的妊娠状态就是最好的胎教。虽然在此期间准妈妈基本上没什么感觉,但只要有可能,就要特别注意:不能随意用药和进行身体检查,要保持良好的精神状态,戒除吸烟、喝酒、喝浓茶、喝咖啡等习惯。

本月禁忌

- 有些食物可能会导致流产,在整个孕期都不要食用,如芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋等。
- 准妈妈要远离放射线辐射,不做腹部和胸部的X光透视。
- 高温会对胚芽造成不良影响,因而准妈妈不要在太高温(超过40℃)的水中洗澡。

本月大事提醒

- 当你感觉自己好像是怀孕了，但又不是很肯定的时候，可以去购买验孕试纸或者验孕棒来检验一下。
- 如果你出现类似感冒的症状，不要草率地认为就是感冒而进行治疗，因为这种症状很可能是一种妊娠反应。
- 不要进行剧烈运动，不要做拉伸腰腹部的动作，预防在不经意间流产。

本月孕期检查

- 在家的检查毕竟没有那么准确，你还要到医院去进一步确认你是否怀孕了。在本月末进行验孕检查，准确率可达到90%以上。
 - 为了使准妈妈得到系统而周密的保健，每位准妈妈应选择一家固定的医疗单位。从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊，尽量在一家医疗单位进行。
 - 怀孕确诊越早越好，这样能使准妈妈及家人都能注意到一些问题。
- 孕早期（1~3个月）1次全面检查并建档；孕中期（4~7个月）每月检查1次，8~9个月每半个月检查1次，9个月以后每星期检查1次。发现异常，随时就诊。
- 上述安排为一般情况，具体的孕期检查时间与检查项目要以医生的安排为准。



本月准妈妈记事

从本月开始，准妈妈就要做日常的身体状况监测了，如体温、血压、体重等，还要对孕期出现的一些情况进行及时的记录。每次检查时要让医生知道你的这些情况，以便为医生进行判断提供依据。

末次月经日期：

月初及月末体重：

验孕时间及结果：

妊娠反应开始时间：

妊娠反应的症状（具体有哪些反应及程度）：

本月异常状况（如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等）：

宝宝，妈妈想对你说

（记录本月的美丽心情和孕期趣事吧，为自己，也为宝宝留下一份美丽的人生回忆……）



幸福的准妈妈赵立翌

MONTHS 2

怀孕



(5~8周)

个月

“

这个月是胎宝宝很关键的时期,在本月里,胎宝宝逐渐长得像个“小人儿”了。胎宝宝的重要神经开始生成,各个身体器官开始生长,因此,准妈妈在这个阶段可要特别小心谨慎,避免对胎宝宝造成不良影响。这阶段胎宝宝还比较脆弱,发生流产的危险性比较大。”

”

胎宝宝
8周时
的样子



胎宝宝的成长记录

- 这个阶段的胎宝宝仍然被叫做“胚芽”,身长3厘米左右,体重约4克。
- 外表已经能够分辨头部、身体以及手和脚,逐渐具备人的形态。
- 到第6周时,胎宝宝的心脏开始跳动,心脏、血管产生向全身输送血液的能力。
- 羊水生成了,脐带和胎盘开始发育。

准妈妈的生理变化

- 月经停止。如果再有阴道出血,哪怕是极少量的,也要及时去医院检查。
- 子宫增大到如鹅蛋般大小,阴道分泌物增多,乳房增大明显,乳头变得更为敏感。
- 多数准妈妈开始出现恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应,但有的准妈妈几乎没有任何反应。
- 由于激素的作用以及增大的子宫压迫膀胱,准妈妈的小便次数开始增加。应该注意的是,不要强忍小便,这可能会造成细菌感染。
- 这个阶段,准妈妈的神经会变得更敏锐,常常感觉疲劳、困

倦,并经常受到急躁、不安、忧郁、烦闷等情绪的困扰。

- 准妈妈的体温仍然较高(比正常体温高0.2℃左右),这种情况大约要持续到怀孕第15周,如果在日常的体温监测中发现体温降低,或者发现自己的妊娠反应突然停止,那么有可能发生流产,要尽快到医院检查。

准爸爸课堂

- 妊娠反应常使准妈妈食欲下降、情绪低落,这时准爸爸要理解准妈妈的情绪变化,要多陪在她的身边,安慰她,让她心情舒畅,并要学着为准妈妈准备她爱吃的饭菜。
- 当妊娠反应严重时,要及时陪伴准妈妈到医院,请医生帮助调理。
- 这个月的胎宝宝还没有长“稳”,是流产的高发期,因而也不能够进行性生活。为了胎宝宝,准爸爸要控制自己,绝不能够埋怨准妈妈。

本月饮食指南

- 这一阶段,大多数的准妈妈都有不同程度的妊娠反应,正确的饮食可以缓解妊娠反应:每天早晨吃点饼干或面包;少食多餐,食物宜清淡、易消化;喝些牛奶;适量喝水,太

多的水会影响消化,加重妊娠反应;食用刺激性小、不油腻的食物;避免接触炒菜的油烟;绿豆粥、糖醋胡萝卜、醋蛋汤等食品对一般的妊娠反应有效,可以尝试吃一点。同时,准妈妈要稍微改变饮食习惯,将自己从不吃不行的压力中解放出来,想吃的时候就放心地吃,反而会增加食欲、缓解孕吐。

- 在这个阶段,要继续补充叶酸,准妈妈要尽量多吃些绿叶蔬菜。
- 补充维生素E。维生素E又被称做生育酚,对预防流产很有效。富含维生素E的食物有玉米、谷类、绿叶蔬菜、菜花、西红柿、核桃等,准妈妈要适当多吃一些。
- 补充蛋白质。蛋白质是生命的组成材料,准妈妈体内的变化、血液量的增加、身体的免疫力,都需要蛋白质来维持。在妊娠初期,每天要比妊娠前多摄入蛋白质约50克。

