



[英] 珍·麦克道格尔博士 编著
乔安妮·斯通 审订
李银君 武玉玲 译

轻松好孕

40周

- ❖ 畅销10年《怀孕圣经》策划团队全力打造。
- ❖ 全新呈现形式，方便阅读。
- ❖ 全程图解您与腹中宝宝每一周的变化和成长。
- ❖ 孕期常规产检，常见不适及应对方法，专家提供的孕期饮食、运动建议，产后护理及母乳喂养等。



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

英国最负盛名的
皇家妇产科专家倾情奉献

图书在版编目(CIP)数据

轻松好孕 40 周 / [英] 珍·麦克道格尔博士编著；乔安妮·斯通审订；李银君 武玉玲译. — 济南：山东科学技术出版社，2011

ISBN 978-7-5331-5800-2

I . ①轻 ... II . ①珍 ... ②乔 ... ③李 ... ④武 ... III . ①妊娠
期—妇幼保健—基本知识 IV . ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182952 号

Copyright © 1997, 2007 Carroll & Brown Limited.

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited.

20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

图字：15-2011-103

轻松好孕40周

[英] 珍·麦克道格尔博士 编著
乔安妮·斯通 审订
李银君 武玉玲 译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东鸿杰印务集团有限公司

地址：山东省淄博市桓台县

邮编：256401 电话：(0533)8510898

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：6

版次：2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5800-2

定价：29.80 元

目 录

- 5 前言
- 6 备孕阶段
第1周
- 8 受精
第2周
- 10 健康饮食
第3周
- 12 计划食谱
第4周
- 14 发现怀孕
第5周
- 16 应对早孕反应
第6周
- 18 体重增加
第7周
- 20 产前保健
第8周
- 22 常规检查
第9周
- 24 分娩方式选择
第10周
- 26 早期筛查
第11周
- 28 保持外形
第12周
- 30 保持健康
第13周
- 32 改变身体姿势
第14周
- 34 放松
第15周
- 36 进一步筛查
第16周
- 38 选择孕妇装
第17周
- 40 上班族的准妈妈
第18周
- 42 与宝宝建立联系
第19周
- 44 常见的不适（一）
第20周
- 46 常见的不适（二）
第21周
- 48 准备母乳喂养
第22周
- 50 保持亲密关系
第23周
- 52 选购宝宝用品
第24周
- 54 选购宝宝衣物
第25周
- 56 准备婴儿房
第26周
- 58 医疗急症
第27周
- 60 准备在家分娩
第28周
- 62 准备分娩
第29周
- 64 分娩伙伴
第30周
- 66 将住院所需物品打包
第31周
- 68 分娩姿势
第32周
- 70 分娩中的镇痛
第33周
- 72 引产
第34周
- 74 胎儿监护
第35周
- 76 臀位分娩和双胞胎分娩
第36周
- 78 过期妊娠
第37周
- 80 剖宫产
第38周
- 82 分娩
第39周
- 84 新生儿的医学检查
第40周
- 86 产后
第41周
- 88 建立亲子关系和母乳喂养
第42周
- 90 为宝宝取名
- 92 制订分娩计划
- 93 _____的分娩计划
- 93 医学术语汇编
- 95 索引
- 96 信息登记







前言

《轻松好孕40周》是每位准妈妈的最佳伴侣。尽管不同的人怀孕状况各不相同，但本书涵盖了每位妈妈在整个孕期中都要经历的变化，以及宝宝在子宫中每周的发育情况。本书还特别编排了一个孕期周记，您可以很便利地在上边记下宝宝出生前的预约、检查日期和结果，以及任何其他孕期中的重要事项，这样便可以保证您健康地迎接宝宝的到来。本书方便阅读，便于携带，您可以随身带着它约会或者外出。

