



生活家

· 韩国资深孕产医师联合打造 ·

# 孕产育 百事通

最可信赖的安胎保健、  
分娩育儿方案



CIS 湖南美术出版社

怀孕、分娩与育儿全程指导

◎ 完美诠释孕前准备知识 ◎ 悉心  
指导孕期安胎保健 ◎ 精心分析分  
娩产后事宜 ◎ 详细讲解婴幼儿保  
健护理知识 ◎ 精心打造科学育婴  
计划 ◎ 伴随你幸福地度过从怀孕  
到分娩的每一天

孕产育各阶段168大类必知事项  
全面图文详解

完美呈现世界上最幸福的  
怀孕、生产、育儿过程

（韩）朴仁书 车光烈 朴文日 / 主编  
金哲 崔昌燮 姜善福 译

生活家

# 孕产育 百事通



(韩) 朴仁书 车光烈 朴文日 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产育百事通/(韩)朴仁书,(韩)车光烈,(韩)朴文日主编;金哲,崔昌燮,姜善福译. — 长沙:湖南美术出版社,2012.4

(生活家)

ISBN 978-7-5356-5194-5

I. ①孕… II. ①朴… ②车… ③朴… ④金… ⑤崔… ⑥姜… 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③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第040369号

生活家

### 孕产育百事通

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: [韩] 朴仁书 车光烈 朴文日

译者: 金 哲 崔昌燮 姜善福

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5194-5

定 价: 178.80元(共六册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

生活家

# 孕产育 百事通



(韩) 朴仁书 车光烈 朴文日 主编

# 幸福的怀孕、胎教、生产， 现在您可以放心了

“祝贺你，快要当妈妈了！”从听到这句话的日子起，孕妇便要 and 肚子里的孩子一起经历一场9个多月的不平常的旅程。特别是第一次当妈妈的女性，她们在面对崭新的生命旅程时可能有时感到很高兴，有时又感到忐忑不安，总之复杂的心情始终无法平静下来。随着一天天变化的身体和感情，还有周围人看您的眼神等一切前所未有的经历，展现在您面前的是一种崭新而又未知的新生活，这本书即将带您进入那个未知的世界。

本人在长期从事的妇产科工作中意外发现，现在还有很多女性对男女身体的结构和机能还是不太了解，有关怀孕的过程和胎儿的知识更是缺乏。作为一名妇产科专家，我经常会遇到一些意外的提问。

不久前，通过对韩国孕妇的心理调查发现，绝大部分孕妇，特别是第一次当妈妈的女性，她们总是过分地担忧和不安。

有些孕妇过分担心肚子里的孩子：“我会不会难产？是男还是女？千万不能是畸形儿！”……还有些孕妇在不知情的情况下持续服用了可让胎儿致命或对胎儿有副作用的药物后却还苦苦等待胎儿的到来。

会有这些忧虑，这都是因为她们十分缺乏有关怀孕、生产、育婴的常识，同时家里又没有能够正确指导她们的长辈。

在这种背景下，为了让更多的孕妇了解有关怀孕、胎教、生产的知识，我与韩国妇产科领域里的权威人士和专家们共同撰写了这本书。在撰写这本

书的过程中，我们把多年积累的经验 and 知识做了总结和归纳，并加以编辑，让读者看起来简单易懂。也许您可以从其他医生那里了解到您想知道的信息，但如果有一本更详细而系统的书，或许能让您更加放心。

这本书将正确引导您和您的孩子走向健康之路！

朴仁书



# CONTENTS

## 目录



### Part1

#### 怀孕的过程

- 揭开精子和卵子形成胎儿的神秘面纱 ...12
- 担当怀孕和分娩的女性生殖器 .....18
- 确认怀孕的月经周期 .....21
- 提供精子的男性生殖器 .....24
- 传给孩子的遗传因子 .....27
- 导致不孕的原因和治疗 .....32
- ◇对于不孕的专门研究 .....34
- ◇妇产科专家朴仁书老师的聊天室 .....40

