

妊娠第6个月 (21~24周)



第6个月末，胎宝宝相当于4个苹果的重量。



第146天 胎宝宝的睡眠习惯开始出现——睡眠阶段和活动阶段轮流交替。

孕妈妈则会感觉到情绪日趋稳定，心情起伏也少了，某种程度的易怒、思想不集中和健忘是正常的。

第147天 胎宝宝就像一个缩小的新生儿，看上去很安静：半闭的眼睛、小巧的鼻孔和发育得很好的嘴巴。他时常会练习吮吸手指。

第149天 胎宝宝的眉毛看上去像两条白色的条纹，头发也是白色的，且非常短。

第152天 如果胎宝宝是男孩，他的睾丸开始从骨盆里下降到阴囊里。

第153天 尽管胎宝宝的眼皮现在是合上的，但他能眨眼睛了。

第154天 胎宝宝可以更有力地抓东西了。孕妈妈可能会觉得体虚、疲倦、气短甚至昏厥，那是贫血的表现，应多吃富含铁的食物，如牛肉、青豆、大豆，也可以请医生开一些日常用铁补充剂。

第155天 胎宝宝中耳骨开始硬化，使声音能够被传导。

第160天 胎宝宝的身体变得比较匀称了。头看起来仍旧大一点儿，但腿、手臂和躯干并不显得太短。

第161天 现在，细细的胎毛布满胎宝宝全身，包括脑袋。

孕妈妈可能会抽筋，并且脚踝和脚有轻微的浮肿，应避免长时间站立，饮食宜清淡。

第162天 胎宝宝在子宫里的空间变得越来越紧迫，胎动越来越频繁。孕妈妈能明显地感受到撞击。

第164天 胎宝宝的皮肤不仅起皱，因为太薄了，还是透明的。如果在这个时候能看到胎宝宝，就会看见骨头、器官和血管。

第167天 胎宝宝的心音变强，把耳朵贴近腹部会听到胎心音（如用听诊器会听得更清楚）。

• 本月末，胎宝宝身长约30厘米，体重600~750克，相当于4个苹果的重量。

妊娠第9个月(33~36周)

第229天 胎宝宝会吮吸他的拇指，会做其他手指吮吸练习。
由于胎宝宝的成长，孕妈妈会变得越来越臃肿。

第230天 随着胎宝宝皮下脂肪的累积，皮肤的颜色从暗红变成透明、半透明的粉红色。

第231天 由于最后几周大脑迅速生长，胎宝宝头围增加了9.5毫米左右。

第232天 现在，如果宝宝出生，也已能适应宫外面的世界。

第233天 不管胎宝宝的眼睛最终是什么颜色，此时通常是蓝色的，因为改变眼睛颜色的色素还没发育完全。

第236天 羊水容量到达最大限度，宝宝浸泡在羊水里，羊水被母体高效的循环系统不停更换。

第237天 胎宝宝的手指甲已长到指尖顶端，分娩后你得给他剪指甲了。

第240天 胎宝宝的生长速度令人惊讶。过去的一周，由于大脑迅速发育，他的头围增加了9.5毫米。

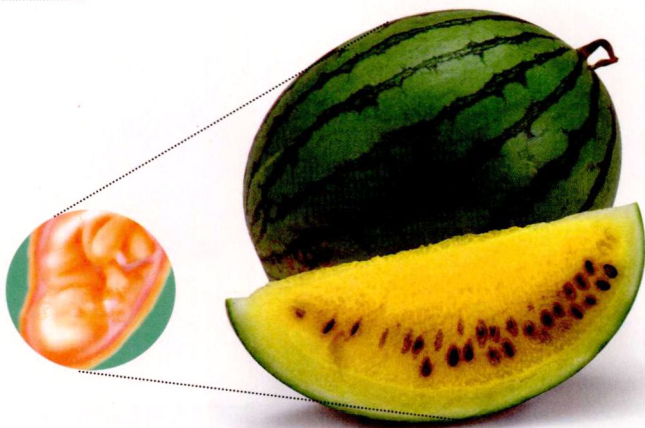
第242天 胎宝宝几乎总是以头朝下的姿势躺在母亲的盆骨里，但也不是所有的胎宝宝都这样。
孕妈妈可能会出现更强烈、更频繁的假宫缩，有些甚至会疼，这很正常。

第245天 胎宝宝的手和脚开始变得胖乎乎的，脂肪沉积从孕中期的2%增加到此时的12%~15%。

第248天 随着脂肪的不断储存，胎宝宝四肢的手肘和膝盖处开始凹进去，在手腕和颈部四周形成褶皱。

第249天 胎宝宝的牙床出现牙脊，粗看之下，好像牙齿要冒出来了。

■第9个月末，胎宝宝相当于1个小西瓜的重量。



本月末，胎宝宝身长45~48厘米，体重2200~2500克，相当于1个小西瓜的重量。

妊娠第 10 个月 (37~40 周)