本书采用台历形式，您可以将它立在梳妆台或者桌面上，随时看看每周您和宝宝发生的变化。丰富精美的图片以及特别制作的插图，为您描绘出宝宝在子宫内让人惊喜的快速成长状况。每页都有详实而易于理解的信息，告诉您针对孕期的医护建议：备孕阶段、应对孕期反应、营养及锻炼建议、怀孕后期体检及诊断、生产地点及方式、去医院前要准备的东西以及婴儿房的装修等。

本书中的许多标题和信息框可以帮助您快速找到所需要的主题，而不需要逐页翻阅寻找。

对于任何想要组建家庭、计划生宝宝的人或是将要做祖父母的人，《轻松好孕40周》的目标就是提供准确而可靠的建议，保障您有一个健康快乐的孕期和新生儿，同时可以享受观察新生儿发育过程的乐趣。作者乔安尼·斯通为纽约西奈山医学院生殖学医学博士、产科学副教授、妇科医生，珍·麦克道格尔为剑桥艾登布鲁克妇科医院博士、妇科及产科医师顾问、临床主任。她们共同创作了这本内容详尽、方便阅读的台历书。

备孕阶段

备孕需要评估您及配偶的生活方式，以保证您两位的身体和精神状况处于最佳状态。这至少需要提前一个月完成，最好是怀孕之前的3个月。

一般健康状况

准备怀孕是夫妻双方戒烟的一个巨大动力。孕妇抽烟的危险已经被广为证实——它会阻碍胎儿的生长、限制胎儿的供氧量、导致早产，并且增加分娩时发生并发症的几率。被动吸烟也会导致上述情况。您还应该将饮酒次数缩减到每周1~2次，而且不要空腹饮酒。怀孕时经常饮酒会增加流产和新生儿发生致命的酒精综合征的风险。男性大量饮酒常导致精子数量减少。

饮食

注意您的饮食。要减少高热量、低营养食物的摄入量，比如说高脂肪、高糖食品；多补充富含叶酸（见第10页）的食物。身体过胖

肯定会导致孕期发生一些问题，同样，过瘦也会影响您的生理周期（见第8页），可能导致不孕。请医生为您确认最佳体重，达到并且保持这个体重直至怀孕。怀孕期间不要节食，因为您和胎儿需要足够的营养来保证身体和智力发育。至少应在怀孕前的一个月（最好是3个月）制订孕期饮食计划。

保持良好情绪

怀孕、生产和亲子关系无疑会深深影响您与家庭成员之间的关系，尤其是您与配偶的关系。大部分父母都会被新生儿到来的喜悦和挑战冲昏头脑，还有一些父母可能会焦虑、抱怨，甚至是消沉。在怀孕前，最好与您的配偶好好交流怀孕后会发生的变化及带来的挑战。如果您或者配偶有任何疑问或不安全感，是时候将它们消除了。

调整避孕方式

如果您在使用避孕药或宫内节育环，请更



塑造体形

怀孕期间您的身体会发生很多变化，所以应该利用怀孕前的时间达到理想的体重（见第28页）。保持体形可以使您行动方便。

换为避孕套，以使您身体的生殖周期回到其正常的节律，增加受孕的几率。请在受孕前3个月做这些准备，这样可以在怀孕前至少经历一次正常的月经周期。如果在使用避孕药或宫内节育环期间意外怀孕，请咨询医生。