### Part2

#### 怀孕过程中出现的变化

- 孕妇每个月的身体变化 .....42
- 确认怀孕与否和推算预产期 .....46
- 伴随怀孕出现的乳房的变化 .....49
- 激素变化引起的孕妇身体上的变化 .....51
- 通过母亲的血液传递给胎儿的营养 .....54
- 怀孕过程中的定期检查 .....56
- 预防浮肿的方法——运动和休息 .....57
- 保证胎儿健康的饮食 .....60
- 对胎儿有益的孕妇营养餐 .....62
- 药物对孕妇的影响 .....66
- 怀孕过程中安全的性生活技巧 .....68
- 流产的原因与预防 .....70
- 早产的罪魁祸首——妊娠中毒症 .....71
- 流产、早产后的治疗和调理 .....74

### Part3

## 胎儿的成长过程

|                     |    |
|---------------------|----|
| 怀孕中胚胎的成长过程 .....    | 76 |
| 准妈妈腹中的胎儿 .....      | 78 |
| 胎儿的成长过程 .....       | 79 |
| 给胎儿输送营养的胎盘和脐带 ..... | 82 |
| 形成主要器官的前3个月 .....   | 85 |
| 胎儿完全发育的4~9月 .....   | 88 |
| 正常胎儿的体重和位置 .....    | 92 |
| 判断胎儿正常与否的各种检查 ..... | 94 |

### Part4

## 怀孕过程中常见的症状

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 瘙痒症 .....         | 98  |
| 胀气与打嗝 .....       | 99  |
| 胃酸与消化不良 .....     | 99  |
| 肋骨部位的痛症 .....     | 99  |
| 情绪的变化 .....       | 100 |
| 突如其来的阴道出血症状 ..... | 100 |
| 痉挛 .....          | 101 |
| 高血压 .....         | 101 |
| 子痫前症(妊娠中毒症) ..... | 101 |
| 过熟儿 .....         | 102 |
| 蛋白尿症 .....        | 102 |
| 糖尿 .....          | 103 |
| 头痛 .....          | 103 |
| 味觉及嗅觉的变化 .....    | 103 |
| 便秘 .....          | 104 |
| 腹痛 .....          | 104 |
| 原发性高血压 .....      | 105 |
| 浮肿 .....          | 105 |
| 不安症 .....         | 106 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 贫血 .....            | 108 |
| 尿失禁 .....           | 108 |
| 视力障碍 .....          | 108 |
| 产前出血 .....          | 109 |
| 食欲大增 .....          | 109 |
| 恶心与呕吐 .....         | 109 |
| 羊水过少症、羊水过多症 .....   | 110 |
| 腰痛 .....            | 111 |
| 流产 .....            | 112 |
| 子宫残留物的排出及清宫手术 ..... | 114 |
| 宫外孕妊娠 .....         | 114 |
| 前置胎盘 .....          | 114 |
| 早期分娩 .....          | 115 |
| 早期破膜 .....          | 116 |
| 头晕 .....            | 116 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 初乳 .....      | 116 |
| 牙齿与牙龈问题 ..... | 117 |
| 痔疮 .....      | 117 |
| 大量分泌的唾液 ..... | 117 |
| 胎儿的发育迟缓 ..... | 117 |

## Part5

### 全家人一起做好分娩准备

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 分娩前，子宫中出现的两种变化 ..... | 122 |
| 缓解阵痛的休息方法和休息姿势 ..... | 126 |
| 严重阵痛时的三阶段呼吸方法 .....  | 128 |
| 有助于分娩的按摩方法 .....     | 135 |

#### 关心集中！New分娩方法

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◇拉美兹分娩 .....     | 138 |
| ◇水中分娩 .....      | 142 |
| ◇Loboyer分娩 ..... | 144 |
| ◇秋千分娩 .....      | 145 |
| ◇催眠分娩 .....      | 146 |
| ◇球分娩 .....       | 148 |
| ◇芳香分娩 .....      | 149 |
| ◇其他分娩法 .....     | 150 |



## Part6

### 跟丈夫一起经历的分娩过程

|                  |     |
|------------------|-----|
| 子宫收缩的第一个讯号 ..... | 154 |
| 某夫妇的分娩体验记 .....  | 156 |