本月胎教必修课

在这一阶段,准妈妈平静的心态与愉快的心情是最好的胎教。准妈妈一定要和准爸爸共同努力,克服妊娠反应造成的身体不适及心理压力,保持良好的精神状态,为胎宝宝的健康成长营造一个好的内环境。

本月禁忌

- ◆ 我国民间历来有用酸性食物缓解孕吐的做法,甚至有用酸性药物止呕的做法,这些方法是不可取的。长时间摄入酸性物质,不仅容易使准妈妈患某些疾病,更重要的是会因此而影响胎宝宝正常、健康生长。
- ◆ 为了避免感染某些细菌性疾病,尽量不要到人多的地方去,特别是不要去某些疾病的高发区,避免接触动物和传染病人,这是在整个孕期都应该注意的问题。
- ◆ 生活不能够失去规律。虽然准妈妈容易感到疲劳,但还应努力保持良好的生活规律,每天保证充足的睡眠,这样才更容易让身体处于良好的状态。
- ◆ 避免长时间在高温水中坐浴。2个月胎宝宝处于器官的形成分化期,极易受到高温的影响而致畸形。另外,准妈妈采用淋浴可降低阴道细菌感染的风险。
- ◆ 尽量避免长期处于各种电器设备的辐射之中,比如电视机、电脑、电磁炉、微波炉,尤其是不能够睡在开着的电热毯上。

本月大事提醒

- ◆ 这个月要去进行第一次孕期检查,并在医院建立准妈妈的孕产档案。
- ◆ 本月的一项重要任务是预防流产,为此,准妈妈应该:避免过度疲劳和长途旅行,避免高强度或动作较大的工作,避免剧烈的运动,不要做拉伸及压迫腹部的动作。
- ◆ 绝对不要随意使用药物,在使用药物前一定要征得医生的许可,避免接触刺激性物质或有毒化学物品,以免对胎宝宝正处于分化期的脆弱的器官造成不可逆转的伤害。

本月孕期检查

- 本月要进行一次较为全面的检查,通过检查,可以对准妈妈和胎宝宝的健康状况有一个整体的了解。
- ◆ 询问:医生要进行必要的询问,以了解准妈妈的情况,包括健康情况和病史,药物过敏情况,此前采用的避孕措施,丈夫的年龄和健康状况,妊娠和分娩的经历,流产和终止妊娠的经历,末次月经开始的日期,丈夫及家属中是否有遗传性疾病等。准妈妈不要羞怯,要事先做好准备,如实回

答医生提出的问题,以便医生准确了解准妈妈的情况。

- ◆ 总体状况检查:检查心、肺功能,测量血压、体温,称体重,检查脊柱,以确定准妈妈身体的总体状况。
- ◆ 尿液检查:当即可拿到结果,检查尿液里面是否含有蛋白和糖分。尿液检查每次检查都要做。
- ◆ 妇科检查:触摸乳房看里面有没有结节,检查子宫的大小及宫颈涂片情况,以免漏诊宫颈癌等妇科疾病。
- ◆ 常规化验:包括血常规与血型检查、尿常规的测定、肝功能及甲亢的测定、病毒感染筛查及微量元素的测定等。
- ◆ 超声波检查:查看胚囊位置,确认是否为异位妊娠,观察是否存在卵巢囊肿或子宫肌瘤等子宫异常现象。
- ◆ 预产期的推算:从最后一次月经的第一天算起,月减3或加9,日加7,所得的日期即为预产期。



本月准妈妈记事

月末体重:

孕检时间及结果:

妊娠反应的症状(具体有哪些反应及程度):

本月异常状况(如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等):

B超单粘贴处



宝宝,妈妈想对你说



幸福的袁琳琳女士

MONTHS 3

怀孕

A

B

C

D

E

F

(9~12周)

个月

胎宝宝
12周时
的样子



“

这个月还是比较容易流产的时期,因为绒毛和子宫内
膜的结合还不完全。因此,做任何事都要小心谨慎。
这个月的妊娠反应会更为强烈,直到月末会稍好一
些。这个月末,你的宝宝已经有了小人的模样啦!

”

胎宝宝的成长记录

- 从现在开始,你的胎宝宝可以被称做胎儿了,到本阶段末,他的身长达到8厘米左右,体重约为25克。
- 胎宝宝可以在羊水中游动了,但还不太灵活。
- 内脏器官的发育已经基本完成,大部分肌肉组织正在逐渐具备完整的形态,手指和脚趾长出来了,手肘和膝盖也形成了,手和脚已经能够活动。
- 胎宝宝通过脐带来吸收养分,肾脏形成后,将尿液排于羊水中。
- 脸部轮廓日渐分明,眼皮、眼眉、耳朵、嘴唇、鼻孔相继生成。外生殖器已经发育,能够区分男女。

准妈妈的生理变化

- 妊娠12周的子宫如拳头大小,在下腹部、耻骨联合上缘处可以触摸到子宫底部。
- 乳房有沉重感,乳头、乳晕的颜色相继加深。外阴颜色变深,阴道的分泌物增多且比较黏稠。
- 妊娠反应在本月越发强烈,大部分准妈妈恶心呕吐的症状达到最高潮。
- 由于体内激素的变化,准妈妈的感情起伏更加强烈,不安、

