

幸福
孕育丛书
· 最新 ·

怀孕 分娩坐月子 每日指导



郑国权◎主编

HuaiYun
FenMian
ZuoYueZi
MeiRi ZhiDao

还在为怀孕、分娩、坐月子不知所措而发愁吗？

这里有专家专业、细致、贴心的指导与叮咛，
陪伴准爸爸准妈妈度过幸福而又难忘的每一天。



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书内容涵盖了怀孕、分娩、坐月子这一孕育新生命的全部过程,根据每个阶段的不同特点,将孕妇与胎儿的生理状况、孕期生活保健、孕期饮食营养、孕期疾病防治、孕期医学检查、孕期胎教方法、分娩技巧、月子调养、产妇护理等内容以每天一个专题的形式,进行了详细的阐述,使读者在孕育过程中的每一天,都能得到专业、实用的指导。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩坐月子每日指导/郑国权主编. --北京:
中国纺织出版社, 2013. 2

(幸福孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-8658-3

I. ①怀… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112058号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

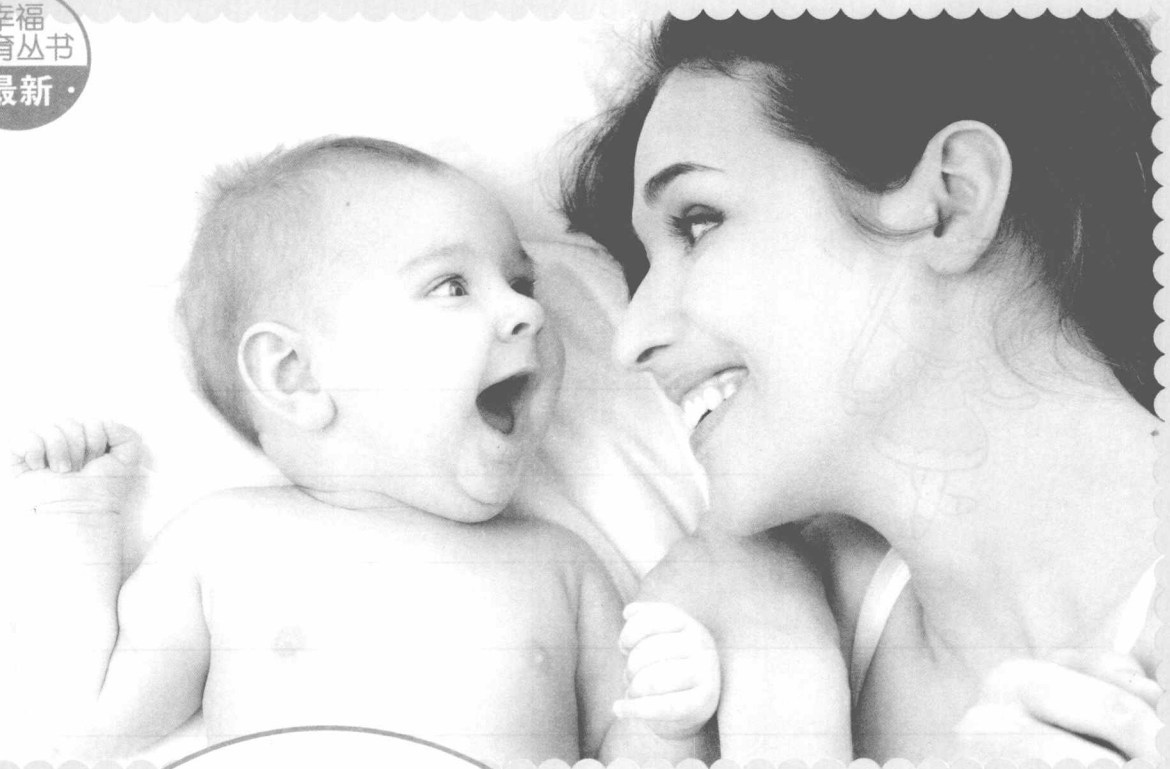
印张: 28

字数: 318千字

定价: 35.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

幸福
孕育丛书
· 最新 ·



郑国权◎主编

怀孕 分娩坐月子 每日指导



YZLI0890192955

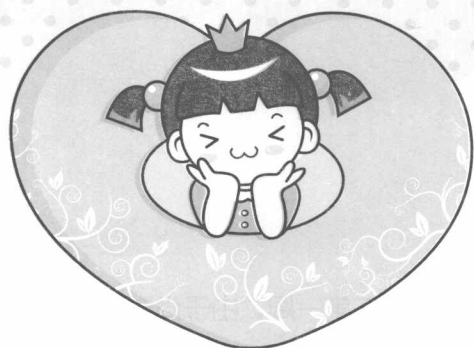
*HuaiYun
FenMian
ZuoYueZi
MeiRi ZhiDao*

 中国纺织出版社



写给自己、写给宝宝

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.