## Part7

### 不能自然分娩的情况

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 胎儿出现异常症状的情况 ..... | 164 |
| 需要诱导分娩的情况 .....   | 166 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 子宫无法正常收缩的情况 ..... | 168 |
| 双胞胎或臀位姿势的情况 ..... | 172 |
| 需要器械分娩的情况 .....   | 175 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 为顺产的八种忠告 ..... | 178 |
|----------------|-----|

## Part8

### 新生儿的特征与基本检查

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 新生儿的第一个讯号与健康检查 ..... | 184 |
| 新生儿最初的模样 .....       | 188 |
| 新生儿的第一次检查和反射反应 ..... | 190 |
| 未熟儿与过熟儿的异常症状 .....   | 195 |
| 怀孕双胞胎时的检查与管理 .....   | 198 |

## Part9

### 新生儿的营养

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 喂母乳的方法和有助于母乳分泌的食品 .....     | 202 |
| 喂母乳的正确姿势和有助于母乳分泌的按摩方法 ..... | 206 |
| 喂母乳时常见的问题和解决方法 .....        | 211 |
| 喂奶粉时的卫生管理和奶粉的选择方法 .....     | 214 |
| 冲奶粉的要领和喂奶粉的方法 .....         | 219 |
| 喂奶粉时常见的问题和解决方法 .....        | 221 |

## Part10

### 看护新生儿的方法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 形成生活节奏的方法 ..... | 228 |
| 给宝宝洗澡的方法 .....  | 237 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 折叠尿布和换尿布的方法 .....        | 240 |
| 反映婴儿健康状态的排泄物和尿布的处理 ..... | 243 |
| 新生儿用品选购指南 .....          | 247 |
| 有助于大脑发育的婴儿按摩 .....       | 248 |

## Part 11

# 新生儿常见的症状与治疗方法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 结膜炎 .....       | 254 |
| 股关节脱臼 .....     | 255 |
| 高渴症与婴儿肥胖症 ..... | 255 |
| 呕吐 .....        | 256 |

|            |     |
|------------|-----|
| 尿布发疹 ..... | 256 |
| 头颅血肿 ..... | 257 |

## 最 关 心 的 问 题

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 是儿子还是女儿? .....                 | 31  |
| 确定不孕原因的方法 .....                | 33  |
| 流产、早产的原因与症状 .....              | 72  |
| 引起怀孕错觉的泡状物 .....               | 84  |
| 怀孕中的健忘症 .....                  | 90  |
| 在怀孕过程中, 为什么经常放屁或打嗝? .....      | 102 |
| 怀孕中后期经常出现的小腿痉挛 .....           | 108 |
| 如何预防静脉瘤 .....                  | 109 |
| 确认妊娠后, 如果依然出血, 就应该怎么办? .....   | 113 |
| 在妊娠中期和后期, 如果阴道出血, 应该怎么办? ..... | 114 |
| 妊娠中的牙齿管理 .....                 | 116 |
| 臀位分娩很危险吗? .....                | 118 |
| 何谓无痛分娩? .....                  | 134 |
| 能进行水中分娩的孕妇和不能进行水中分娩的孕妇 .....   | 142 |
| 催眠分娩的十大优点 .....                | 147 |
| 利用分娩球缓解阵痛的各种姿势 .....           | 148 |
| 妻子出现阵痛时, 丈夫应该做的事情 .....        | 158 |
| 怀孕前必须接受的检查 .....               | 170 |
| 剖腹产后遗症 .....                   | 176 |
| 一卵性双胞胎与双卵性双胞胎 .....            | 198 |
| 促进母乳分泌的乳房管理 .....              | 208 |
| 婴儿是否充分地吃奶? .....               | 210 |
| 在哺乳期间, 妈妈进食得越多越好吗? .....       | 212 |
| 出生100天内可饮用的婴儿饮料 .....          | 216 |
| 容易被细菌感染的新生儿 .....              | 256 |



