



风靡台湾的妇幼保健图书

A

- 怀孕280天胎儿成长与母体变化
- 孕前改善体质大计划

B

- 六类新生儿用品采购建议
- 可能遇到的六种生产状况

C

- 孕期的四种不良习惯
- 胎教进行时

台湾

妇幼多媒体事业
集团独家授权

孕期生活指南

《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

中国人口出版社



孕期生活指南

《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期生活指南/《婴儿与母亲》编辑部撰稿. - 北京: 中国人口出版社, 2005. 12
(婴儿与母亲)

ISBN 7-80202-237-1

I. 孕… II. 婴… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152180 号

本书原出版者为妇幼生活出版社, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区
独家出版发行。

著作权登记号: 01-2006-0402

孕 期 生 活 指 南 《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京通州次渠印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 15.375
字 数 160 千字
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-237-1/R·488
定 价 58.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

前 言

“怀孕”是女人瑰丽而玄妙的人生阶段，一个从无到有的新生命即将在母亲的细心孕育下诞生，如何让宝贝在胎儿期健康茁壮地成长，准妈妈如何调整情绪与生活步调，以面对一连串的生理变化来迎接新生儿诞生，并对孕期所必须接触的医疗环境有所了解，一直是妇幼保健专家所关心的课题。

为了让准妈妈获得生活化、专业性的解答，我们策划《孕期生活指南》一书，并将每篇文章再传真或邮寄给接受采访的医生、护理人员、营养师、幼教专家……重新校订，以求将最新的讯息传递给读者，因为只要是给准妈妈或胎儿的一切，都应是最好的。

本书内容包括怀孕、生产两阶段，分为三个章节：

“走过怀孕与生产”是以台湾省产科医疗环境为背景，解读准妈妈必须面临的生理变化及医疗环境，内容涵盖怀孕、胎儿、产检、待产、生产、产后等范畴，让准妈妈能因本书的介绍“多一分了解，少一分恐惧”；

“准妈妈生活教室”中准妈妈日常生活将被怀孕的生理变化所牵动，从孕期夫妻关系，到准妈妈的个人起居，乃至新生儿用品的选购、产后如何坐月子等，本章均有具体而详细的解析；

“准妈妈写真集”中有许多准妈妈想知道的事，从个案的经验中引发进而探讨，反而会有意想不到的收获与效果。我们记录这群孕妈妈的“孕味”，也追踪报导她们的“生之喜悦”，并和读者一起分享她们怀孕、生产及产后的甘与苦。

CONTENTS

孕期生活指南

目录



第1章

走过怀孕与生产

- 02 探访 280 天胎儿成长与母体变化的奥秘
- 15 胎儿分娩过程图鉴
- 22 胎儿超声波写真集
- 28 孕产妇看诊工具书
- 35 自然产与剖宫产待产纪实
- 46 产前的全方位准备
- 54 婴儿室生活纪实
- 61 产后院中生活纪实



第2章

准妈妈生活教室

- 70 孕前改善体质大计划
- 77 准妈妈的胎教进行时
- 95 怀孕期间的性与爱
- 104 孕妇、胎儿的睡眠观察
- 113 准妈妈皮肤保养新主张
- 124 准妈妈体重管理白皮书
- 135 准妈妈如何选择合适的内在美
- 139 六大类新生儿用品采购建议
- 149 三种坐月子版本大公开



第3章

准妈妈写真集

- 164 准妈妈检查备忘录
- 172 轻松走过孕育生命的每一天
- 177 准妈妈扫除忧虑大行动
- 192 你可能遇到的六种生产状况
- 213 临盆症状与新生儿纸上联合门诊
- 228 产后恢复、新生儿照顾常见问题集解