遗传咨询

如果有任何疾病的家族遗传史，如家族中有人患血友病，或者知道您和配偶的血型不合（见第22页），怀孕前请咨询相关医生。

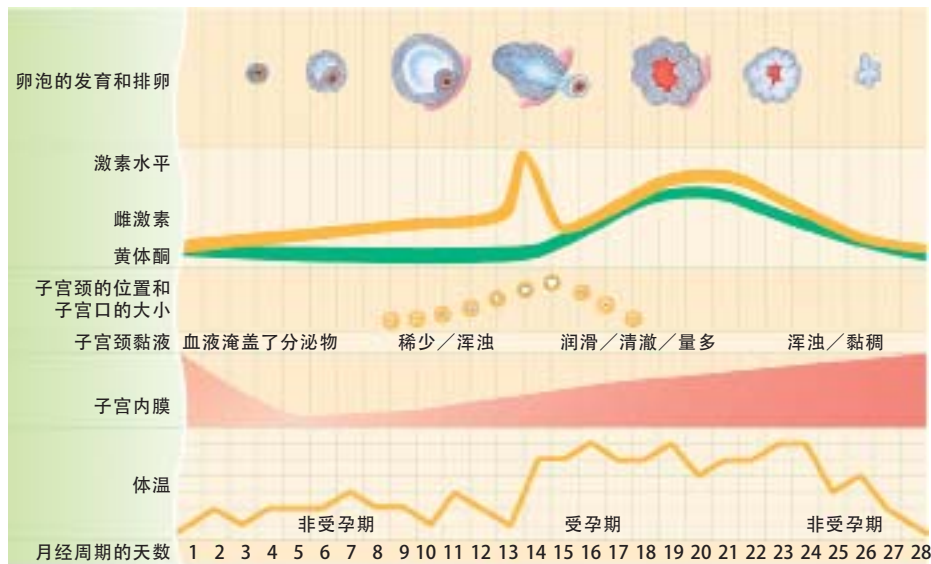
第1周 月份

准妈妈

最理想的状况是您的身体处于准备好受孕和做母亲的状态。您需要提前几个月戒烟、停止过量饮酒、停止不必要的处方药和非处方药。您应该离开或者是做好计划离开任何有潜在危险的工作环境（见第40页）。如果您或者任何

一个家庭成员患有先天性疾病，请咨询医生可能由此引起的风险。

您的基础体温在排卵期间会有轻微的上升。通过至少连续3个月记录基础体温并做成图，可以觉察到微妙的变化。虽然您现在的体温在36.7℃左右，但是下周可能将会上升。



排卵期征兆

敏感的女性会感觉到排卵期宫颈黏液又稀又滑，而且体温升高。还有一些变化，如激素水平的不同、子宫内膜的变厚等，一般感觉不到。

孕期日记

请每天早晨起床测量体温并记录下来。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天

受精

在育龄期，子宫每个月经周期都做好了怀孕的准备。周期的第一天是月经来潮的第一天，此时子宫内膜脱落。月经停止后，子宫内膜重新形成。月经周期的第5天，一个卵子在输卵管附近的卵巢里一个充满液体的卵泡中开始成熟(见第21页)。在28天月经周期的约第14天，卵泡成熟破裂并排出卵子。破裂的卵泡变成黄体，这种结构生成一种激素，即黄体酮。若卵子受精，这种物质会对帮助您的身体适应怀孕

及胚胎早期发育起很关键的作用。

因为排卵通常发生在月经周期的第14天，如果您的月经超过两周还未来潮，您可能是怀孕了。从最后一次月经开始计算怀孕周数是最简单的方法。但请记住，怀孕4周时(也就是从末次月经4周后)，胎龄和您妊娠的时间实际上只有两周。

男孩？女孩？

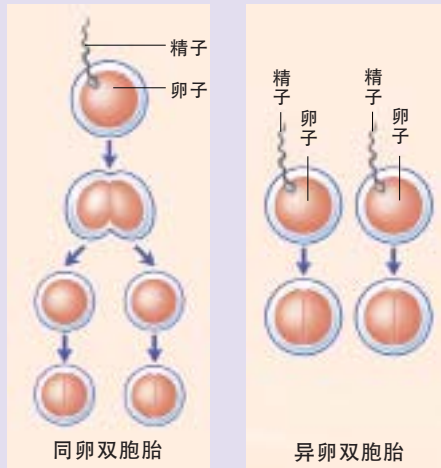
宝宝的性别完全取决于使卵子受精的精子，因为X精子和Y精子有不同的特点(前者较后者体形更大，游得更慢，寿命更长)。据此人为地创造适合其中一种精子的身体条件也是可能的。