内翻足与外翻足 .....257

头部的左右不对称 .....257

发热 .....258

便秘 .....258

虫牙 .....258

贫血 .....259

斜视 .....259

哭闹 .....259

打喷嚏 .....260

拉肚子 .....260

肚脐炎症 .....260

神经过敏 .....261



体重减轻 .....261

脂漏性皮炎 .....261

嘴唇水泡 .....261

出血 .....261

呼吸困难 .....262

疝气 .....262

败血性斑点 .....262

黄疸 .....262

鹅口疮 .....263

发困症 .....263

能通过预防疫苗治疗的疾病 .....264



Part12

培养婴儿正确的饮食习惯

按计划喂断奶食品 .....268

婴儿的饮食习惯取决于妈妈的态度 .....271

不要着急，最好使用不易碎的餐具 .....272

准备各种断奶食品 .....275

有助于大脑发育的婴儿断奶食品 .....278

利用爸爸、妈妈的食品制作断奶食品的方法 .....282



Part13

针对不同症状的治疗方法

痉挛 .....284

咳嗽 .....285

头痛 .....286

|            |     |
|------------|-----|
| 喉咙疼痛 ..... | 287 |
| 腹痛 .....   | 288 |
| 拉肚子 .....  | 289 |
| 呕吐 .....   | 290 |



## B a b y c a r e

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 出生3~7日内进行的先天性代谢异常检查 .....   | 193 |
| 其他反射反应 .....                | 194 |
| 应该间隔多长时间喂一次母乳? .....        | 203 |
| 喂奶粉时的注意事项 .....             | 215 |
| 爸爸应该多接触婴儿 .....             | 218 |
| 跟婴儿一起去旅行时, 必须携带以下物品! .....  | 222 |
| 给婴儿穿衣服的方法 .....             | 232 |
| 给婴儿洗澡时所需的沐浴用品 .....         | 239 |
| 睡觉时, 如果呼吸不均匀, 就可能患有疾病 ..... | 258 |
| 什么时候适合做包茎手术? .....          | 261 |
| 怎样才能提高抗过敏能力? .....          | 263 |
| 去医院之前, 在家进行的应急措施 .....      | 305 |
| 眼睛里进异物的情况 .....             | 308 |
| 心脏麻痹的情况 .....               | 309 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 便秘 .....            | 291 |
| 尿液异常 .....          | 292 |
| 流鼻涕、鼻血 .....        | 293 |
| 脸色很差 .....          | 294 |
| 发烧(高烧、轻微发烧) .....   | 295 |
| 不停地哭闹 .....         | 296 |
| 口腔内有异常症状 .....      | 297 |
| 眼睛异常 .....          | 298 |
| 婴儿常见的突发事故 .....     | 299 |
| 关于突发事故的应急治疗方法 ..... | 306 |
| ◇中医小儿科 .....        | 311 |



## 必须掌握的知识

|                     |     |                   |     |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 未成年孕妇和高龄孕妇需要特别注意    | 20  | 感情                | 177 |
| 以最佳状态迎接孩子的家庭计划      | 23  | 只要娩出胎盘,就成为真正的妈妈   | 185 |
| 双胞胎的受精过程            | 30  | 爸爸的注意事项           | 187 |
| 导致不孕的因素             | 32  | 新生儿容易出现的皮肤疾病      | 189 |
| 日常生活中的注意事项          | 52  | 有助于母乳分泌的食品        | 205 |
| 夫妻中只要有一个人的血型是Rh加,那么 |     | 产后减轻乳房痛症的方法       | 209 |
| 胎儿就是Rh加             | 55  | 如果喂母乳,就能自然地避孕!    | 213 |
| 畸形儿的鉴定              | 56  | 母乳是自然界为婴儿准备的礼物    | 217 |
| 对孕妇有害的运动和危险讯号       | 58  | 装饰婴儿房的方法          | 235 |
| 妊娠期间的体重增加与妊娠中毒症之间的  |     | 换纸质尿布的方法和处理方法     | 242 |
| 关系                  | 60  | 如果缺乏维生素K,就容易导致吐血的 |     |
| 怀孕的时候接受的基本检查        | 67  | “新生儿黑便症”          | 257 |
| 可以避免妊娠中毒症的饮食        | 71  | 婴儿的断奶食品餐具         | 273 |
| 梅毒的危险性              | 73  | 制定营养均衡的断奶食品食谱     | 274 |
| 哪些人容易得妊娠中毒症?        | 73  | 被小狗或蛇咬伤,消毒后马上到医院  |     |
| 怀孕一个月后的首次检查         | 84  | 治疗                | 301 |
| 临近分娩的前兆             | 91  | 骨折和脱臼时的应急措施       | 303 |
| 容易顺产的体型VS容易难产的体型    | 101 | 突发事故的应急措施         | 304 |
| 怀孕的糖尿病患者            | 103 | 应急治疗所需的物品         | 307 |
| 必须正确地计算预产期          | 106 | 烫伤时的应急措施          | 310 |
| 由于遗传原因导致流产的情况       | 111 |                   |     |
| 怀孕后健康地生活的方法         | 125 |                   |     |
| 孕妇能轻松地享受的运动         | 133 |                   |     |
| 散步前后的热身体操           | 134 |                   |     |
| 在怀孕最后一个月必须决定的事项     | 155 |                   |     |
| 阵痛第三阶段的症状           | 165 |                   |     |
| 减轻阵痛的方法             | 167 |                   |     |
| 请不要害怕早期破水           | 169 |                   |     |
| 怀孕最后一个月必须进行的检查      | 171 |                   |     |
| 即使是剖腹产,也不会影响跟婴儿的    |     |                   |     |