第1章 走过怀孕 与生产



探访 280 天胎儿成长与母体变化的奥秘

胎儿分娩过程图鉴

胎儿超声波写真集

产妇、孕妇看诊工具书

自然产与剖宫产待产纪实

产前的全方位准备

婴儿室生活纪实

产后院中生活纪实

探访

生命的开始与孕育

280天胎儿成长与母体变化的奥秘

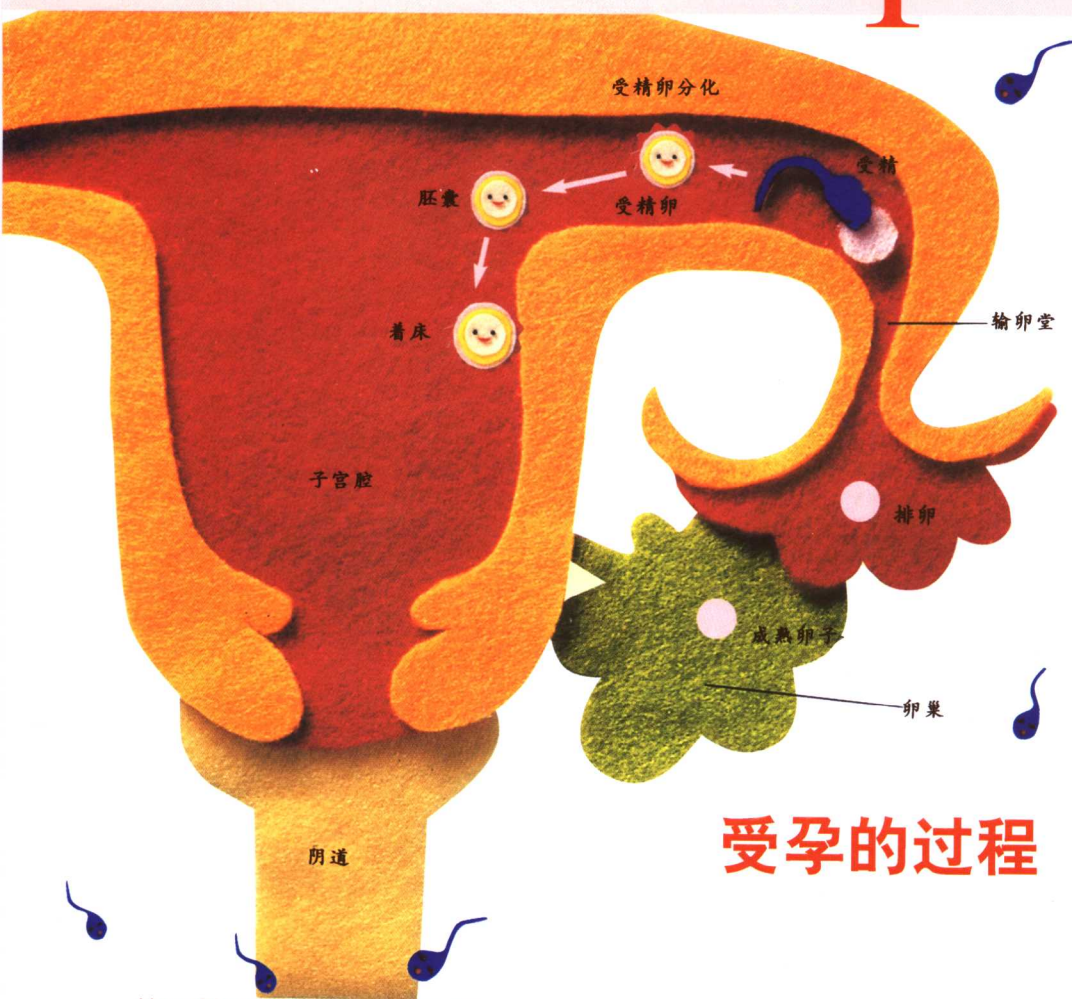
宇宙是如此奥妙，
当卵子与精子结合的刹那，
一个新生命就此展开成长的旅程，
与母体相依相存，
直到瓜熟蒂落。

到底这个小生命是历经怎样的演化，
才发展成如此一个可爱的小人儿，
而孕育生命的母亲，
其身体又产生了哪些转变？



现在，就让我们一起来探访每个妊娠阶段的“胎儿成长”与“母体变化”。

妊娠 1 个月 (1~4 周)



受孕的过程

关于精子

男人的精液正常量为 2~5 毫升，然而量的多少并不代表什么，重要的是浓度多少。根据世界卫生组织的公布标准为每毫升 6 千万只精子；若精液浓度低于每毫升 2 千万只，则称之为精子稀少，受孕会有困难。有人会问，行房次数多寡是否会影响浓度？答案是，行房次数的多少只会影响“量”，而非单位“浓度”。