特别时刻

带着孕育宝宝的动机做爱是一种非常浪漫的体验。

双胞胎

双胞胎分两种：同卵双胞胎和异卵双胞胎。①同卵双胞胎由一个卵子和一个精子受精而来，受精卵一分为二，形成卵裂球(两个细胞)。卵裂球继续按照正常的方式分别分裂，并最终发育成拥有相同基因的两个胎儿。同卵双胞胎可能共用或者不共用一个胎盘和羊膜囊，但是每个胎儿拥有各自的脐带。②异卵双胞胎由两个卵子和两个精子分别受精而来，每个胎儿有自己的胎盘和各自的基因构成。



第2周 月份

准妈妈

排卵在下次月经前 14 天发生，所以在 28 天的周期中，第 14 天是最易受孕的。射精后，数以百万计的精子从阴道进入输卵管。几百个精子到达卵子，并释放出一种酶，这种酶使得其中一个精子穿透卵子的保护膜，这就是受精的时刻。一旦受精发生，会产生一种化学变化，阻止其他精子进入卵子。与卵子融合的精子尾巴消失，而含有基因的头部与卵子融为一体。

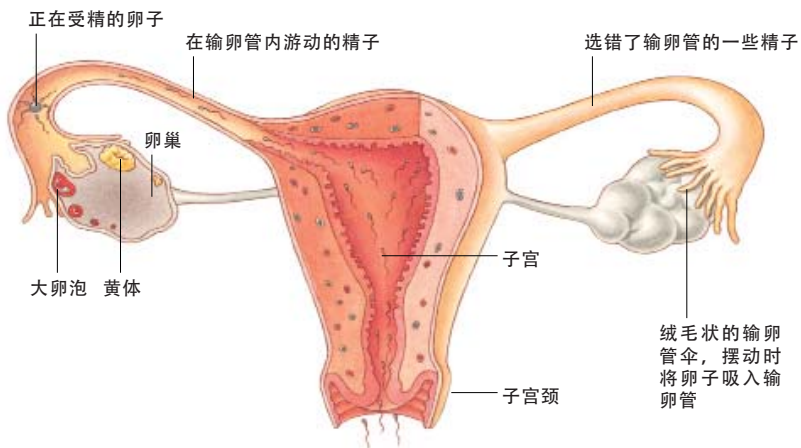
精子和卵子

受精在一条输卵管内发生。尽管有多达 3 亿个精子被射入阴道，只有几百个进入输卵管，最终只有一个能够进入卵子使之受精。这个小小的精子在进入卵子的保护膜时尾巴消失，并与卵子融为一体。

宝宝

宝宝的性别由构成基因蓝图的 46 条染色体中的两条来决定，精子和卵子各带一条。卵子带 X 染色体，精子带 X 或 Y 染色体。如果是带 X 染色体的精子使卵子受精，您将有一个女宝宝；如果是带 Y 染色体的精子，您将有一个男宝宝。因此，父亲决定宝宝的性别。

受精卵分裂为两个细胞，然后 4 个，并在它从输卵管游向子宫的过程中持续分裂，到达子宫时大约分裂为 30 个细胞。这个细胞团叫做桑葚胚。



孕期日记

本周约 0.6°C 的体温升高表明排卵的发生。使用排卵测试工具来确认。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天

健康饮食

因为宝宝从您的血液中吸收所需的营养，所以在怀孕期间保持健康的饮食习惯是很重要的。如果您在怀孕前就有比较均衡的饮食习惯，现在可能只需要做一些小的调整。总之，您每天热量的摄入应增加 500 卡路里，也就是说如果您怀孕了，每天应该摄入 2500 卡路里的热量。然而更重要的是吃得好，而不是吃得多。