第258天 胎宝宝活动时，手臂和腿的轮廓会使你的肚子上呈现出移动的凸块。

第260天 胎宝宝的肠内积聚了大量的胎粪，出生后会排出墨绿色的粪便。

第263天 胎宝宝四肢弯曲着紧靠身体，由于子宫空间有限，他的活动受限制了。

第264天 到今天为止，胎宝宝的头围和臀围大致相等。

第265天 如果是个女孩，小阴唇上的大阴唇在过去的3天左右形成。

第269天 胎宝宝在子宫里每呆一天就会获得14克的脂肪。
孕妈妈要记得做放松运动，帮助减轻子宫收缩的疼痛，如深呼吸。

第270天 胎毛正在消失，如果有胎毛保存到出生，会出现在胎宝宝的肩部、前额和颈部。

第272天 新生儿脐带长度约为610毫米，到出生时为止，脐带每天能输送300升左右的液体。

第273天 胎宝宝皮肤的颜色开始从红色或粉红色变成白色或蓝红色。

第276天 胎宝宝的胸部会变得更凸出，肝也自然变大，因此，出生时宝宝的肚子又大又圆。

第280天 胎宝宝发育已完成，80%的脂肪在皮肤表层下面，20%则在器官和肌肉组织上。



本月末，胎宝宝身长约50厘米，体重2700~3400克，相当于2个哈密瓜的重量。

第7天 暂时要远离小动物了

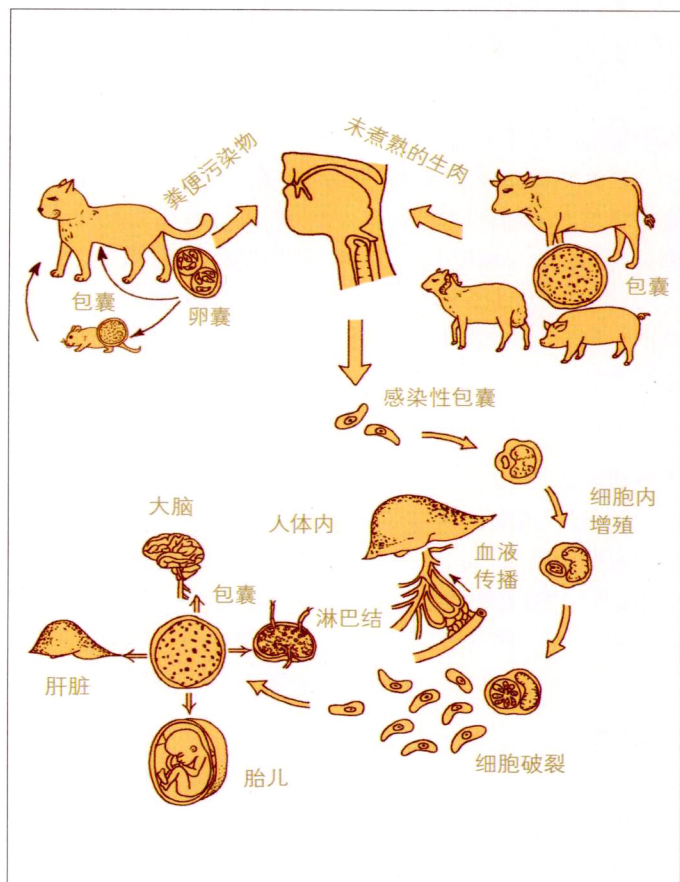
今日宝宝：小动物虽然可爱，但是它们身上的弓形虫，会要了宝宝的“小命”！

你饲养小动物了吗？如果有，无论它多么可爱，都该寻思为它另觅“人家”了。因为你和它嬉戏的时候，很有可能会感染上一种叫做弓形虫的寄生虫。

可怕的弓形虫

小动物身上会寄生一种叫做弓形虫的寄生虫，这种小原虫是我们肉眼所看不到的，一旦感染上，就会引起弓形虫病。

这种疾病对孕妈妈而言非常危险，孕妈妈一旦受到感染，病原可以通过胎盘感染给胎宝宝，直接影响胎宝宝发育，致畸严重，这已经成为人类先天性感染中最严重的疾病之一。尤其是在怀孕前3个月，一旦发生先天性感染，大约40%的胎宝宝可能有严重损害，出现流产、死胎或新生儿疾病。



传播途径

猫猫、狗狗就是弓形虫常见的携带体，其中又以猫最为突出。

研究表明，一只猫的粪便中每天可以排泄数以万计的弓形虫卵囊，那么在你养猫的过程中，就不可避免地会接触到这些弓形虫卵囊，所以导致病毒感染的概率就会非常高；接触了猫的唾液或者饮用了受污染的水、食用受污染的食物，都有被感染的危险。

因此，虽然恋恋不舍，但还是应在孕前至少3个月，将心爱的宠物送走吧！而且要做相应的体检，如不小心感染了弓形虫病，应在病愈后再考虑怀孕。

第20~21天 家中的安全隐患，你知道吗

今日宝宝：当细胞球开始着床在你子宫的内壁上时，植入过程开始了。此时细胞球大小为0.1毫米。你可能会有类似经血的污迹排出，这是着床导致的轻微出血，它暗示宝宝的到来。

自来水

你饮用的大部分自来水是安全的，但如果你所居住的地区水质有问题，最好饮用瓶装水或者过滤之后的水。现在的过滤器功能相当完善，可以有效地过滤自来水中的铅及其他有害化学物质。

清洁用品

请避免使用所有的液化气体喷雾器，烤箱和炉子的清洁剂，特别是有强烈气味的产品，如含氯和氨的产品。千万不要把漂白剂和氨、醋或者其他清洁剂混用，因为这将会产生化学反应和有毒气体。