焦虑更加明显,有时甚至会出现比较过激的行为。

- 妊娠引起身体外部的变化是皮肤的改变,皮肤会失去光泽变得发暗,眼睛周围、面颊处会出现被称做妊娠斑的褐色斑点,原有的黑痣也可能加深。

准爸爸课堂

- 这个阶段是准妈妈很难熬的一个阶段,妊娠反应比较严重,心情容易不好。准爸爸这时一定要时刻对准妈妈表现出最多的爱,细心照顾准妈妈,让准妈妈开心。比如:如果准妈妈脚肿、变大,就去帮准妈妈选一双合脚的鞋;准妈妈可能出现乳房肿胀和妊娠斑,时常帮她按摩一下;提醒准妈妈养成良好的生活习惯及饮食习惯。
- 要积极学习做家务。在孕期,有些家务准妈妈可以适当做,但有些家务是不能让准妈妈去做的,比如抬举或搬动重物、从高处取物等,这些事都要由准爸爸来做。
- 要积极参与胎教,给胎宝宝买胎教音乐磁带,多跟胎宝宝说话。

本月饮食指南

- 继续补充叶酸。

- 妊娠初期每天摄取的热量要比妊娠前多150千卡左右,这大约是一碗米饭的热量,所以妊娠初期并不需要吃得太多,但一定要制定均衡合理的饮食计划,特别是要保证蛋白质的摄入量。
- 如果准妈妈恶心、呕吐等早孕反应严重,可以口含姜片,有止吐作用。
- 孕早期的准妈妈不可缺少脂肪,但多数准妈妈在妊娠初期不愿食用含脂肪多的食物,因为那样可减轻妊娠反应,这就必然造成妊娠早期脂肪摄入量偏少,可适当吃些核桃、芝麻来补充脂肪。

本月胎教必修课

- 这个月可以开始进行音乐胎教或语言胎教了,主要是让胎宝宝保持安稳的心情。语言胎教的方法就是准爸爸、准妈妈把胎宝宝真正地当成一个小听众,经常以充满爱心、充满感情的语调对胎宝宝说话,说话的内容没有太多限制,重要的是说话时心情要愉快,感情要真挚。
- 进行音乐胎教时要注意挑选一些柔美的音乐,熟悉其内容,理解其内涵和社会背景,且音量要适中。欣赏音乐时间不要太长,刚开始时15分钟左右即可,并应随乐曲产生美好的联想。乐曲不要太杂,也可以给胎宝宝唱一些童年的歌。

谣。此外，还要注意，跟胎宝宝一起听音乐的时候，胎宝宝最好是醒的。

本月禁忌

- 本月还是流产的高发期，还是要避免可能引起流产的动作，仍然不能够进行性生活。
- 禁止随便使用药物。下列药物对妊娠初期特别危险：感冒药、结核药、痔疮药、肠胃药、眼药、安眠药、解热镇痛药、消炎药、利尿药、眩晕药、雌激素药等。但这并不是说身体不适要硬挺着，要及时去医院，并把你怀孕的情况告诉医生，让医生根据情况用药或采用其他治疗方法。

本月大事提醒

- 上班族准妈妈怀孕后继续工作，需要注意以下几个问题：电脑发出的电磁辐射，对细胞分裂有破坏作用，准妈妈要尽量少用电脑，并使用电脑防护服；电话是一项最容易在写字楼里传播疾病的办公用品，电话听筒上2/3的细菌可以传给下一个拿电话的人，所以最好拥有一部独立的电话机；准妈妈尽量每隔2~3个小时到室外走动走动，活动一下，呼吸几口新鲜空气；有些过敏体质的人会因为接触复印机而发生咳嗽、哮喘，所以准妈妈要尽量减少与复印机打交道，并要适当增加摄入含维生素E的食物。
- 准妈妈要注意自己的阴道是否出血，哪怕稍微有出血，也要去医院诊断。准妈妈最好穿浅颜色的内裤，这样少量的流血也能够及时发现。
- 如果短时间内体重下降较多，或者妊娠反应到水都喝不下，就要找医生诊断。

本月孕期检查

如果准妈妈在上个月没有去医院进行全面检查并建档，那在这个月就必须去了。



本月准妈妈记事

月末体重：

孕检时间及结果：

妊娠反应的症状（具体有哪些反应及程度）：

本月异常状况（如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等）：

B超单粘贴处



宝宝，妈妈想对你说



MONTHS 4

怀孕



(13~16周)

“

从这个月开始到怀孕8个月,通常被称做孕中期。在这个月,胎盘的发育基本完成,流产的风险降低了,妊娠反应逐渐消失,食欲也开始恢复了。准妈妈开始进入怀孕的黄金时期。”

个月

胎宝宝
16周时
的样子



胎宝宝的成长记录

- 本月末,胎宝宝身长16厘米左右,体重约150克。
- 这时可以在准妈妈的腹部听到胎宝宝心脏跳动的声音(称胎心音),频率约150次/分钟。
- 胎宝宝肺脏的形成在此期已基本完成,呼吸运动变得发达起来,胸部能够做有节奏规律的收缩活动,横膈膜开始发生移动。
- 胃肠道的功能充分发育,可以吸收水分,并将不被吸收的物质运送至大肠。免疫系统亦逐步完善,胎宝宝血液中某些抗体的浓度达到一定水平。
- 双臂及两腿的关节已经形成,手指可以完全握紧,四肢活动有力,在羊膜腔中能够做一些动作,如用小脚踢妈妈的子宫壁,变动位置,手亦可以移动到身体的各个部分。
- 胎盘发育完成,附着在胎盘上的脐带将胎宝宝与妈妈连结成为一体,形成维持胎儿发育的系统。