蛋白质对于胎儿形成新的组织十分重要，怀孕期间的孕妇对蛋白质的需求不止增加一倍，对钙的需求也是如此。钙对宝宝骨骼和牙齿的



零食

尽量少食用像曲奇这样的高脂肪、高糖食品，代之以新鲜的水果和蔬菜。新鲜的葡萄可以为您的身体提供纤维，可以帮助您防止怀孕期间多发的便秘（见第 44 页）。

形成非常必要。如果胎儿没有吸收到足够的钙，她将会从您的体内吸收；而您体内钙质的损耗会导致骨骼脆弱。铁对于血色素的形成很关键，红细胞中的带氧色素、胎儿血量的增大都依赖于您饮食中铁的供给。缺少铁、维生素 B₁₂ 和叶酸等帮助健康血细胞发育的成分可能导致贫血。

叶酸对防止胎儿脊柱裂很关键（见第 34 页），您应该在怀孕前的 3 个月里每天至少补充 400 毫克叶酸。请与医生讨论孕前补充维生素，以保证您摄取所有重要的营养成分。

液体摄入

每天至少喝 6 杯水，以保证健康的皮肤、循环和消化。在怀孕期间，体内的血流量增加一倍，所以要保持更高的液体摄入量。

基本营养成分的来源

维生素A	奶制品、鸡蛋、油性鱼、黄色、橙色和绿色蔬菜、肝脏
维生素B ₁	全麦、啤酒酵母、坚果、豆类、绿叶蔬菜、猪肉
维生素B ₂	全麦、绿色蔬菜、鸡蛋
维生素B ₃	全麦、啤酒酵母、油性鱼、鸡蛋、牛奶、肝脏
维生素B ₅	鸡蛋、豆类、坚果、全麦、鳄梨
维生素B ₆	全麦、啤酒酵母、土豆、蘑菇、精瘦肉
维生素B ₁₂	鸡蛋、肉类、牡蛎、牛奶
叶酸	绿叶蔬菜、橘子或橙子、豆类
维生素C	柑橘类水果、草莓、甜椒、西红柿、土豆
维生素D	强化牛乳、油性鱼（沙丁鱼罐头）、人造黄油、鸡蛋黄、日光
维生素E	蔬菜油、麦芽、坚果、葵花籽、花椰菜
钙	奶制品、带骨沙丁鱼罐头、带骨鲑鱼罐头、绿叶蔬菜、豆类
铁	红肉、豆类、鸡蛋、绿叶蔬菜
锌	麦芽、麦麸、坚果、洋葱、牡蛎、精瘦肉、家禽



第3周 月份

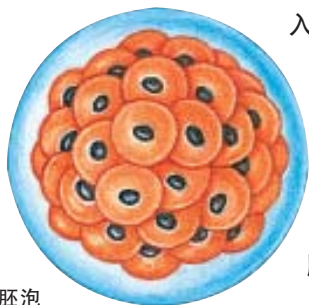
准妈妈

大约在受精后7天，桑葚胚开始植入子宫内膜（着床）。随着细胞团的发育，受精卵发育成胚泡，这会悄悄引发您身体内的巨大变化，包括月经周期的停止。



从卵子到胎儿

受精后的卵子在几个小时内就会分裂成两个细胞的合子，之后继续分裂、再分裂，直到形成一个针头大小的实心细胞团，也就是桑葚胚。大约4天后，桑葚胚发育成一个大约包含100个细胞的充满液体的细胞团，即胚泡。之后发育成胎盘和胎儿。



宝宝

怀孕的最初几周，胚胎发育的速度惊人，每天都有很大的变化。仅仅7天的时间，一个单细胞就可以发展成有着数百个细胞的细胞团。尽管用显微镜也不能分辨其中的组织，但这些细胞已经按照一定的方式排列。一些细胞发展成胚胎本身，另外一些发育成为胚胎提供营养的支持结构。这是如何发生的，至今对科学家都是一个谜，但是我们知道其中包含了一系列非常复杂的相互作用。