其实，你可以使用“绿色”清洁剂来解决问题，如苏打粉、醋、柠檬、食盐等。

微波炉

对于怀孕早期的孕妈妈，微波炉可能是一个敏感的刺激。高强度的微波可致胎宝宝畸形、流产或死胎。所以孕妈妈尽量不要用微波炉。

- 用苏打粉、白醋、盐、柠檬来替代清洁剂，对孕妈妈来说安全又环保。

电脑

孕1~3月，最好冷落电脑，与它保持距离。如果必须上机的话，与屏幕保持一臂的距离。孕3月后，胎宝宝的基本发育已经完成，你可以和电脑恢复良好邦交了，但也不要整日坐在电脑前。

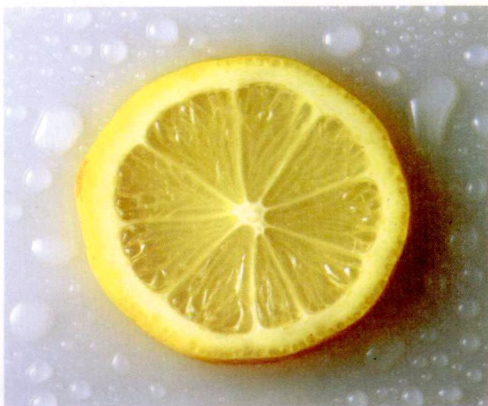
杀虫剂

如果化学药剂强到可以杀死一群虫子，那么对胎宝宝可能就不太安全了。

如果你一定得解决家中的虫害，最好离家几天。如果邻近公寓或者上风处的房子正在喷杀虫剂，也先离开一段时间，至少到你再也闻不到味道为止。

餐具

如果家中的陶瓷餐具不是无铅制品，请不要用来盛食物。



第24天 记住向医生询问的问题

今日宝宝：羊膜囊（amnion 这个词源自希腊语，意为“小羊羔”，因为小羊羔出生时大多被胞衣或羊膜所包裹住）与羊膜腔、卵黄囊都在生长发育着。

- ④ 询问医生的出诊时间。医生不在时，谁会代替他？
- ④ 怀孕时哪些运动是安全的？运动的频率怎么掌握？当肚子一天比一天大，应该停止这些运动吗？
- ④ 在怀孕期间，如何健康地增加体重？医生会不会提供有关营养摄取方面的建议？
- ④ 医生建议做哪些产前检查？为什么？如果他建议做一些例行的检查，请医生更详细地解释原因。
- ④ 医生建议你上什么样的产前课程？
- ④ 如果你想在分娩时请一位专业的助产士，你的医生同意吗？他可否推荐几个人？
- ④ 医生建议你采用什么样的产前时间表？
- ④ 医生对于分娩计划的看法如何？在制定这份计划前，他可以提供什么样的帮助？
- ④ 医生如何看待产妇的走动和分娩时姿势的改变？他是否乐意为你在分娩时临时决定姿势，如站着、蹲着或者侧躺着提供协助，还是会坚持让你采取平躺的姿势？
- ④ 对疼痛如何处理？你的医生对于硬脊膜外止痛、注射止痛等减轻疼痛的方式有什么看法？如何在自然方式和用医疗方式止痛之间取得平衡？
- ④ 如果之前腹部做过手术，但现在希望顺产，可不可以这样做？医生会用哪种方式增加成功率？你的医生相不相信你能成功地顺产？
- ④ 其他问题：如何收费、保险问题、医生的休假安排、计划费用等。

第31~32天 叶酸要跟进

叶酸对孕妈妈来说相当重要。如果在怀孕前3个月内缺乏叶酸，可导致胎宝宝神经管发育缺陷，从而增加裂脑儿、无脑儿的发生率。如果孕妈妈叶酸补充得合理，可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂（兔唇）等先天性畸形。

孕妈妈每天需要摄入叶酸400~800微克。

星期	早餐		午餐	
	1	2	1	2
一	全麦面包 白糖米醋蛋 凉拌菜	小米南瓜粥 豆包 蔬菜	米饭 番茄炒豆腐 菠菜鱼片汤	香菇鸡丝面 凉拌海带
二	牛奶 薄饼 煎鸡蛋 蔬菜	草莓燕麦粥 馅饼 苹果	米饭 糖醋黄鱼 肉丸汤 拍黄瓜	馒头 炒油菜 胡萝卜炖羊肉
三	蛋醋止呕汤 南瓜饼 蔬菜	牛奶 芝士手卷 蔬菜	米饭 猪蹄香菇炖豆腐 西芹炒百合	鸡丝面 牛蒡炒肉丝 酸辣藕片
四	小米粥 鸡蛋 蔬菜	芝麻糊 鸡蛋 生菜沙拉	燕麦粥 牛肉饼 香干芹菜	米饭 蒸南瓜 香椿芽拌豆腐山药 牛肉汤
五	橙汁 手抓饼 水果沙拉	燕麦南瓜粥 煮鸡蛋 蔬菜	米饭 青椒炒瘦肉丝 醋熘土豆丝 棒骨海带汤	馒头 红烧鱼 小葱拌豆腐 牛蒡排骨汤
六	牛奶 全麦面包 蔬菜	米粥 花卷 鸡蛋 蔬菜	米饭 彩椒牛肉丝 清炒山药 冬瓜汤	馒头 清蒸肉末茄子 小鸡炖蘑菇 绿豆汤
日	五仁大米粥 馅饼 蔬菜	皮蛋瘦肉粥 花卷 水果沙拉	馒头 土豆炖牛肉 蒜蓉油麦菜 凉拌莲藕	米饭 红烧鸡块 清炒小油菜 胡萝卜排骨汤

孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

第6周

第36天怀孕了，我该怎么向老板说

今日宝宝：在第4~8周，胎宝宝的面部线条开始发育。下巴、双颊、上颌及耳朵的“原材料”开始出现，又有另外5对体节形成，胸腔及腹腔继续发育。胸腔里开始出现肺芽（将形成肺的组织）。

怀孕后，并不想就此终止工作的孕妈妈该怎样安全度过职业生涯的这个“危险期”呢？

孕妈妈要找一个恰当的时机，尽早将这件事情告诉上司，让上司有一个接受和考虑实际情况的时间，为接下来的工作以及一系列安排做好铺垫。

选择最合适的时机

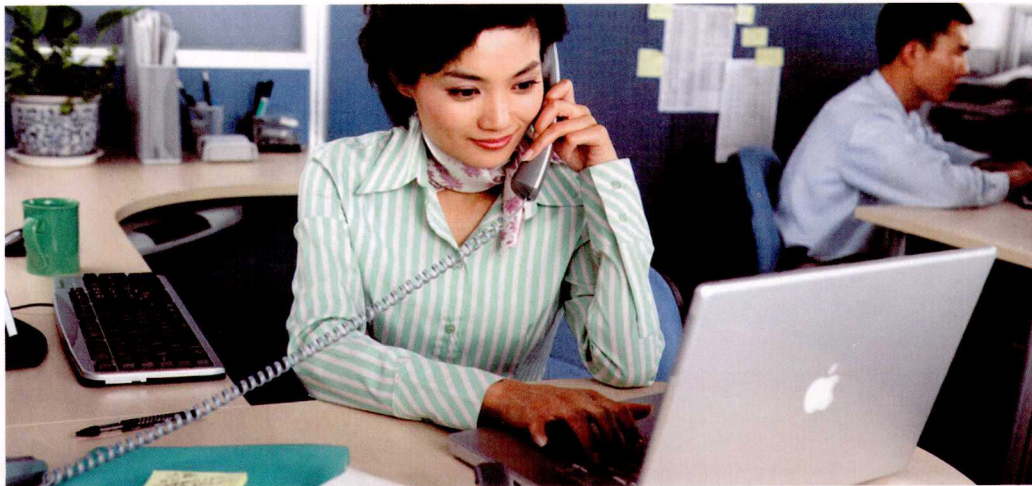
孕妈妈把孕事告诉老板需要技巧，不要拿着医院检查报告径直走进他的办公室，或者是在一起吃饭的时候装作漫不经心地“透露”出来。最好提前跟老板约个日子，最佳的时机是在一项工作圆满完成，因为这样做本身就传达了一个很有说服力的信息：“我虽然怀孕了，但是工作表现丝毫没有受到影响。”

站在上司的立场多想一想

在准备和老板谈话之前，站在他的立场多想一想。你的怀孕是否会影响到什么重要的工作计划？你最近是否在工作中有不专心或者是失误？但孕妈妈需要在谈话中向上司说明，告诉他你依旧会尽职尽责。

只说现在，少提将来

你可以说清楚自己的现在和稍长一段时间以后的身体状况，但不要急于讨论生育期间的工资待遇以及你生完孩子以后的工作计划。



孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

第11周

第71天“脑黄金”，让宝宝更聪明

今日宝宝：现在，胎宝宝头部变圆，占身长的一半。光看外生殖器还不能辨别胎宝宝的性别。

从胎宝宝期到出生后1岁这段时期，被科学家们称为人类脑部发育的黄金时期。为了保证宝宝在这个时期大脑的正常发育，孕妈妈补充足够的营养是非常重要的。

我们的大脑中65%是脂肪类物质，其中DHA和EPA是脑脂肪的主要成分，它们对大脑细胞，特别是神经传导系统的生长、发育起着重要的作用，因此DHA、EPA和脑磷脂、卵磷脂等物质合在一起，被称为“脑黄金”。

“脑黄金”的重要作用

- “脑黄金”能预防早产，防止胎宝宝发育迟缓，增加婴儿出生时的体重。服用“脑黄金”的孕妈妈比一般孕妈妈的早产率下降1%，婴儿出生体重平均增加了100克。
- “脑黄金”是人体大脑及视网膜的重要组成物质，因此摄入足够的“脑黄金”可以促进宝宝大脑细胞的增殖，神经传导、大脑突触的生长及视网膜的发育。

孕妈妈要补充“脑黄金”

胎宝宝所需要的大量“脑黄金”只能从母体中获得，而随着孕期的发展，孕妈妈体内的“脑黄金”含量会逐渐递减，因此孕妈妈需要持续、充足地补充“脑黄金”。

- 孕妈妈可以选择孕妇奶粉。孕妇奶粉采用科学配方，含有DHA等营养成分，能够满足孕妈妈孕期所需的营养，还可以帮助孕妈妈补充其他的微量元素。选购孕妇奶粉时，一定要到正规商场购买，要看厂家、挑口味、看保质期，选择口碑和品牌双优的产品。
- 孕妈妈还要多吃些富含DHA类的食物，如富含天然亚油酸和亚麻酸的核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品，还有海鱼、鱼油等。这些食物富含胎宝宝大脑细胞发育所需要的必需脂肪酸，可以帮助补充“脑黄金”，有健脑益智的作用。