准妈妈的生理变化

- 一般准妈妈在怀孕4个多月时,其腹部就开始明显地显形,那是因为子宫已经长到如小孩头的大小,准妈妈对自己下腹部慢慢地充实起来会感到很惊奇。尽管子宫被极大地扩

张了,但准妈妈处于静态时,腹内的压力是完全正常的。

- 准妈妈会明显地感到乳房增大,乳头周围发黑的乳晕更为清晰。
- 流产的可能性明显减少,但白带、腹部沉重感及尿频现象依然持续存在。妊娠斑也开始较为明显,要避免日光直接照射面部。
- 妊娠反应开始逐渐消失,胃口变得好了起来。

准爸爸课堂

- 准爸爸要经常和准妈妈一起去散步或进行其他的适当运动,有了准爸爸的陪同,准妈妈对活动会更有积极性,准爸爸也可以在这过程中与准妈妈交流并保证准妈妈的安全。
- 有计划地给胎宝宝作循序渐进的胎教。让胎儿听柔和的音乐,多跟胎宝宝说话。
- 陪准妈妈参加产前学习班,多了解孕期及生产知识,尤其要学会如何照顾准妈妈及对胎宝宝和准妈妈进行健康监护。
- 准爸爸可以购买市售听胎心的仪器为准妈妈进行胎心监护。
- 一定要提醒准妈妈按期进行孕期检查,能够陪同准妈妈去检查是最好不过的。
- 如果准妈妈身体比较正常(无流产经历,无流产前兆,状态较好,不疲劳),在整个妊娠中期都可以进行适度的性生

活,但要注意采用不压迫准妈妈腹部的体位,并且不能够插入太深、动作过大,性生活也应比正常情况减少。在性生活过程中,如准妈妈感到不适,要立即停止,并注意观察。另外,不要强烈刺激准妈妈乳头,以避免引起子宫收缩而流产。

本月饮食指南

- 胎宝宝的身体发育,尤其是牙齿和骨骼发育,需要大量的钙,准妈妈一定要增加钙的摄入量,以增加体内钙的储备,满足胎宝宝的需要。要在饮食中注意多食用鱼类、鸡蛋、杏仁、芝麻、瘦肉等。每天喝500~600毫升牛奶是最好的补钙方法。
- 随着胎宝宝的快速成长,在孕中期,要增加每天摄入的蛋白质量。
- 在孕中期容易发生贫血,要注意铁质的摄入。
- 此阶段,纤维质的摄入也很重要,它可以很好地预防孕期便秘。
- 在整个孕中期食欲会比较旺盛,但是也要合理控制进食量,不能够忘记对体重的控制和监测,体重的过快增加会引发很多问题。每周的体重增加要控制在300~400克,绝不应超过500克。

本月胎教必修课

- 妊娠4月是胎宝宝大脑发育的重要时期，与记忆有关的器官开始生成。此期，可以多进行一些语言胎教，比如念一些故事或诗歌，主要目的是让胎宝宝熟悉爸爸妈妈的声音，与爸爸妈妈建立精神上的纽带。
- 胎宝宝的情绪已经逐渐能与准妈妈保持同步了，因此，准妈妈要努力使自己保持愉快的心情，这也是一种非常重要的胎教。

本月禁忌

- 孕中期需要增加营养，但不能够只吃大鱼大肉，忽略摄取主食。应选择标准米和标准面粉，少吃糯米精面。另外，营养的增加并不意味着准妈妈的体重要快速增加，要更重视饮食的质与饮食的均衡，而不是饮食的量。
- 不要在一个地方站立过长的时间，也要避免在一个地方坐太久，要经常起来走动；坐下或站着的时候，避免弯腰驼背；避免坐在过于松软或无靠背的椅子上；避免睡过软的床。这样可以避免或缓解腰痛。

本月大事提醒

- 在睡眠时，如果采取仰卧或右侧卧位，增大的子宫会压迫腹部主动脉及扭转子宫韧带和系膜，使子宫血流量明显减少，直接影响胎儿的营养供给和生长发育，要注意选择左侧卧位休息和睡眠。
- 此期，准妈妈的汗水和皮脂的分泌比较旺盛，容易发生皮肤病，所以一定要保持身体清洁，经常洗澡，经常换内衣裤。要注意的是，要在洗澡时加倍小心，防止滑倒等意外发生。
- 这段时间，虽然流产的危险性小了，但习惯性流产的发生率仍然很大，仍然要非常谨慎。
- 这个阶段，准妈妈的体温仍然较高，如果在自我监测过程中发现体温降低，要引起足够的重视。
- 如果想在孕期做一次旅行的话，孕4月再好不过了。
- 有条件的准妈妈应该参加产前学习班，学习相关知识，这对消除妊娠紧张焦虑很有作用。

本月孕期检查

在妊娠中期，每月进行一次孕期检查。每次的检查除了一些常规的项目外，要根据孕期的不同特点，有一些在检查目的或检查方法上区别于别次检查的项目。

● 超声波检查

妊娠4个月是能够分辨胎儿头部和身躯的时期，通过测量两耳之间的长度来判断胎儿成长的状态，也可以诊断出大脑和头盖骨没能及时发育的无脑症。也有的医院会把这次检查与孕中期的超声波全面检查合并为一次进行。