胚泡是一个中空、充满液体的细胞球，它在第4~7天开始进入子宫上部，但是直到第10天才能完全着床。胚泡最外层的滋养细胞伸入子宫内膜，以后会发育成像植物的根一样的长绒毛。这使您和宝宝之间可以进行营养及废物交换。这个部分最终会发育成胎盘，在接下来的几个月里为生长中的宝宝提供营养和保护。同时，子宫内膜将胚泡包裹起来。

孕期日记

本周每两天同房一次（最后一次），这可以增加怀孕的几率。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天

计划食谱

吃得好并不意味着需要担心您的能量消耗，而是应该关注所吃食物的质量和营养含量。有些营养成分是一个健康的孕妇所必需的（见第10页），只要保证了每日的摄入量，您的身体就可以调整到满足孕期需求的状态。

在您怀孕期间的饮食准备中，要保证吃到大量不同种类的食物。食物可以提供的营养各不相同，只有吃大量不同的食物，您才最有可

能获得必需的营养。每天应少食多餐，而不是感到饥饿的时候大吃一顿，这样有利于有效吸收食物营养，而且可以保持精力旺盛。

下面是每天的建议菜单，供您参考，请按照自己的口味选择类似的食物。和其他的孕妇还有邻居组成一个“烹饪小组”，也是一项有用而且充满乐趣的活动。

早餐

鸡蛋和全麦面包可以补充维生素B和维生素E、纤维和铁。水果味酸奶补充钙、维生素C和纤维。一杯橙汁提供维生素C和必要的水分。



上午点心

几片全麦面包富含纤维，花生酱补充蛋白质。香蕉含钾，可以帮助铁的吸收。一杯牛奶补充蛋白质和钙。



午餐

花椰菜奶酪汤含有叶酸、钙和蛋白质。土豆富含碳水化合物和纤维。沙丁鱼富含钙和维生素D。



下午点心

新鲜蔬菜包含有维生素和矿物质。



晚餐

鸡肉富含蛋白质。糙米可以提供碳水化合物和纤维。蔬菜可以使您膳食中的营养更加均衡。新鲜的水果作为甜点可以提供有天然糖和自然纤维。



晚间零食

牛奶、奶酪和饼干可以提供钙、钾和纤维。



应当避免食用的食物

- 应当避免高脂、高糖却没有营养的“零卡路里”食物。
- 很多食物含有李斯特氏菌，而李斯特氏菌易引起流产或死产。软奶酪、未消毒的牛奶、封装沙拉和鹅肝酱都被发现含有李斯特氏菌，所以您要避免食用。
- 生的或者欠熟的肉类可能导致弓形虫病。这种病可能给胎儿带来致命的脑部伤害或者是失明。

第4周 月份

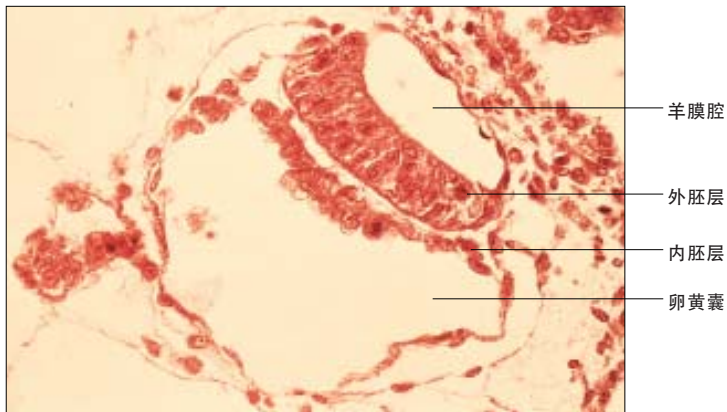
准妈妈

您如果怀疑自己是否怀孕，在这个阶段只需要进行血检就可以得到确切的结果。这是因为不断长大的胎盘会分泌大量的孕期激素及人体绒毛膜促性腺激素（HCG），这会在血液中有体现。您也可以在家里对尿液中的人体绒毛膜促性腺激素进行测试，不过尿检并不像血检那么准确。