亲爱的宝宝，你可知道
从你扎根妈妈肚子里的那一刻开始
就聚焦了爸爸妈妈所有的目光
每一次胎动、每一次呼吸
都牵动着爸爸妈妈的心
从肉眼看不到的“小胚芽”
到慢慢地成长、壮大
直到幸福地降临人间
在你成长的每一个脚印里
都盛满了爸爸妈妈的爱和无微不至的关怀

父母的爱是无私的，父母的爱是博大的。在孕育一个小生命的过程中，蕴含了爸爸妈妈无尽的关爱与呵护。本书将怀孕、分娩、坐月子的最新知识，通过精心编排，融入孕育宝贝的每一天中，陪爸爸妈妈度过这幸福而又难忘的日子。



胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第1周的发育状况

在第一周，由于尚未受精，成熟的卵子在输卵管中等待精子的到来。而精子，则正在准备着最后的冲刺。

准妈妈第1周的身体状况

女性的身体基本不会发生变化。女性的子宫内膜逐渐变厚，准备排卵。

胎宝宝第2周的发育状况

在这一周，精子与卵子结合，形成了受精卵。

准妈妈第2周的身体状况

由于身体没什么变化，大多数准妈妈都察觉不到。

胎宝宝第3周的发育状况

受精卵到达子宫腔，由一个细胞分裂成多个细胞，并成为一实心细胞团。

准妈妈第3周的身体状况

准妈妈并不会察觉到身体有什么太大的变化。这时，准妈妈虽然没来月经，但像患感冒一样，全身乏力，并持续发低烧。

胎宝宝第4周的发育状况

胚胎已经在子宫内“着床”，在受精卵底部形成一个神经管。随着时间的推移，最终形成完整的中枢神经。另外，心脏、血管、内脏和肌肉等重要器官和组织也在这一时期开始形成。

准妈妈第4周的身体状况

平时细心的女性，会意识到自己已经怀孕。如果月经该来却没来、基础体温连续14天处于高温期，那就很可能已有身孕。





胎宝宝第5周的发育状况

蜷曲在一起的手脚，像植物发芽一样伸展开来。神经管两侧出现突起的体节，体节将会发展成为脊椎、肋骨和肌肉。

胎宝宝第6周的发育状况

胚胎逐渐成形，手脚四肢已开始生长发育。

胎宝宝第7周的发育状况

原先只是雏形的脸部轮廓更为清晰。胚胎的心脏完全形成，其他器官也在快速生长。

胎宝宝第8周的发育状况

胚胎正快速地成长。这时候的胚胎形状像葡萄，胚胎的器官已经开始具备了明显的特征。

准妈妈第5周的身体状况

腹部表面无明显的变化。但准妈妈就像患了感冒一样全身无力，头疼，畏寒，即使不运动也常常感到疲劳。

准妈妈第6周的身体状况

准妈妈的晨吐、恶心等早孕反应会越来越明显。

准妈妈第7周的身体状况

准妈妈子宫颈部的黏膜变厚，以保护子宫。在整个妊娠期间，宫颈黏膜严严实实地包围着子宫。

准妈妈第8周的身体状况

准妈妈怀孕前就像鸡蛋大小的子宫，现在稍微增大了一些，并开始变软。由于妊娠期间阴部和阴道的供血量快速增加，因此颜色变深。同时，阴道里黏稠的分泌物增多。





胎宝宝第9周的发育状况