第87~88天 水果和蔬菜——最好的维生素来源

维生素在身体内起着类似润滑剂的作用，如果孕妈妈缺乏维生素，其他的营养素将无法发挥应有的功效。孕妈妈特别需要的维生素主要有维生素 A 和维生素 C。

维生素 A 可以保持孕妈妈皮肤的健康，能够增强膀胱、肾脏、肠、支气管及阴道的抗感染能力。另外，还可以促进宝宝的视力发育和骨骼的成长。

含有丰富维生素 A 的食物有牛奶、鸡蛋、鱼类、动物的肝脏等。含有丰富维生素 C 的食物是各类水果和蔬菜，常见水果中以猕猴桃中的维生素 C 含量最高。

星期	早餐		午餐	
	1	2	1	2
一	花卷 鸡蛋 蔬菜	豆包 牛奶 凉拌菜	米饭 炒腰花 冬瓜汤	馒头 红烧海参 清炒小油菜
二	米粥 热狗面包 蔬菜	燕麦粥 鸡蛋 蔬菜	米饭 栗子白菜 青椒炒牛肉 冬瓜丸子汤	馒头 清炒西蓝花 猪肝拌菠菜 海带豆腐汤
三	饺子 蔬菜	皮蛋瘦肉粥 花卷 蔬菜	米饭 清蒸大虾 香干芹菜 银耳花生汤	青菜肉丝面 炸带鱼
四	酸奶 奶酪面包 蔬菜	莲子糯米粥 鸡蛋 蔬菜	海带焖饭 家常焖鳊鱼 蒜蓉空心菜	米饭 红烧排骨 冬瓜虾球 丝瓜汤
五	芝麻火烧 牛奶 蔬菜	三鲜包 蔬菜瘦肉粥	米饭 虾仁西葫芦 清炒油麦菜	花卷 糖醋莲藕 萝卜炖羊肉 山药鱼片汤
六	南瓜粥 鸡蛋 蔬菜	牛奶 全麦面包 蔬菜	海鲜炒饭 肉末炒芹菜 百合汤	米饭 肉末蒸蛋 椒盐排骨 豆腐海带汤
日	三鲜小馄饨 煮花生	生菜排骨粥 南瓜饼 蔬菜	米饭 红烧带鱼 清炒油麦菜	雪菜肉丝面 银耳拌豆芽

第105天 孕妈妈的美容宝典

今日宝宝：在现阶段，胎宝宝的腿和脚都已经有了相当大的活动幅度，他会踢腿，把脚朝里转又朝外转，弯弯脚趾头或摇摇脚趾头。

护甲的小窍门

- 平常多摄取一些含有胶质食物。
- 勤剪指甲，尽量不要留长指甲。
- 睡觉之前，使用一些保湿防护乳液来护手和指甲。
- 避免涂指甲油。
- 做家务（如洗碗）时戴上手套。



护肤

孕妈妈的肤质不会因怀孕而发生非常显著的变化。只要选择经过国家质量认证的护肤品，特别是一些可信度较高的品牌，其中成分并不会影响到胎宝宝。应尽量选用不含香料、不含酒精、无添加剂或少添加剂的产品。

清洁

一定要选择温和、不刺激的产品，比如纯植物油或纯矿物油的卸妆油、婴儿油，不含皂基的洁面皂、婴儿皂，适合敏感肌肤的洗面奶、洁面粉等。

控痘

有些人在孕期会长痘痘，而抗痘产品中的某些活性成分在怀孕前3个月要慎用。

防斑

约 1/3 的孕妇会产生妊娠斑，但没必要太担心，等孩子出生后会自然淡化、消失的。若急赶着消斑反而徒劳无益，一些祛斑、美白成分还可能“加害”了宝宝。

孕妈妈可以在平时避免阳光直射，特别是夏天，要注意防晒。另外，可以多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果，有助于预防妊娠斑。