此外，正常的精子活动率应为“100 只精子中有 60 只以上是活动的”；若死的精子太多，则不易受孕。如果行房次数多，则精囊的精子不断有新兵补充，精液品质较佳；若行房次数少，老化及死亡的精子也多，受孕自然不易。

至于精液中决定性别的 X 与 Y 精子所占的比例为何，则因人而异，一般来说是 5 : 5，但有些人是 3 : 7，或者倒过来 7 : 3。



第1周：卵泡形成

月经第1天：卵巢内有一个或多个卵细胞逐渐长大成卵泡，子宫内膜逐渐增厚。

月经第7天：主要卵泡大小为10毫米，子宫内膜增厚为5毫米。大部分妇女的月经都已结束，基础体温表的曲线仍在低温期。

第2周：排卵、受精

第14天：在脑垂体激素的刺激下，卵泡越来越大，排卵前的直径约为18毫米以上。排卵前的子宫内膜厚度则为8~10毫米。

第14~16天：卵泡受到血中急速增加的激素刺激而破裂，并将其中的卵子排出，即所谓排卵。通常排卵是由两侧卵巢之一排出，而且只排出一个卵；极少两侧卵巢同时排卵或排出多个卵，可能造成因素之一为服用避孕药。

排卵前3天、后1天（排卵期）：卵子在体内可存活12~24小时，精子可存活24~72小时，若在此期间有性行为，则精子由男性生殖器官进入阴道→子宫颈→子宫腔→输卵管，在输卵管外侧三分之一处和卵子结合成受精卵，此过程称为受精。

第3周：着床

1. 排卵后的卵泡形成“黄体”，黄体主要分泌黄体素即安胎素，使子宫内膜更加增厚如海绵般柔软。

2. 受精卵经细胞分裂成4~8个细胞体，于受精后的第4或5天回到子宫腔，在子宫内膜所分泌的液体中浮游约3日，即埋入子宫内膜，称之为着床。

第4周：确定怀孕

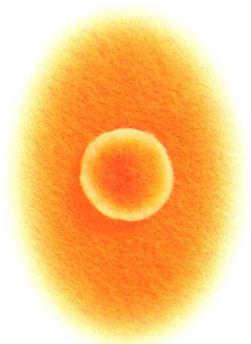
1. 此时的胚胎是一团细胞群，正快速分裂及成长。

2. 胚囊外层细胞会分泌人类绒毛膜促性腺激素（HCG），较多量的HCG会释放入母体血液里，并经由肾脏排泄于尿液中；只要尿液中有足量的HCG，即可以验孕试剂检查出来是否有受孕。通常于下次月经该来而未来的前2~3天验孕较准确。但最准确的做法是超声波检查。