胎宝宝的背部逐渐变直，胳膊渐渐变长，胳膊肘形成并能够弯曲，手指和指纹逐渐形成。可以区分大腿和小腿，脚趾也已形成。

胎宝宝第10周的发育状况

第10周胎宝宝各器官均已形成了，胎囊消失，可看见月牙形的胎盘。

胎宝宝第11周的发育状况

胎宝宝的骨骼细胞发育加快，肢体慢慢变长，逐渐出现钙盐的沉积，骨骼变硬。

胎宝宝第12周的发育状况

胎宝宝的身体增大了将近2倍，面部的模样基本形成。胎儿的手指和脚趾都已

分开，并长出了手指甲。

准妈妈第9周的身体状况

准妈妈会感觉到整个身体都在发生变化，如下腹部和肋下疼痛，双腿麻木，同时又紧绷得发疼，腰部也酸痛，这些都是比较正常的现象。

准妈妈第10周的身体状况

准妈妈的早孕反应仍会持续，像疲劳、嗜睡、尿频、恶心呕吐、便秘、胃肠胀气时不时还会干扰一下准妈妈的生活。

准妈妈第11周的身体状况

准妈妈的基础代谢量迅速增加，比受孕前增加25%左右。

准妈妈第12周的身体状况

准妈妈的子宫增大如拳头大小，但下腹部外观隆起仍不明显。





胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第13周的发育状况

胎宝宝的身体组织和各个器官以更快的速度成熟起来。脏器最初只是巨大的脐带形态，现在开始向胎宝宝腹部凹陷的部位移动。

胎宝宝第14周的发育状况

下颚骨、面颊骨、鼻梁骨等开始形成，耳廓伸出；脊柱、肝、肾都已更加成熟。

胎宝宝第15周的发育状况

羊水里的养分达到一定程度后，胎宝宝开始在羊水里自由自在地活动。

胎宝宝第16周的发育状况

胎宝宝现在的整个身体几乎为3等份，头部大概有鸡蛋般大小。皮肤上开始长出皮下脂肪。身体的肌肉骨骼

更加结实，汗毛覆盖着全身。

准妈妈第13周的身体状况

在臀部、肋下和大腿内侧等部位脂肪开始堆积，平日的衣服准妈妈现在穿起来已经感到不舒服。

准妈妈第14周的身体状况

大部分准妈妈的恶心、呕吐现象都消失了，食欲开始旺盛起来。牙齿和牙龈变得脆弱，易引发牙龈炎或者牙周炎。

准妈妈第15周的身体状况

随着子宫的变大，支撑子宫的韧带增长，会使准妈妈感到腹股沟疼痛。

准妈妈第16周的身体状况

有些准妈妈的肚子明显变大，不仅腹部，臀部和全身其他部位都会堆积脂肪。





胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第 17 周的发育状况

胎宝宝的听觉器官得到更好的发育，耳朵里面的小骨架更加结实，开始能听见声音。

胎宝宝第 18 周的发育状况

这时胎宝宝的心脏运动变得活跃起来，从这个时期开始，可以通过超声波检查胎宝宝的心脏是否正常。

胎宝宝第 19 周的发育状况

胎宝宝最大的变化就是感觉器官开始按照区域迅速地发展起来。味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉从现在开始在大脑中专门的区域里发育。