在等着看月经是否会来的时候，您会经历一些与经前症状相似的早孕症状，比如恶心和乳房胀痛。

宝宝

本周被称为胚泡的结构简单的小球开始发育成胚，并分化成3个胚层，它们将发育成为不同类型的组织。内胚层最终发育成肺、肝、消化系统和胰腺；中胚层发育成骨骼、肌肉、肾脏、血管和心脏；外胚层发育成皮肤、头发、眼睛的晶体、牙釉质和神经系统。每一种组织类型的细胞都会向周围移动，以到达自己应到的位置。胚的一端逐渐变细成为一个点，就像一个泪珠。



细胞“三明治”

左图展示了胚胎细胞层的两层，即外胚层和内胚层。它们的上部与羊膜腔相连，这可以缓冲和保护胎儿；底部与卵黄囊相连，卵黄囊可以为胚胎制造血细胞，直到骨髓形成并接管这项工作。

孕期日记

因为到了月经周期的末期，您很快就可以知道自己到底有没有怀孕了。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天

发现怀孕

有时女性会本能地知道自己怀孕了。这可能源于雌激素的激增、黄体酮水平持续高位，还有在怀孕一周后开始出现的妊娠激素，即人绒毛膜促性腺激素（HCG）。

明显的征兆

乳房增大、胀痛是怀孕最初的生理征兆。月经推迟通常说明您怀孕了；但是其他的一些因素，如压力、飞行时差和严重的疾病也能导

致月经的推迟。妊娠激素即人绒毛膜促性腺激素会导致骨盆充血，表现为尿频且量少。

您会感觉比平常更加疲倦，这可能是因为有镇定作用的黄体酮水平很高。疲劳也可能是由于新陈代谢加快造成的，这是您的身体应对重要器官的紧张感和支持宝宝生长的方式，因此充分的休息非常重要。

家有喜事

发现怀孕对于您和家人来说是多么令人喜悦的时刻啊！



尿检

在最后一次月经4周后，您可以在家用验孕条测试尿液中的人绒毛膜促性腺激素。您应该测试早晨起床后第一次小便的尿液，因为其中含有人绒毛膜促性腺激素最多。尿检现在准确多了，但是还是应该去医院确认结果。



预产期

预产期为从末次月经算起40周后。但是40周怀孕期间宝宝的发育时间实际为38周（见第8页）。预产期是大约的时间，您可能在38周到42周的任何时间分娩。在预产期出生的婴儿不到5%，而且第一胎通常会过期妊娠。

第5周 月份

准妈妈

受孕两周后，您会发现怀孕的第一个征兆——月经没来。月经没来可能是其他原因引起的，所以需要在家中或是在医院做进一步的测试来确认是否怀孕。医生会从您末次月经的第一天推算怀孕的日期。

孕期通常分为3个阶段。孕早期从怀孕持续到第13周，这段时间胎儿快速生长，但也是最容易流产的危险期。孕中期从第14周到第27周，孕晚期从第28周到第40周。

宝宝

现在可以看到一个清晰的个体，胚胎开始头尾可辨，可分出前、后、左、右。下方沿着背部的一条斑纹状结构弯曲起来形成一条沟，随后合并起来形成管，即神经管。神经管会发育成为脊髓和大脑。这条管子的头端开始扩展、变平形成大脑的前部。在胚胎的中央出现一个隆起，这里将会发育成心脏，最初的血管通过这里。