A pregnant woman with dark hair, wearing a purple sleeveless top, is looking down at two small white baby shoes with yellow stripes. She is holding them gently in her hands. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Part

# 1

## 怀孕的过程

本章对担任怀孕和分娩的女性生殖器和生产精子的男性生殖器的功能，从受精到怀孕的整个过程，女性的月经周期和各种避孕的方法、导致不孕的原因和治疗方法、遗传因子等内容作了详细的介绍。

# 揭开精子和卵子形成胎儿的神秘面纱

人类的身体结构十分奥妙，其中从怀孕到分娩的过程尤为神奇。当精子和卵子结合形成着床以后，孕妇的身体也会随着腹中胎儿的成长而发生各种变化。以下在对这个变化的过程以每个月为单位仔细观察以后，以图表的形式比较直观地列出怀孕9个月（也可以计算成10个月）期间的变化和分娩时期临近时的孕妇的状态，以及胎儿诞生时所经过的路径。

## 精子和卵子形成受精的瞬间

当精子进入到子宫内时，会在黏液里游荡，并维持较精能力，这时卵子一旦进入到卵管会被1000—3000个精子包围，而其中只有一个精子能和卵子结合，这个瞬间正是精子和卵子完成受精的瞬间。

### 卵子

卵子是在卵巢中形成的女性生殖细胞，排卵以后和精子完成受精就会孕育新的生命。

### 卵泡

在月经周期初期，卵巢内的许多卵泡就会开始发育，而在大部分情况下只有一个卵泡能完成发育进而变成成熟的卵子，然后随着排卵而进入到腹腔内。空的卵泡在流一点血之后会发育成黄体。如果无法形成受精，黄体就会在2周之后势力减弱，之后就会被消灭。

### 精子的头部

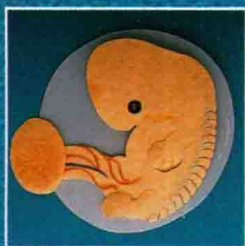
精子的头部有携带遗传因子的细胞核，身体是通过颈和头部相连，而且通过颈给尾部提供可运动的能量。

### 精子的身体部分

### 精子的尾部

### 胶层

精子进入到子宫内以后会在由胶层形成的黏液内游来游去并维持较精的能力。



怀孕23天后的胎儿的形状

## 怀孕一个月 (1~6周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约4克
- 身高——约2厘米
- 成长——会产生脑细胞，而且神经系统会变得发达，大脑变大，并形成内脏器官。

### \* 孕妇的身体变化

- 乳房——会感觉胀痛，而且会变大。
- 频尿——晚上会经常起来去小便。
- 感情——情绪起伏会变大。
- 疲劳感——稍微走动就会感觉疲劳。



## 怀孕两个月 (7~10周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约20克
- 身高——约9厘米
- 成长——心脏完全形成，并长出眼睛、腿和胳膊会区分开，同时还会长出骨头、软组织，视网膜的神经细胞和味觉细胞，生殖器初步成型。

### \* 孕妇的身体变化

- 便秘——激素的变化会引发便秘现象。
- 害喜——会觉得恶心或者呕吐。
- 腰部——腰会变粗。



## 怀孕三个月 (11~14周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约110克
- 身高——16~18厘米
- 成长——皮肤毛囊形成，肝开始活动，而且这时可以分辨出胎儿的性别。