胎宝宝第 20 周的发育状况

胎宝宝长出细细的胎发，肾脏已能够制造尿液，一种深绿或黑色的黏物质组成了胎宝宝的第一块“脏尿布”。

准妈妈第 17 周的身体状况

准妈妈由于子宫增大，将胃和肠管推挤上升，这样进食之后容易引起胃胀滞食、胸口发闷，有时连呼吸也变得困难。

准妈妈第 18 周的身体状况

准妈妈的外形体征更为明显，腹部隆起，子宫继续增大，子宫底在肚脐下面两横指的位置上。

准妈妈第 19 周的身体状况

乳头会分泌出乳汁；皮肤的色素增加；乳头颜色变深并伴有刺痛感；皮肤表面的静脉非常明显。

准妈妈第 20 周的身体状况

随着子宫的日渐变大，对肺、胃、肾脏的压迫也逐渐增强，容易导致准妈妈呼吸急促、消化不良和小便频繁。





胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第21周的发育状况

脑细胞数量开始迅速增加，内脏系统开始分化，开始形成循环功能及肝、肾功能。

胎宝宝第22周的发育状况

胎宝宝的眼睑和眉毛几乎已经完全形成，指甲已变长并已覆盖了手指的末端，手上的掌纹也越来越明显。

胎宝宝第23周的发育状况

胎宝宝手足的活动逐渐增多，身体的位置常在羊水中变动，如果出现臀位准妈妈也不必害怕，因为胎位并没有固定。

胎宝宝第24周的发育状况

身体的比例开始匀称。皮肤薄而且有很多的小皱纹，浑身覆盖了细小的绒毛。

准妈妈第21周的身体状况

体重比孕前增加了5~6千克，下半身容易疲劳，腰和背部会感到疼痛，晚上还会出现脚部水肿或小腿痉挛。

准妈妈第22周的身体状况

妊娠激素的分泌会导致手指、脚趾和其他关节部位变得松弛。

准妈妈第23周的身体状况

准妈妈的腹部、腿、胸部、背部等部位可能会感觉非常瘙痒，还可能出现水泡和湿疹。

准妈妈第24周的身体状况

有时准妈妈会感觉眼睛发干，畏光，可适量使用安全的眼药水。可以感觉到子宫已超过肚脐，达到肚脐往上5厘米的地方。





胎宝宝第25周的发育状况

虽然现在皮肤还不能分泌脂肪质，褶皱较多，但已经开始发生质变。曾经透明得能够看到血管的皮肤开始泛出红光并逐渐变得不透明。

胎宝宝第26周的发育状况

胎宝宝在这时候已经可以睁开眼睛了，如果这时候用手电筒照腹部，胎宝宝会自动把头转向光亮的地方。

胎宝宝第27周的发育状况

胎宝宝大脑活动在27周时非常活跃的。大脑皮层表面开始出现特有的沟回，脑组织正在快速地生长。

胎宝宝第28周的发育状况

胎宝宝开始有规律地活动，有规律地睡觉和起床、开始吮吸手指，做出抓脐带等动作。

准妈妈第25周的身体状况

准妈妈的腹部、臀部以及胸部出现青紫色的条纹。这是由于皮下脂肪没有跟上皮肤的生长速度，导致毛细血管破裂而形成的。

准妈妈第26周的身体状况

随着子宫的增大而使准妈妈的横膈上升，心脏被推向上方，靠近胸部并略向左移；心脏的工作量增加。

准妈妈第27周的身体状况

准妈妈这个时期的血压会有略有上升，不过不用过于担心。

准妈妈第28周的身体状况

28周的时候准妈妈会偶尔觉得肚子一阵阵发硬发紧，这是假宫缩，不必紧张。





胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第29周的发育状况

胎宝宝的体重在本周开始飞速增长，大脑、肺和肌肉也在继续发展。

准妈妈第29周的身体状况

在这一时期，子宫每天会周期性地收缩4~5次，如果子宫收缩次数过于频繁，有可能导致早产，应到医院接受检查。

胎宝宝第30周的发育状况

如果胎宝宝是男孩儿，则他的睾丸会顺着肌肉向阴囊移动；如果胎儿是女孩儿，她的阴蒂会变得比较明显。

准妈妈第30周的身体状况

准妈妈子宫底的高度已上升到肚脐和胸口之间，压迫胃和心脏，可能出现胸口发闷、胃部难受等症状，有时感觉就像食物堵塞在胸口。

胎宝宝第31周的发育状况

这时胎宝宝的消化系统几乎已完全形成，羊水量也增加了。

准妈妈第31周的身体状况

这时的准妈妈会出现尿失禁现象，打喷嚏或放声大笑时会不知不觉流出尿液，这是由于子宫压迫膀胱而导致的。

胎宝宝第32周的发育状况

胎宝宝现在的四肢和头部大小的比例适中，具备即将出生的婴儿的模样。

准妈妈第32周的身体状况

准妈妈腹中几乎没有多余的空间，这时准妈妈的胸部疼痛加剧，呼吸更加费力。





胎儿发育与孕妇身体状况要点



胎宝宝第33周的发育状况

胎宝宝现在的头骨很软，每块头骨之间有空隙，这是为宝宝在生产时候头部能够顺利通过阴道做准备。