本月准妈妈记事

月末体重：

孕检时间及结果：

妊娠反应的症状（具体有哪些反应及程度）：

本月异常状况（如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等）：

B超单粘贴处

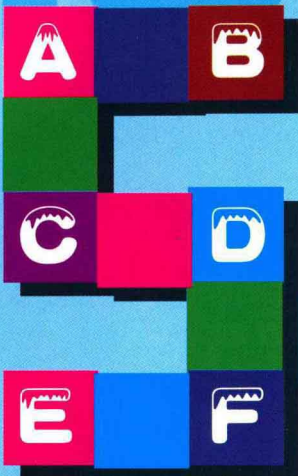


宝宝，妈妈想对你说



幸福的准妈妈唐丽丽

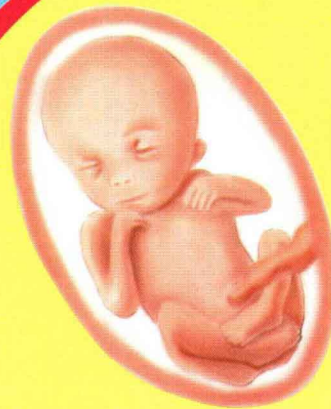
怀孕



(17~20周)

个月

胎宝宝
20周时
的样子



“这个月，胎盘功能更加完善，胎宝宝的生长速度加快。这个月的一个最令人惊喜的变化就是绝大多数准妈妈都能够感觉到胎动了；准妈妈真切地知道小生命的存在了，那种兴奋与幸福，真是难以形容。”

胎宝宝的成长记录

- 胎宝宝在妈妈的腹中日渐发育成长，此时身长25厘米左右，体重约300克。身体已经是4等份，体型逐渐变得匀称。
- 全身皮肤由深红色透明变为不太透明的红色，从头、面部开始，全身渐渐被汗毛所覆盖，头上长出少量的头发，皮下开始积储脂肪。背部及四肢关节皮肤皱褶处形成一种白色油腻状物质叫做胎脂，它具有保护皮肤的作用。
- 骨骼肌进一步发育，胎宝宝在羊膜腔中较活泼。心脏发育不断完善，跳动非常明显。牙釉质、牙质开始沉积。大脑联合完成，脊髓髓鞘开始形成，大脑皮质具典型层次。
- 胎宝宝的听觉、视觉、味觉进一步发育：可以较真切地听见外部传来的各种声音；视网膜已经发育，对光线会有所反应；胎宝宝可以尝出一些味道。
- 胎宝宝的间脑已经发育，能及时产生与准妈妈完全一致的喜怒哀乐等感受。

准妈妈的生理变化

- 伴随着妊娠向前发展，妈妈在外貌与体形上出现了较大的变化，子宫的增大使下腹愈发隆起，子宫底的高度与肚脐平齐，乳房、臀部增大丰满，皮下脂肪增厚，体重增加。

- 面部、乳晕、外阴部的色素继续沉积。乳房开始分泌初乳，初乳是一种淡黄色、稀薄液体。随着乳房的增大，应及时选戴合适的胸罩，维持乳房的张力以避免日后乳房下垂，注意不要用手挤压乳头。
- 妊娠带来一些生理变化及不适：清晨刷牙时，牙龈易出血；因阴道局部充血，宫颈分泌功能旺盛，阴道分泌物继续增多；由于关节、韧带的松弛，还会感到腰背酸痛。
- 这一时期，准妈妈可以明显地感觉到腹中胎宝宝有力的活动，胎动是胎宝宝生命体征之一，是妊娠诊断的依据，是反应胎宝宝子宫内生存情况的重要指标。准妈妈应将首次感觉胎动时间记录好，在做产前检查时，供医生参考。

准爸爸课堂

- 在孕5月，除了要像前几个月那样在衣食住行上全方位照顾准妈妈、让准妈妈开心外，为准妈妈听胎心应成为今后的必修课。
- 用胎心仪是最简单、最准确的方法。当然，当胎龄够大时，准爸爸用耳朵直接贴在准妈妈腹部胎儿心脏的位置也可以听到胎心，只不过用耳朵不是每次都听得到，需要准爸爸有很好的耐心。
- 每次听胎心至少1分钟，正常的胎心率为120~160次/分

钟，在某些情况下，比如准妈妈情绪激动或运动过后，胎动过后，胎心率可能大于160次/分钟。如果在安静状态下，10分钟之内，发现胎心率总是不在正常范围之内，应及时去医院就诊。

本月饮食指南

- 胎儿会通过胎盘从准妈妈的血液中连续吸收铁，并生成自己的血液；妊娠会使准妈妈血液总量增加，红血球的数量也要相应地增加。上述情况都要求准妈妈增加铁的摄入量。如果铁的摄入不足，就会发生妊娠期贫血，会导致易疲劳、眩晕、心跳过速、头痛、无力等症状。
- 为预防妊娠期贫血，在平时要多注意食用含铁丰富的食物，如木耳、瘦肉、蛋黄、绿叶蔬菜、有色水果等。含铁的食物与维生素C一起食用，效果会更好，因为维生素C有助于铁的吸收。咖啡因会妨碍铁质的吸收，所以在用餐前后1小时内不应饮用咖啡或茶。另外，如果通过饮食不能够解决贫血症状，那么就应该在医生的指导下服用相应药品。

本月胎教必修课

- 妊娠5个月了，胎宝宝的听力发育基本完成，大脑发育也

更完善了,能够记忆声音了。因此,从这个阶段开始,可以正式进行音乐胎教和语言胎教了。方法见妊娠3个月。

- 多数准妈妈在此时期会感觉到胎动,准妈妈可以通过抚摸帮助胎宝宝做体操,促进胎宝宝动作能力的发展。抚摸胎教的具体方法:准妈妈仰卧在床上,全身放松,用手捧着腹部,从上而下,从左到右,反复轻轻按摩,然后再用一个手指反复轻压。如果胎宝宝出现烦躁或用力蹬踢,则应停止抚摸。时间以3分钟左右为好,并且动作一定要轻柔。