胎儿成长

胚囊直径：约1厘米

胚囊重量：约1克，约1块小薄饼的重量



母体正常变化

第3周

少部分妇女在受精卵着床时会感觉到白带中有血丝或有点状出血，此时基础体温在高温期。

第4周

有些妇女会感觉下腹有点闷痛，像月经来潮前的症状。

子宫底高度：
正常大小
羊水量：
约10毫升



第 5 周：看到胎囊

1. 若为子宫内受孕，可透过超声波在子宫内看到胎囊。胎囊内侧有一被羊水包住的胚胎（长约 0.5 厘米），此时尚不能从超声波中看见。

2. 此时还是独立的个体，未与母体作连结。

3. 胚胎已具备脑部、脊椎和神经系统的雏形，心脏开始发育。

4. 发展出胎盘的雏形。

第 6 周：看到心跳

1. 胎体外型像只小虾米，颜面未完全发育，但隐约可见头颈部、初期的大脑和胸腹部，两侧生出芽苞状的四肢，下体外观像尾巴。

2. 血管生成，血液循环功能开始运作，可经由超声波看到胚胎的心跳。

3. 脐带逐渐形成。

第 7 周：主要器官发展成形

1. 胚胎快要进入胎儿期，头部仍像一团肉块向尾部弯曲，四肢形状较明显，但呈蹼翼状。

2. 头部器官如眼、耳、鼻、口已发育成形。

3. 心脏的四个房室构造形成。

4. 可透过腹部超声波看到心跳。

第 8 周：四肢发育完成

1. 胚胎已演变成人形的样子。

2. 胎儿眼睛有一层薄薄的眼皮，外耳及嘴巴的轮廓形成。

3. 心脏血管系统发展更周全。

4. 四肢发育大致完成。

胎儿成长

胚囊直径：
约 2~2.5 厘米

胚囊重量：
约 4 克，约 1 块方块
砂糖的重量



母体正常变化

第 5~6 周

乳房肿胀，乳头及乳晕颜色变深、乳头敏感。

第 7 周

1. 出现早孕现象，包括：头晕、头痛、恶心、呕吐、无力、容易倦怠、嗜睡、口水增多等症状。

2. 阴道分泌物增加。

第 8 周

1. 子宫约 10 厘米大小。
2. 膨大的子宫压迫膀胱与直肠，造成频尿、排便感、便秘、腰酸及下腹痛等现象。

3. 皮肤因激素变化而产生改变：头发长得更快、指甲易折断或龟裂、肤质变好或变坏、色素沉淀加深、牙龈浮肿、刷牙时牙龈易出血。

4. 容易流汗、体味加重。

5. 害喜现象持续存在。

子宫底高度：
约 10 厘米
羊水量：
约 20 毫升





妊娠 3 个月 (9~12 周)

第 9 周：进入胎儿期

1. 能区分头与身体，可以分辨出人形，从此阶段起，正式称之为胎儿。
2. 头部占身体的二分之一，眼珠、耳朵构造大致完成，鼻子也隐约可见。
3. 手脚发育成形，可从超声波看出其伸展的动作。
4. 横膈膜生成，胸腔、腹腔各成一独立结构。
5. 妊娠 7~9 周可借由超声波量出头围，并以头围的大小预估生产日期。

第 10 周：肺脏、胃肠构造形成

1. 胎儿成长快速，胸部内有肺脏构造，腹部内有胃肠构造。
2. 从超声波可看见眼、耳、鼻、口的外观。

第 11 周：听到胎心

1. 四肢指端清晰可见。
2. 内脏各器官构造发育完成，但功能尚在发展中。
3. 心脏血管系统发展成熟，与胎盘间的血液循环开始建立。
4. 可由胎音器听到胎儿心跳的声音。
5. 泌尿系统开始发育并分泌尿液。
6. 生殖系统开始发育。

第 12 周：胎盘形成

1. 身体各部分体积逐渐加大、成长。
2. 眼、耳、鼻、口、四肢等外观发育完成，俨然为一个成形的“小人”。
3. 头、颈、躯干、四肢关节活动更加明显，表示神经肌肉协调系统已经建立。
4. 外生殖器官形成，可分辨性别。
5. 胎盘开始形成，一边以绒毛与母体接

连，一边以脐带与胎儿相连，提供胎儿必要的营养及运送胎儿代谢的废物。

胎儿成长

胎儿身长：

约 8 厘米

胎儿重量：

约 20 克，约 2 个

小蕃茄的重量



母体正常变化

第 9~10 周

1. 子宫持续膨大但未凸出骨盆腔，此时体积约一个橘子大。
2. 下腹有压迫感，频尿、便秘现象更明显。
3. 肠胃压迫仍未明显，只是有些微腹胀。

第 11~12 周

1. 从腹部可摸到子宫。
2. 害喜症状减轻，食欲逐渐恢复。
3. 因身体变化使睡眠较不安稳。
4. 出现妊娠痒疹，冒出青春痘。
5. 末端血管易扩张，“火气大”的人易流鼻血，长痔疮。
6. 阴道分泌物（白带）仍比平常多。
7. 阴道及外阴部易受霉菌感染，会痒。



子宫底高度：

约 12 厘米

羊水量：

约 50 毫升

妊娠 4 个月 (13~16 周)