防晒

虽说孕妇要多晒太阳以利于钙的吸收，但也要避免过于暴晒。可选用适宜的防晒产品，但注意应尽量选择纯物理防晒（二氧化钛）的产品，SPF15 一般不会有油腻感。

不用彩妆

尤其是唇膏、指甲油，怀孕前3个月要特别禁忌；如实在要用，以淡妆为宜，吃东西前先把唇膏擦去。

胎宝宝的成长

胎宝宝从头、面部开始，全身渐渐被一层汗毛覆盖，头上开始长出少量头发，身体覆有一层白色的胎脂。

本月末，胎宝宝相当于1个梨的重量。

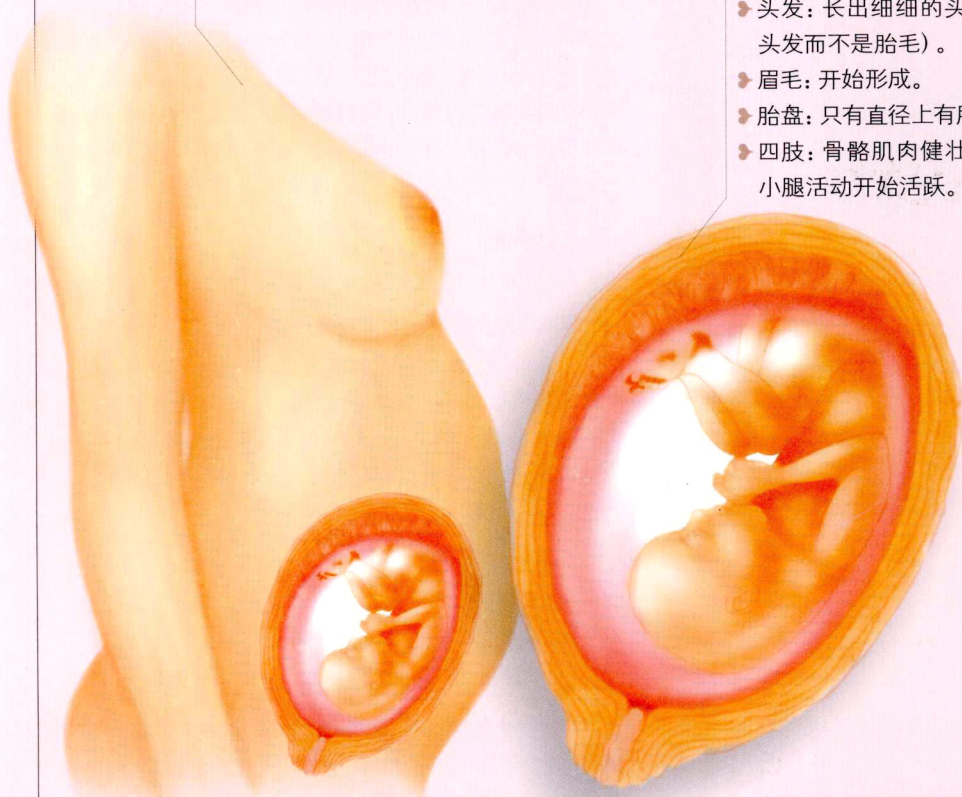
孕妈妈的变化

孕妈妈的外貌和体形更加具有孕妇特征，本月开始孕妈妈要穿孕妇装了。食欲旺盛，体重开始增加。因食物在胃中不易消化，可少食多餐。

由于体内激素分泌失调，面部开始出现色斑。阴道分泌物继续增多，刷牙时容易牙龈出血。由于关节、韧带的松弛，此时还会感到腰酸背痛。

- ◆ 子宫大小如成人头部，下腹部隆起明显。
- ◆ 子宫底的高度与肚脐平齐。
- ◆ 乳房逐渐变大，乳晕的颜色继续变深。
- ◆ 乳房开始分泌黄色的初乳，为将来哺育宝宝做准备了。
- ◆ 臀部更加丰满，外阴的颜色继续变深。

- ◆ 大脑：进一步发育。
- ◆ 头发：长出细细的头发（永久性头发而不是胎毛）。
- ◆ 眉毛：开始形成。
- ◆ 胎盘：只有直径上有所增加。
- ◆ 四肢：骨骼肌肉健壮，小胳膊、小腿活动开始活跃。



本月末的胎宝宝 身长：25厘米左右 重量：250克左右

第115~116天 妊娠贫血需补铁

孕妈妈如果不注意补铁,可能会引起缺铁性贫血,也可能导致早产、胎宝宝体重低以及胎宝宝生长迟缓等现象。如果胎宝宝缺铁,会干扰胚胎的正常分化、发育和器官的形成。宝宝出生后,易患上缺铁性贫血。

一般成年女性,每天应摄入铁20毫克,孕4~6个月,平均每日应摄入25毫克;孕7~9个月,平均每日应摄入35毫克;产前及哺乳期,平均每日应摄入25毫克。

星期	早餐		午餐	
	1	2	1	2
一	牛奶 欧式蛋饼	皮蛋瘦肉粥 蔬菜	牛肉面 虾仁豆腐 麻酱素什锦 紫菜汤	米饭 清蒸鲈鱼 木耳炒肉 冬瓜海带排骨汤
二	芝麻烧饼 豆浆 凉拌金针菇	鸡蛋饼 绿豆粥 蔬菜	米饭 清炒蚕豆 葱烧海参 黄瓜银耳汤	米饭 木耳娃娃菜 蒜蓉空心菜 排骨
三	奶酪面包 玉米粥 蔬菜	芝麻粥 豆包 蔬果沙拉	咸蛋黄炒饭 苦瓜炒鸡蛋 蔬菜沙拉 羊肝菠菜汤	馒头 红烧海参 金针菇拌黄瓜丝 枸杞牛肝汤
四	牛奶 煎鸡蛋 蔬菜	牛乳粥 鸡蛋 蔬菜	米饭 豆焖鸡翅 蔬菜 鱼头汤	米饭 肉末豆腐 蒜蓉西兰花 清炖牛肉汤
五	牛奶 米粥 蔬菜	牛奶 蛋糕	米饭 扒银耳 奶汁烩生菜 蔬菜汤	小米猪肚粥 清蒸排骨 清炒小油菜
六	牛奶 香菇肉包 蔬菜	馄饨面 酱猪肝 蔬菜	二米饭 炖牛肉 凉拌海带丝	糯米鸡块饭 瘦肉炒竹笋 豆腐汤
日	番茄鸡蛋面 酱猪肝	牛奶 全麦面包 鸡蛋 水果	米饭 芝麻卷心菜 香煎三文鱼	烙饼 红烧排骨 花生米炒芹菜 大蒜鱼头汤