胎宝宝第34周的发育状况

胎宝宝的中枢神经系统继续发育，肺部已经发育得相当良好，即使离开准妈妈的子宫也可以生存。

胎宝宝第35周的发育状况

胎宝宝的两个肾脏已经发育完全，肝脏也可以自行代谢一些东西了。

胎宝宝第36周的发育状况

胎宝宝的胎毛几乎已全部消失，仅在肩膀、胳膊、腿或者身体的褶皱部分还残留一些。

准妈妈第33周的身体状况

准妈妈这时的腹部又鼓又硬，使得肚脐部凸露出来。排尿的次数增多，排尿之后会感到膀胱里还存有尿液。

准妈妈第34周的身体状况

准妈妈为了支撑硕大的腹部，腿部的负担非常重，常常出现痉挛和疼痛。有时还会感到腹部抽痛，一阵阵紧缩。

准妈妈第35周的身体状况

有些准妈妈可以在胎宝宝活动时看到宝宝手脚、肘部在腹部突显的样子，这是因为子宫壁和腹壁已经变得很薄的缘故。

准妈妈第36周的身体状况

此时准妈妈大腿部位和耻骨周围受到压迫，有疼痛感。这是由于胎宝宝进入产道对骨盆周遭产生压力所致。





胎宝宝第37周的发育状况

大部分的胎宝宝开始入盆，即胎头降入骨盆，这是在为分娩做准备。

准妈妈第37周的身体状况

准妈妈的子宫逐渐变得潮湿柔软，且富有弹性，这是在为胎宝宝的出生做准备。

胎宝宝第38周的发育状况

由于胎盘里分泌的激素的影响，胎宝宝不分男女，胸部都会鼓起来，这种现象出生后就会消失。

准妈妈第38周的身体状况

准妈妈会自觉轻微腰酸，有较频繁的假阵痛宫缩——其特点是收缩力弱、持续时间短。

胎宝宝第39周的发育状况

胎宝宝此时身体各器官都发育完成，肺是最后一个发育成熟的器官，通常是在胎宝宝出生后几个小时内肺才建立起正常的呼吸方式的。

准妈妈第39周的身体状况

子宫出现有规律地收缩，如果收缩有一定的时间间隔，且子宫变窄，最好立即去医院。

胎宝宝第40周的发育状况

通常胎宝宝会在本周出生，但是也会提前或错后两周，这都是正常的。

准妈妈第40周的身体状况

准妈妈这时感觉到了阵痛，腹部感到针扎似的疼痛，并且这种疼痛以30分钟或1小时为间隔持续发生。





新生宝宝的身体状况要点



体 重

足月出生的宝宝平均体重为3000克，正常范围为2500~4000克。

呼 吸

刚出生的宝宝表现为呼吸浅快、不匀。

身 长

出生时平均身长为48~52厘米，头长占身长的1/4。

儿 斑

新生儿宝宝骶骨部、臀部常见蓝绿色素斑，称为“儿斑”，随着年龄增长，也会逐渐消退。

头围和胸围

一般头围在31~35厘米，胸围比头围少1厘米左右。

体 温

新生宝宝的正常体温在36~37℃之间，但新生宝宝的体温调节中枢功能尚不完善，体温不易稳定，受外界温度环境的影响体温变化较大。

头 部

新生宝宝的头部较大，身长是头部长度的4倍。新生宝宝的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动。父母注意保护囟门，不要让它受到碰撞。大约1岁以后它会慢慢闭合。

排 泄

新生儿宝宝一般在出生后12小时开始排胎便。胎便呈深黑绿色或黑色黏稠糊状，3~4天胎便可排尽。

四 肢

双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲。

睡 眠

新生儿宝宝每天约需睡眠20小时以上。



新妈妈的身体状况要点



产后子宫的变化

产褥期内子宫的变化最大，它将从胎盘刚娩出后的状态逐渐恢复至妊娠前子宫大小的水平。产褥第一天，子宫底平脐，以后每日下降1~2厘米。产后1周，子宫约妊娠12周大，在耻骨联合上可触摸到。产后10天，子宫下降至骨盆内，腹部检查摸不到子宫底。产后6周，子宫恢复正常非孕期大。其重量也相应由分娩结束时的1000克左右降至接近非孕期的50克左右。

子宫内膜的再生

产后3周子宫内膜除胎盘所在部位外均已修复完毕，而胎盘附着部位则需要6周的修复时间。

子宫颈的变化

产后1周子宫颈内口闭合恢复至未孕状态，产后4周时子宫颈完全恢复正常形态。

产后阴道的变化

产褥期内阴道壁肌张力逐渐恢复，但不能完全达到孕前水平。黏膜皱壁约在产后3周左右开始重新出现。

产后外阴轻度水肿，在2~3天内自行消失。会阴部的轻度裂伤或会阴切口在4~5天内愈合。

产后乳房的变化

产后最初2~3天，乳房极度膨胀，静脉充盈，压痛明显，此时仅有少量初乳分泌。产后4天乳房开始分泌乳汁。

产后排卵的变化

未哺乳的新妈妈均在产后10周左右恢复排卵，哺乳的新妈妈可于4~6个月恢复排卵。