注意:有流产、早产迹象者,不宜进行抚摸胎教。

本月禁忌

- 一定要注意不要让体重增加过快,在这个月里,体重增加1千克是比较合适的。
- 在此阶段,妊娠对准妈妈身体的改变已经很明显了:腹部增大,行动不便;妊娠斑出现;可能会有浮肿和静脉曲张等。准妈妈千万不能因此而产生太大的心理压力,因为严重的心理压力会对准妈妈和胎宝宝造成很大影响,一定要以积极的心态来面对这种压力。
- 此阶段,准妈妈不能因为身体的变化而不去活动,适度的运动能够让准妈妈和胎宝宝更加健康。但应注意,运动一定要适度,在开展某项运动之前,最好经过医生的允许。

本月大事提醒

- 妊娠期间,准妈妈容易出现牙龈肿胀、牙龈出血、龋齿等情况。因此,准妈妈应注意做好口腔的清洁工作,注意充分摄取含有镁、磷、维生素D等的食物。如果牙齿需要治疗,那就选择在这个时期治疗,会比较安全。
- 因为准妈妈外阴发生了明显变化,皮肤更加柔弱,皮脂腺和汗腺的分泌较体表其他部位更加旺盛。同时,由于阴道上皮细胞通透性增高,以及子宫颈腺体分泌增加,使白带大大增多。局部清洁时,注意不要用热水烫洗,也不要使用碱性肥皂水洗,更不要用高锰酸钾溶液清洗。
- 从本月开始,睡眠时间要适当延长,可以比平时增加1个小时。
- 由于腹部的迅速增大,要准备宽松的衣服了,不能再穿紧身的衣服了。

本月孕期检查

本月要进行一次孕期检查,本次检查有下面的特别项目。

- 畸形儿检查:能够了解胎儿的脊椎畸形和其他几种先天性畸形,还能识别染色体异常发生率较高的孕妇,以便接受羊水检查。
- 羊水检查:一般称做染色体检查,通过检查可发现异常。35岁以上的高龄孕妇,都应该接受羊水检查。



宝宝,妈妈想对你说

幸福的准妈妈高峰



本月准妈妈记事

月末体重:

第一次胎动时间:

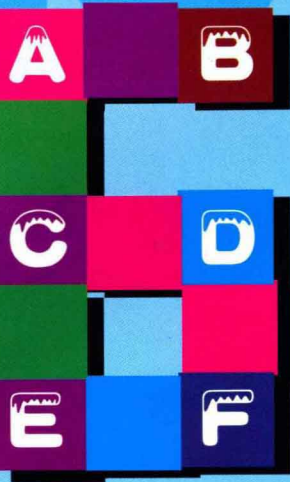
胎心监测情况:

孕检时间及结果:

是否还有妊娠反应症状:

本月异常状况(如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等):

怀孕



(21~24周)

个月

胎宝宝
24周时
的样子



“胎宝宝的肌肉和神经已经充分发育,已经可以比较自如地活动了,再加上此期羊水量增加明显,胎宝宝可以自在地在羊水中游动。因此,准妈妈能够更多地感觉到胎动了。”

胎宝宝的成长记录

- 6个月的胎宝宝身长30厘米左右,体重约700克。
- 皮肤出现皱纹,皮下脂肪开始沉积,此期出生的胎儿已有呼吸动作,但离开妈妈的子宫很难存活。
- 汗腺在形成,上下肢的肌肉已发育良好。
- 能够咳嗽、打嗝、皱眉、眯眼,在熟睡时会被外界的声音吵醒,会吮吸自己的大拇指,能够吞咽身体周围的羊水,再通过小便排在羊膜腔中。
- 胎宝宝浮动在羊水中,借助于羊水的保护,免受来自子宫壁上的任何外来压力的影响,羊水能够保持适当的温度,并使胎宝宝在羊膜腔内容易变动位置。

准妈妈的生理变化

- 6个月时,准妈妈子宫明显增大,子宫底的高度约在耻骨联合上方18~20厘米处。这时,小腹隆起已经相当明显,支撑子宫的韧带被拉长,偶尔会产生痛感。由于子宫压迫,会出现呼吸困难、消化不良等症状。
- 由于子宫压迫下腔静脉,使盆腔及下肢血管内的血液淤积,血流不畅,压力增加,这种情况再加上孕期激素的变化,很可能会造成准妈妈下肢浮肿,也可能造成静脉曲张。

准爸爸课堂

从本月开始,每次的产检中增加了测量宫高与腹围两个项目,以了解胎宝宝的生长情况,测量的时间一般与产检时间相同。不过,准爸爸也可以学习一下测量方法,在两次产检的中间再测量一次,以便对妊娠情况有更多了解,及时发现问题。

测量宫高的方法

准妈妈排尿后,平卧于床上,准爸爸用软尺测量耻骨联合上缘中点至宫底的距离,此距离即为宫高。要将测量时间及结果记录下来,与孕周标准对照,如发现宫高间隔两周没有变化,要让准妈妈接受医生检查。

测量腹围的方法

准妈妈排尿后,平卧于床上,准爸爸用软尺经准妈妈肚脐绕腹部一周,这一周的长度就是腹围。要将测量时间及结果记录下来,与孕周标准对照,如发现增长过快或过缓,则应考虑是否是羊水过多或胎宝宝发育迟缓。

本月饮食指南

在妊娠期间,由于激素的影响,平滑肌变得松弛,肠蠕动变得不规则。另外,子宫增大压迫内脏,也影响了肠的正

常运动。这些都会导致准妈妈在妊娠中期和后期容易发生便秘。为了预防便秘,除了保持规律的生活作息习惯,进行适量运动外,饮食调理也是必不可少的。在饮食过程中,要遵循下面的原则。