成形

此时期的胚胎有了清晰的上下部分，呈现一个明显的C字形。沿神经管的两侧是一块一块的组织，称为体节。体节将发育为肌肉和其他结构。胚胎被包裹在两个保护膜里，较大的气球状的结构是卵黄囊，在这里已经开始制造胚胎的血细胞。

孕期日记

本周去看医生并确认您已经怀孕。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天



应对早孕反应

有些女性在怀孕的最初几个月没有明显的反应，而有些月经不规律的女性甚至在最初的几个月都不会意识到自己怀孕了。不过大部分的女性在孕早期会有些不适(见第 44 至 46 页)。

恶心

在最初的几周，最普遍的症状是恶心和经常性的呕吐。尽管被称为晨吐，但它可能会发生在一天的任何时间。如果您吃得不够，呕吐会发生得更频繁，所以应随身准备些零食，比如饼干或新鲜水果。试着将饮食方式由一日三餐改为少食多餐。

做饭时加些生姜可以缓解恶心的状况。姜的摄入方式很多，比如茶、药片或茶点面包。

有多种安全的药物可以用来缓解严重的恶心，但是在服用前请征求医生的意见。

因为怀孕会使您的嗅觉更加灵敏，一些常见的食物可能引发恶心，比如茶、咖啡和高脂、高糖食品。您甚至可能会对以往最喜欢的香水

味、丈夫的体味也感到恶心。

疲劳

很多女性很奇怪在孕早期怎么会感觉如此筋疲力尽。疲劳可能是包括激素激增在内的各种生理变化的一种反应。您应该尽量多休息。如果可能的话，晚上坐着的时候将脚抬高，并

疼痛和流血

疼痛和流血不是正常的孕期症状，可能是流产或异位妊娠的征兆，是医疗急症。

- 据估计有20%~40%的流产率，其中大部分发生在孕期前3个月。症状包括严重的流血和腹部绞痛。
- 异位妊娠是指胎儿着床在子宫以外的地方，通常是在输卵管。症状包括一侧腹痛、阴道出血、恶心、肩部疼痛和头晕等。

尽早休息。轻度的运动也可以缓解疲劳。

多注意您的饮食。避免咖啡因和甜食，这些食物虽然可以使您快速提升能量，但是当血糖降低时，您会感觉更加疲惫。应当采用低糖饮食，它可以逐步、持久地释放能量。

药草茶

很多女性发现用姜、甘菊或者薄荷泡的热茶可以预防晨吐和其他孕期不适。



第6周 月份

准妈妈

很多女性在孕期都伴随着不适的症状，尤其是恶心和晨吐，但是在怀孕的最初几周里，不舒服的感觉比较轻微。开始的时候您可能感觉就像是月经要来了，比如乳房胀痛，这也是一种由乳腺刺激引起的早孕反应。

您可能感觉到自己易怒，还可能开始感觉到比以前更疲劳，没有力气。这是由于黄体酮激素水平升高造成的，所以即使是在孕早期，您也需要找时间多放松（见第32页）。

宝宝

沿着宝宝脊柱的神经管已经闭合，在其中一端，大脑正在发育并填充宝宝的头部。同时，在宝宝头部两侧有两个小小的深色圆形凹陷开始发育，形成浅浅的杯子的形状。就是这样简单的眼泡，将发育成宝宝复杂的眼睛。

尽管宝宝的心脏在此时只是一根小管子，但有可能在本周开始跳动，而且从此都不会停止。将发育成胳膊和腿的“小蓓蕾”（肢芽）也开始出现。在这个阶段还可以看到一条清晰的尾巴。

“发育天才”

“小蓓蕾”和大脑发育非常快。宝宝的头部开始出现不同的特征，眼睛和耳朵都展露雏形。体内的器官原基开始形成，包括肝脏和肺。

孕期日记

准备好饼干、姜、清淡又易消化的碳水化合物来缓解晨吐。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六/星期天



胎儿的长度和重量

胎儿从头部到臀部长2~4毫米，孕囊体积约为2.8立方厘米。