第118天 孕妈妈不可盲目滋补

今日宝宝：在胎盘和脐带的帮助下，胎宝宝的身体系统已能像初生儿那样运作。胎宝宝拥有其自身的循环，由心脏将血液泵向全身，现阶段，每天可泵出相当于23.65升的血量。

蜂王浆和人参蜂王浆

蜂王浆和人参蜂王浆等口服液因为含有激素物质，会刺激子宫，还会使胎宝宝体内激素增加，引起新生儿假性早熟；而过多的激素也会使胎宝宝过大，给妈妈的分娩造成困难。

桂圆

桂圆是热性食物，食用过多，孕妈妈易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。所以不要以为越高级越滋补的食物就越该多吃，其实，科学的饮食才会让妈妈宝宝健康康。

人参

人参是大补元气的中药，孕妈妈也不可乱用。在孕早期，体弱的孕妈妈可少量进补，以提高自身免疫力并增进食欲。但人参有“抗凝”作用，临产及分娩时服用可能导致产后出血。而且过多食用热性食物也会扰动胎宝宝，妈妈们要食之有道。

鸡蛋

在怀孕期间，每个孕妈妈都会通过吃鸡蛋来补充营养。但如果孕妈妈吃鸡蛋过量，摄入蛋白质过多，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象，还可导致胆固醇增高，加重肾脏的负担，不利于孕期保健。所以，孕妈妈每天宜吃1~2个。

大麦芽

想必有些妈妈知道产后吃大麦芽能回奶，但你们知道吗，据中医说法，怀孕期间也不可多吃大麦芽，它有催生落胎的作用，孕妈妈还是谨慎为宜。

骨头汤

为了补钙，有的孕妈妈便按照老人的指点猛喝骨头汤。其实按照营养学的标准，喝骨头汤补钙的效果并不理想。因为，骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被肠胃吸收。喝太多骨头汤，反而可能因为油腻而引起孕妈妈的胃肠不适。

● 乌鸡汤不算大补，温补而已，每月喝2~3次比较合适。



第122~123天 职场妈妈的孕期生活宝典

今日宝宝：胎宝宝指尖和脚趾上的小垫子将会发育成手指及脚趾上各具特色的指纹。胎宝宝的眼睛开始向前看，而不是朝左右看。

挑三拣四工作餐

慎吃油炸食物：工作餐中的油炸类食物，在制作过程中使用的食用油可能是已经用过若干次的回锅油。这种反复沸腾过的油中有很多有害物质，因此，最好不要食用工作餐里的油炸食物。

拒绝味重食物：应少吃太咸的食物，以防止体内水钠潴留，引起血压上升或双足浮肿。其他辛辣、调味重的食物也应该明智地拒绝。

饭前吃个水果：为了弥补工作餐中新鲜蔬菜的不足，在午饭前1小时吃个水果。

当心流产和早产

注意保胎：职业女性每天都要按时上下班，还要面对繁重的工作。因此，要特别注意。哪怕是出现轻微的出血症状，也应立即到医院接受检查。有流产经历的女性，最好休息3个月，直到妊娠稳定期再开始工作。