- 多吃纤维素含量丰富的糙米或蔬菜等食物。每顿饭至少有2种以上的蔬菜。
 - 多饮用果汁或水。
 - 少吃含糖的食品。
- 需要注意的是,纤维素摄入过多有可能会降低钙和铁的吸收率,因而要适度。

本月胎教必修课

- 这个时期的胎宝宝神经细胞发育旺盛,对外界产生了很大的兴趣,在他醒着的时候,总是在注意倾听着外界传来的声音。因此,准妈妈要经常到外面去散步,让胎宝宝多去倾听大自然和谐优美的声音,这会是很好对胎宝宝的刺激。注意,不要到声音嘈杂的地方去,因为这会引起胎宝宝的反感。
- 这个时期,还要经常一边抚摸腹部,一边轻柔地对胎宝宝说话,这时的胎宝宝可以清楚地感觉到你的抚摸,他可能会对你做出很好的回应。

本月禁忌

- 从此期开始,要对自己的动作特别注意。要避免瞬时对腰腹施加压力的动作,也要避免身体的震动。尽量不要拿重物,不要进行身体跳动的动作。若想捡拾掉在地上的东西,应该采取屈膝下蹲的方式,让上身保持挺直,以免对腹部造成压力。另外,不能够挺直身体伸手去拿高处的东西,防止对腹部的过度拉伸。
- 要避免长途旅行。长时间坐车的晃动或震动会造成腹部疼痛加剧,也会有早产的危险。另外,在长途旅行中,也不利于对准妈妈的监护。
- 要避免身体受凉。身体处于过凉状态,会造成子宫收缩,可能会有早产的危险。在妊娠中后期一定要注意保暖。

本月大事提醒

从本月开始,每天进行胎动监测是准妈妈的必修课。因为

胎动是胎宝宝健康的标志,准妈妈一定要重视。胎动监测的方法如下。

- 每天早、中、晚各记胎动次数1次,每次时间为1个小时。
- 将早、中、晚3次记录的胎动次数相加,再乘以4,就等于12小时的胎动次数。
- 12小时的胎动次数一般为30~40次,这说明胎宝宝在子宫内的情况良好。如果次数少于20次或者胎动次数比原来减少了50%,这说明胎宝宝在宫内有缺氧现象,应立即就诊,不能等到胎动消失后才到医院检查。

本月孕期检查

本月要进行一次孕期检查,本次检查有下面的特别项目。

超声波全面检查

此阶段,胎宝宝的发育已经完成,身体不大不小,正适合对胎宝宝进行一次全面的检查。过了这个阶段以后,胎宝宝将会占据整个子宫,不太容易看到他的全貌,并且即便发现畸形,也不太可能终止妊娠。

胎儿心脏共鸣检查

如果准爸爸准妈妈的直系亲属中有人患有心脏病,或者以前妊娠的胎儿心脏有异常,或者由于用药而担心的话,就应该进行此项检查。



本月准妈妈记事

月末体重:

胎心监测情况:

胎动监测情况:

测量宫高和腹围的时间及结果:

孕检时间及结果:

本月异常状况(如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等):

B超单粘贴处



宝宝,妈妈想对你说

幸福的准妈妈 干文纹

怀孕

A

B

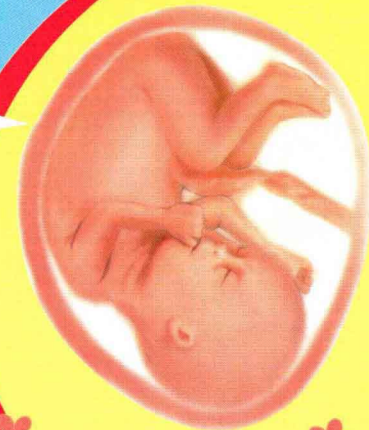
(25~28周)

“

随着子宫的增大,准妈妈腹部的妊娠纹和色素沉着越来越明显。本阶段,准妈妈的腰痛、浮肿、便秘等不适可能会愈发严重。胎宝宝的睡眠和苏醒开始有了规律。”

个月

胎宝宝
28周时
的样子



胎宝宝的成长记录

- 这一时期,胎宝宝身长约37厘米,体重1000克左右。皮下脂肪仍很少,皮肤呈粉红色,有皱纹,因而面貌似老人。皮肤胎脂较多,头发约半厘米长。指(趾)甲尚未超过指(趾)端。女孩阴唇已发育,男孩的睾丸开始下垂。
- 此阶段,肺部的成长速度加快,肺泡的表面活性物质已开始形成,但两肺尚未完全成熟。由于胎宝宝的主动呼吸动作,每天有600~800毫升羊水通过两肺。
- 视网膜层完全形成,能够区分光亮与黑暗。
- 如在此期娩出,四肢活动良好,能够啼哭及吞咽,但宫外的生活能力弱,如果在优越的条件下监护可能存活。

准妈妈的生理变化

- 子宫增大使子宫底的高度可达脐上三横指,若从耻骨联合上缘测量其高度(宫高)为21~24厘米。上腹部也明显凸起胀大,可以称得上“大腹便便”。
- 由于腹部的隆起向前,必须保持胸部向后、颈部向前、肩部下垂、脊柱前凸,才能使身体的重心保持平衡,这会引引起背部一些肌肉的过度劳累,而感到明显的腰背酸痛。
- 子宫肌肉对外界的刺激开始敏感,如用手稍用力刺激腹部,

可能会出现较微弱的收缩。收缩时子宫内的压力一般不超过2千帕,所以不会引起疼痛,也不会使子宫颈扩张,只是有腹部紧绷感,用手触摸可感觉到腹部发硬,一般持续数秒即可消失,不必紧张。