第 13 周：器官机能继续发展

1. 进入怀孕中期，器官构造、外表全部发育完成，但机能仍在继续发展当中，尚未完全成熟。
2. 脸部五官更清晰。
3. 羊水量快速增加。

第 14 周：脑部急速发展

1. 四肢伸屈更加自如（从超声波中明显可见），显示神经系统功能更成熟。
2. 长出稀疏的头发与眉毛。
3. 1 个月前透明状的脑部，在此时已形成大脑及小脑，开始有储存记忆的地方。
4. 心跳强而有力，频率约为成人的两倍。

第 15 周：器官机能成熟

1. 耳内听觉小骨已形成。
2. 胎儿毛发更多。
3. 各器官机能发育渐趋成熟。

第 16 周：有听觉

1. 胎头与身体约一样大小，五官更明显，全身皮肤呈透明的粉红色。
2. 耳朵开始有功能，听得到外界的声音。
3. 皮肤脂肪层生成，皮下组织变厚。
4. 开始有吞咽动作，会喝羊水。
5. 开始有排尿功能。
6. 胎盘发育完全成熟，怀孕进入稳定期。

胎儿成长

胎儿身长：约 18 厘米

胎儿体重：
约 120 克，约 1 个柠檬的重量



母体正常变化

第 13~14 周

1. 子宫体积约为成人拳头大，其底部达到耻骨上缘。
2. 早孕症状减轻。
3. 胃口增大，体重明显上升。
4. 流产、死产机率降低。

第 15~16 周

1. 子宫底高度约在肚脐下 2~3 指宽的位置。
2. 下腹略微突出。
3. 乳房胀大。
4. 远离妊娠不适症状，日常生活恢复正常，包括性生活。



子宫底高度：
约 15 厘米
羊水量：
约 200 毫升



妊娠 5 个月 (17~20 周)

第 17 周：长出指甲、毛发

1. 四肢活动与胸部呼吸运动由超声波明显可见。
2. 长出手、脚指甲，指前端可看出漩涡状的指纹。
3. 全身开始长出毛发（胎毛）。

第 18 周：肺泡形成

1. 胎儿肌肉发达，动作活跃，经产妇稍能感觉胎动。
2. 开始有吸吮指头的动作。
3. 肺部的小肺泡开始形成。

第 19 周：分泌胃液

1. 四肢活动力更强。
2. 吞咽羊水的动作更频繁。
3. 开始胃液分泌，消化吸收喝入的羊水。

第 20 周：感觉胎动

1. 头部外观，包括耳、鼻、口、眼皮、眉毛、睫毛、头发等，清晰可见。
2. 指甲发育完成。
3. 羊水量比前一周增加约一倍。
4. 胎动的感觉因人而异，初产妇应开始可感到胎动。
5. 20 周以前产出称之为流产，之后至 36 周称为早产。

胎儿成长

胎儿身长：
约 25 厘米

胎儿体重：
约 350 克，约 1
串葡萄的重量



母体正常变化

第 17~18 周

1. 子宫底露出骨盆腔，高度介于肚脐与耻骨之间。
2. 子宫膨大造成下腹部疼痛。
3. 乳房及乳头的肿胀越来越明显，有人甚至会痛。
4. 分泌物增多、频尿、腰酸背痛、便秘、痔疮、下肢浮肿、静脉曲张等不适更加明显，且常持续至怀孕末期，于生产后自动消失。
5. 胎动感觉有如羽毛挥过，常被准妈妈忽略。

第 19~20 周

1. 子宫底高度约在肚脐下一指宽处。
2. 腹部明显突出，须穿宽松衣服。
3. 皮下脂肪增厚。
4. 明显体验胎动。



子宫底高度：
约 20 厘米
羊水量：
约 400 毫升

第21~22周：舌头形成

1. 躯干和四肢的比例逐渐与成熟胎儿一样。
2. 头发、眉毛、睫毛开始生长。
3. 舌头发育成形。
4. 皮肤构造逐渐增厚，皮下脂肪渐渐增加，皮肤表层薄且多皱，较不透明，且为皮脂分泌物（胎脂）所包覆。
5. 超声波可详细看到胎儿各部构造，包括生殖器官。
6. 羊水增加，胎儿悠然浮动于其中（即所谓浮沉运动），活动更自由，时常改变姿势。