上下班注意：妊娠后期腹部增大，上下班时必须更加注意。如果腹部受到外界严重冲击，就有可能导致早产。不要长时间走路，不要使自己感到疲劳。

办公场所的安全

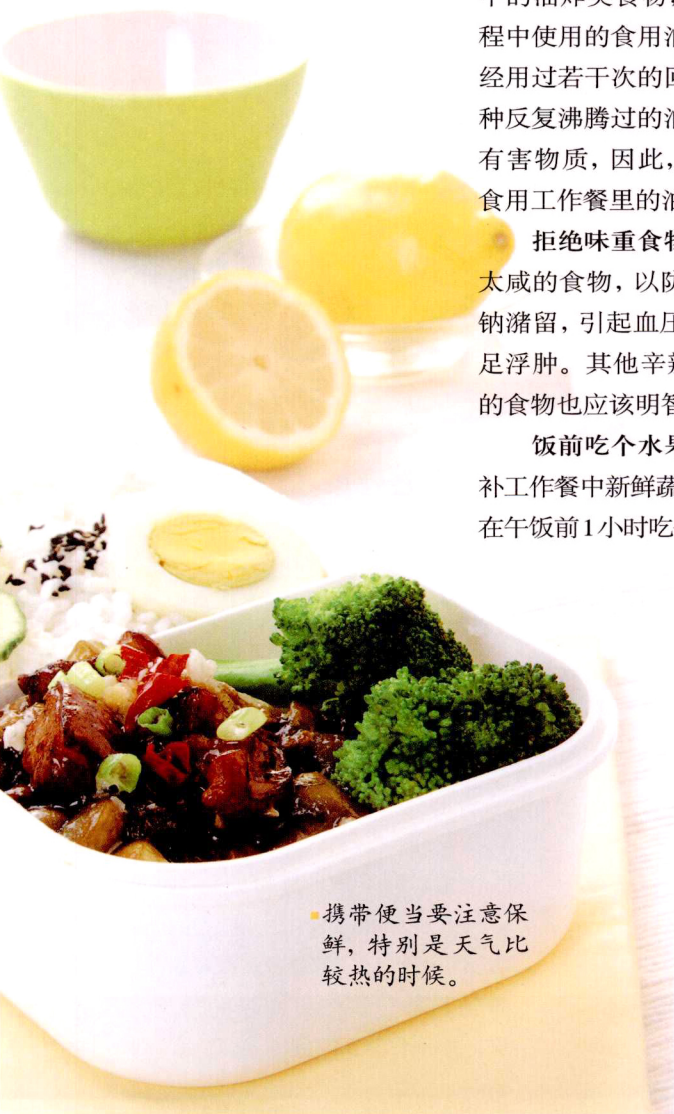
椅子：不要用带着滑轮的转椅，以免失去平衡而跌倒。

电脑：孕早期远离电脑。怀孕后，使用电脑要适时适度，经常起身活动以缓解眼疲劳，有条件的可穿戴防辐射孕妇装。

复印机：尽量不要使用复印机，需要使用时最好请求身边同事帮助。

定时换气：每隔2~3个小时到户外去呼吸一下新鲜空气。

携带便当要注意保鲜，特别是天气比较热的时候。



孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

第19周

第127天 该给宝宝取名字了

今日宝宝：现在，胎宝宝的外耳出现在头部外面。

佳 霏 莉 楠
泽 涵 乐 鹏
瑶 琪
翔 琼 原 浩 欣

你的宝宝叫什么呢？

取名的大方向

保存爱情：从爸爸妈妈的名字里各取一个汉字组合成宝宝的名字，或选取爸爸妈妈最具纪念意义和相互默契的文字来命名，用宝宝的名字见证爱的甜蜜。

美好寓意：爸爸妈妈希望宝宝要健康，要品德好，要快乐，要优秀……查看中国文字：悵（快乐）、嘉（优秀）等很多字词都能表达你的美好意愿。

延续家谱：家谱是中国特有的文化遗产，很多家谱在立谱时，便确定了家族世系命名的辈分序列。不妨考虑宝宝在家谱中的辈分用字，再以这个固定用字展开取名。

性别取名：男孩用名可刚毅一些，比方说“毅、杰、鹏”等；女孩用名可温婉可人一些，比方说“悦、璐”等。也可选择一些中性字，如“晖、烨”等，通俗大气，男女通用。

衡量好名字的标准

有了方向，但什么样的名字才是好名字呢？凭“姓+名”就组合成独具匠心的名字还真不是那么容易的事。

衡量好名字有5个标准：简单易记，语音流畅，笔画均匀，兼顾姓氏，独具韵味。

取名6大雷区

- **生僻字：**如“王荊(yōng)”，“荊”字很少有人知道读音，易给户口登记、办理证照、银行存款等带来麻烦。
- **谐音字：**如“董茜——东西”，不好的谐音易闹出笑话。
- **常见字：**如“李丽”，使用率太高的名字，会给学习生活带来麻烦。
- **同声调：**如“张章—zhang zhang”，名字用字都为同一个声调，易发生吃字现象，使名字不响亮。
- **反字型：**如“薄一”，字型组合变化要讲究节奏，不能厚此薄彼，太不协调。
- **违背自然规律：**如“夏雪”，夏季飘雪是违反自然规律的，会让人感觉别扭。
- **性别置换：**男取女名、女取男名易给今后的交往带来困扰。建议不要标新立异。

第129天 区别看待民间孕妇行为禁忌

今日宝宝：在这个月，胎宝宝的生长速度是惊人的。短短的2周多时间，胎宝宝体重约增加70克。

孕妇的房子不能随便拆修，也不能搬家

这个禁忌主要是与动到胎气有关系。当然，搬家时多少会要整理东西，搬重一点的家具等，对于孕妈妈来说的确增加了发生意外的概率，不过这些工作还是可以由家人代劳的。

“喜上冲喜”危及母子

传统中有这样的说法，怀孕期间，家中小叔、小姑嫁娶，孕妇不能迎接礼车，否则胎宝宝会受到惊吓，如果参加婚礼，也不可以吃喜宴或喜饼、喜糖等，以免“喜上冲喜”危及母子。这种说法似乎让人难以理解。不过由于中国传统的婚礼会燃放烟花爆竹，这有可能会令孕妈妈和胎宝宝受到惊吓。

同样的，孕妈妈也不能观看丧礼，防止冲煞。对于这点也许有一些道理，因为怀孕算是喜事，在越来越重视胎教的现在，因为丧事的悲伤气氛会影响孕妈妈的心情，不利胎教。

晒衣服造成流产

在怀孕之后，许多动作对孕妈妈来说并不是很适合的，特别是大腹便便，行动常常受限，也比较容易跌倒，因此，往高处晒衣服的确存在一定的危险性。并不是做家务的本身会造成问题，而是过程中容易发生意外。

孕妈妈不能看产妇分娩，不然自己将来要难产

这条禁忌颇有点科学根据，因孕妈妈看到正在分娩的产妇的痛苦表情，听到产妇的叫喊声，容易造成精神压力，到自己分娩时可能会神经紧张，以致引起难产。

孕妇不能动针线，动剪刀

相传这样生出来的小孩可能会有缺陷，真是毫无依据，百分之百的迷信。

给宝宝缝制小衣服是孕妈妈增强幸福感的好办法。