- 大约有70%的准妈妈腹部、臀部、大腿及乳房皮肤会出现萎缩性皮纹,即妊娠纹。条纹的形状弯曲、不规则,呈粉红色或紫红色,其大小和范围有较大的个体差异。

准爸爸课堂

按摩可以促进血液循环,增强抵抗力,有效缓解孕中期的多种不适。准爸爸为准妈妈按摩,还可以消除准妈妈的心理压力,使准妈妈保持心情愉快。

- 准备工作:准爸爸彻底清洁双手;双方深呼吸,放松;播放轻柔的音乐帮助放松;可以准备按摩油辅助。
- 腰部按摩:准爸爸与准妈妈坐在床上呈拥抱姿势。准爸爸握拳,在准妈妈腰部近脊椎边的肌肉上打圈按摩。
- 脊背按摩:准爸爸与准妈妈坐在床上呈拥抱姿势。准爸爸从骨盆以下12~15厘米位置开始,用双掌沿着脊椎两边的肌肉往上慢慢扫按,直至肩胛位置。
- 大腿按摩:准妈妈躺在床上,面向上,双腿平放。准爸爸双手环扣在膝盖位置,由下往上推按。可有效缓解准

妈妈腿部浮肿。

- 脚跟按摩:准爸爸按摩准妈妈脚跟内侧、脚跟中间的凹陷处,能够有效地促进腿部血液循环,缓解腿部浮肿和静脉曲张。

注意:按摩时间长短应根据准妈妈需要,一般按摩每个部位10分钟左右即可。按摩时力度以准妈妈感到舒适为准,且应保持稳定。在按摩过程中,如果准妈妈出现任何不适的症状,应立即停止按摩。

本月饮食指南

为缓解浮肿,除了进行适当的运动、按摩及经常把腿抬高外,通过注意饮食,也可以取得很好的效果。

- 多喝水:有的准妈妈认为少喝水可以减轻浮肿,这是不正确的。少喝水不利于排出体内的废物,而体内废物的积存往往会加重浮肿。多喝些水,体内的废物被顺利排出了,浮肿就会减轻。
- 少摄入盐:少食盐可以缓解浮肿,但并不是要忌盐,这里存在一个权衡问题。摄入的盐过少可能会导致准妈妈食欲不振、疲乏无力,严重时会影响胎宝宝发育。
- 西瓜、红豆、洋葱、薄荷、大蒜、茄子、芹菜等有较好的利尿消肿作用,可以适当吃一些。

本月胎教必修课

光照胎教是在胎儿期适时地给予光刺激,促进胎儿视网膜光感受细胞的功能尽早完善的一种胎教方法。

- 具体方法:可以每天用手电筒(4节1号电池的手电筒)紧贴准妈妈腹壁照射胎头部位,每次持续5分钟左右。结束时,可以反复关闭、开启手电筒数次。
- 记录:胎教实施中,准妈妈应注意把自身的感受详细地记录下来,如胎动次数是增加还是减少,是大动还是小动,是肢体动还是躯体动。通过一段时间的训练和记录,准妈妈可以总结一下胎宝宝对刺激是否建立起特定的反应或规律。
- 注意事项:不要在胎宝宝睡眠时施行胎教,这样会影响胎宝宝正常的生理周期,必须在有胎动的时候进行胎教。

本月禁忌

- 不要挺着肚子走路,这样会使腰痛加剧,在走路时要尽量挺直腰背。
- 不要采取仰卧的睡姿,一般来说,采取左侧卧位是比较适合的。
- 坐着的时候不要翘腿,不要压迫大腿的内侧,不要在一个地方坐或站过长时间,因为这些都会加重孕期静脉曲张。

本月大事提醒

本月应该开始进行乳房护理了,护理的常用方法如下。

- 保持乳头清洁:妊娠中期,乳头的分泌物较多,因而要在不弄疼乳头的前提下轻轻擦拭,保持乳头清洁、乳孔畅通,以保证乳汁能够正常分泌。
- 适当进行乳房和乳头按摩:乳房按摩的目的是促进乳腺发育,乳头按摩的目的是使乳头逐渐适应外部的刺激,并对凹陷或扁平的乳头有一定矫正作用。按摩最好在睡觉前或淋浴后进行。要注意,不要过分刺激乳头,如果因过分刺激乳头而引起了宫缩,出现腹部胀痛等情况,应立即停止按摩。一般来讲,可用如下方法按摩乳房:
坐下,挺直腰背,右手抓住左侧乳房,左手掌贴在乳房的腋窝一侧,平推再松开,反复3~5

次;左手小指放在左侧乳房底下轻轻弹击,反复3~5次;左手掌托住左侧乳房下部,轻轻向上推动再松开,反复3~5次。换右侧乳房同样进行。

乳头按摩则可用如下方法进行:

一只手托住同侧乳房,另一只手食指和中指抓住乳头,轻轻牵引;用手指在乳头周围边画圈边按摩,每侧做1分钟左右;用手指抓住乳头轻轻牵拉和转动,要慢,不能引起疼痛,做2分钟左右即可。



幸福的准妈妈吴慧

本月孕期检查

本月要进行一次孕期检查,本次检查有下面的特别项目。

- 妊娠性糖尿病检查
妊娠性糖尿病对准妈妈和胎宝宝的健康会造成极大影响,在本月内必须进行此项检查。
- 贫血检查
进行血红蛋白检查,以便提早发现问题,提早采取措施处理。



本月准妈妈记事

月末体重:

胎心监测情况:

胎动监测情况:

测量宫高和腹围的时间及结果:

孕检时间及结果:

本月异常状况(如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等):



宝宝,妈妈想对你说