第23~24周：骨骼组织完备

1. 大脑皮质渐渐趋向完成。
2. 手足关节发达。
3. 毛发变黑。
4. 骨骼组织完备。
5. 肺脏的肺泡细胞开始制造帮助肺脏扩张的物质，不过此时的呼吸系统仍属不成熟阶段。
6. 从超声波可看到头发。

胎儿成长



胎儿身长：约33厘米

胎儿体重：约700克，约3个苹果的重量

母体正常变化

第21~24周

1. 子宫体积约为一个婴儿头部的大小，子宫底高度到达肚脐处。
2. 进入怀孕过程最舒适、最安全的时期，日常生活较以往轻便，包括性生活在内。
3. 较少发生出血的情形。
4. 有少量稀薄乳汁分泌。
5. 胎动频繁且明显。

子宫底高度：
约22~24厘米
羊水量：
约500毫升





妊娠7个月 (25~28周)

第25~28周：脑部发育完全，是进行胎教的好时机

1. 胎儿头部比身体大。
2. 可看出男、女体重、身长之差异，通常男生比女生大。
3. 脑部发育完全，开始有记忆、思考、感情等能力。
4. 母亲对明暗的感觉胎儿可经由脑部得知。若是母亲生活不规律，会影响胎儿的生物钟。
5. 眼、耳、口等机能全部发育完成、眼睛逐渐可看到光，耳开始可听到声音。
6. 能睁开眼睛，握紧小手。
7. 鼻孔形成。
8. 皮肤变薄、呈红色、有纹路和皱纹产生，皮下脂肪仍少。
9. 全身长满细软的胎毛。
10. 可清楚看见眉毛和睫毛。
11. 随时都有呼吸运动。
12. 从超声波可清楚看到心脏有二心房、二心室。
13. 若是男胎，此时睾丸已进入阴囊内，但还不完全，女胎则大阴唇的发育尚未充分。
14. 胎动更剧烈，但胎位还不固定。
15. 过了26周，早产存活率较高。
16. 28周以后可更清楚分辨男女。

胎儿成长



胎儿身长：约35厘米

胎儿体重：约1200克，
约1串香蕉的重量

母体正常变化

第25~28周

1. 子宫持续变大，腰部负担增加，容易腰酸。
2. 子宫压迫下肢血液循环，易造成便秘、痔疮、静脉曲张。
3. 血压较低者容易头晕甚或晕倒。
4. 胎盘位置较低者，可能会发生阴道出血现象。
5. 胎动感受更强烈。



子宫底高度：

约25~27厘米

羊水量：

约600~800毫升

第 29~32 周：听得到外界的声音，胎位大致固定

1. 进入怀孕末期。
2. 此时胎儿渐大，已无法在羊水中自由转动。
3. 能眨眼、吸吮拇指，且可伸长手脚和踢动。
4. 听觉功能几乎完全发展成熟，对外界强烈的声音会有反应，使身体随之回应。
5. 手指、脚趾甲差不多已经长齐。
6. 皮肤纹路减少。
7. 骨骼大致发展完成，开始变得坚硬，惟有头骨仍保持软而柔韧，以便自产道推挤出。
8. 肌肉、神经伸展得更活跃。
9. 胎儿的位置大致固定。若胎儿的位置非头下脚上，可采膝胸卧式进行矫正。

胎儿成长



胎儿身长：约 43 厘米

胎儿体重：约 1800 克，约 8 个葡萄柚的重量

母体正常变化

第 29~32 周

1. 28 周以后胎盘位置仍在子宫下段，且距离子宫颈口 3 英寸之内，则确定为前置胎盘。
2. 妊娠 29 周正式进入怀孕末期。
3. 忙碌劳累时会有轻微的子宫收缩（肚子变硬）现象。
4. 皮下组织增加。
5. 乳房、下腹部、大腿出现妊娠纹。
6. 外阴部的皮肤颜色变深。
7. 皮肤变得敏感，有时腰部四周会发痒。
8. 胸口及胃部因为子宫压迫而有心悸、恶心、腹胀等现象。
9. 腰酸的情形仍持续，容易倦怠。
10. 傍晚易有下肢水肿现象。
11. 钙质摄取不足者易抽筋。
12. 早晨起床手指发麻。



子宫底高度：

27~32 厘米

羊水量：

600~800 毫升