### \* 孕妇的身体变化

- 乳房——乳头周围颜色发黑。
- 臀部——和乳房一样，臀部也会逐渐变大。
- 晕眩——很容易晕眩，所以每次必须吃少量食物，并且经常吃。
- 害喜——在这个时期前后害喜现象会消失。



## 怀孕四个月 (15~18周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约300克
- 身高——20~25厘米
- 成长——听觉变发达，各个内脏器官构造分化已完成，骨骼变清晰。

### \* 孕妇的身体变化

- 腹部——子宫变大，而且随着韧带的拉长会使腹部和韧带疼痛。
- 乳房——乳晕变大，颜色加深，可能会分泌出乳汁。
- 毛发——毛发增长速度会加快，而且头发会变茂盛。
- 皮肤——脸上会出现一些暗色的斑点，或者痣子和黑痣的颜色会加深。



## 怀孕五个月 (19~22周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约650克
- 身高——28~30厘米
- 成长——能感觉到胎动，指甲和眼皮会变发达，而且形成保护皮肤的胎脂。

### \* 孕妇的身体变化

- 分泌物——阴道会出现乳白色的分泌物。
- 腋臭——随着激素的变化，脂肪的分泌会增加，因此会导致腋臭的现象。
- 皮肤——随着皮肤的干燥，全身或者腹部会出现瘙痒的症状。
- 肚脐——随着肚子变大，肚脐会向外凸出。



## 怀孕六个月 (23~26周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——约1千克
- 身高——约35厘米
- 成长——这时能隐约看到牙齿，肺血管会变发达，身体变胖，并开始呼吸。

### \* 孕妇的身体变化

- 胎动——腹中胎儿会有过激的拳打脚踢的现象。
- 体温——体温会上升，而且会比平时多出汗，并容易中暑。
- 晕眩症——由于血压变化过大，坐下后起身时会感觉到头晕目眩。



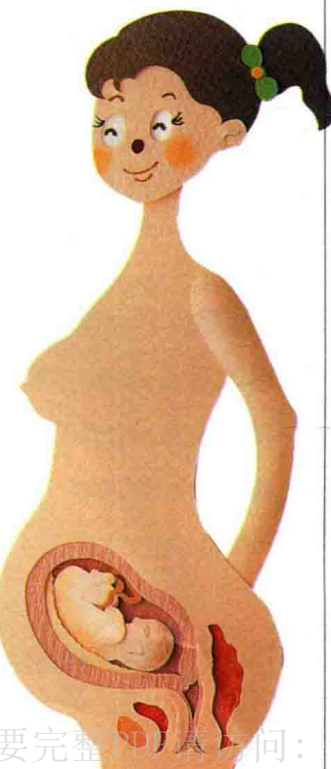
## 怀孕七个月 (27~30周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——1.4~1.5千克
- 身高——37~40厘米
- 成长——脑部组织变发达，并能感觉到光明暗的变化。肺和消化器官几乎全部形成。

### \* 孕妇的身体变化

- 妊娠纹——在胸部、臀部、腹部、大腿内外侧会出现红色的条纹。
- 痛症——由于胎儿在肚子里伸腿会踢到肋骨，因此会觉得疼痛。
- 子宫——到了怀孕后期就会开始进行子宫收缩运动。
- 水肿——胳膊、腿、脸部和脚腕会出现水肿的现象。
- 胃灼热——由于胎儿会压迫肠胃，所以会引发消化不良和胃灼热。



## 怀孕八个月 (31~34周)

### \* 胎儿的生长过程

- 体重——2.3~2.6千克
- 身高——45~46厘米
- 成长——身体形成一定的均衡，头部骨骼也会变得更坚固。

### \* 孕妇的身体变化

- 腰痛——由于胎儿的头会压迫脊椎，导致腰部肌肉紧张，所以会出现腰痛的症状。这时硬垫子比柔软的垫子更适用，而且要适当地做一些锻炼腰部肌肉的运动。
- 呼吸急促——由于子宫变大而挤压横膈膜，所以呼吸会变得急促。

