



Sheila Kitzinger

[英] 希拉·基辛格 著 美同 译

英国专家
权威专家
希拉孕产全程指引图解

The new
**Pregnancy
& Childbirth**
choices and challenges

实用孕产全书

The new
**Pregnancy
& Childbirth**
choices and challenges
实用孕产全书

Sheila Kitzinger

[英] 希拉·基辛格 著 美同 译

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用孕产全书 / (英)基辛格著; 美同译. —南昌:
江西科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5390-3752-3

I. ①实… II. ①基… ②美… 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(2011)第152290号

国际互联网 (Internet) 地址://www.jxkjcbbs.com

选题序号: ZK2011114

图书代码: D11062-101

版权合同登记号: 14-2011-244

责任编辑: 龚 琦 王苑霞

版式设计: 刘碧微

Original Title: The New Pregnancy & Childbirth

Copyright © Dorling Kindersley Limited, London 1980, 1989, 1997, 2003.

Text Copyright © Sheila Kitzinger 1980, 1989, 1997, 2003.

实用孕产全书

(英) 希拉·基辛格著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 28

印 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

字 数 480千字

书 号 ISBN 978-7-5390-3752-3

定 价 198.00元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版登字-03-2011-229

版权所有 侵权必究



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

关于作者

在孕产和母婴教育领域，希拉·基辛格无疑是当今世界的顶尖专家，她以极高的权威性在全球广受赞誉。作为专门研究生育的社会人类学家，她在世界各地做了多项研究，内容涵盖孕期保健、分娩计划、助产学、引产与催产、外阴切开术、硬膜外麻醉以及婴儿哭闹等专题。她也在全球范围巡回演讲，足迹遍布北美、南美、欧洲、澳大利亚和日本等地，内容涉及生育的社会与心理因素、婴幼儿抚育和女性性活动等各个方面。此外，她也成功地倡导了多项运动，通过它们改善了女囚的生活状况，普及了水中分娩和家中分娩的知识，也使人们加深了对产后抑郁的理解。

希拉著作丰富，主要作品有《分娩新经》、《生育危机》、《分娩策略》和《理解你哭闹的孩子》。

希拉的丈夫乌韦·基辛格是牛津大学坦普顿学院的创始人和首任主席。他们有5个女儿，还有3个外孙（女）。





前言

早在20世纪60年代，我就开始为孕妈妈提供教育和咨询。当时的产前教育（birth education）还几乎为零，仅有极少数妇女能够从理疗师（当时的理疗师没有孕产方面进行过专业的训练）那里得到呼吸和放松方面的训练，以及从产科医生那里了解“在分娩当中会发生些什么”。

已经有少量的著作在这方面进行了探索，它们的作者有：格兰特利·迪克-里德（Grantly Dick-Read）、凯瑟琳·沃恩（Kathleen Vaughan）、米妮·兰德尔（Minnie Randall）、海伦·赫德曼（Helen Heardman）、威尔沃夫斯基（Velvovsky）和拉玛泽（Lamaze）。尽管他们都谈及了怀孕妇女对分娩的恐惧，但是却只字未提孕妈妈在身心两方面的信心缺乏（这种信心缺乏是由社会造成的），也没有提及她们被动地服从于强大医疗系统的现状。看起来，孕妈妈所能做的只是尽量表现得好一点，然后得到一句“做得不错”的评价。

我的第一个孩子出生后，我开始给今天叫作英国国家生育基金会（National Childbirth Trust）的机构授课。我记得当时我和一些来自前苏联的助产医生交谈，听说他们在规模较大的医院里引入了心理助产法（psychoprophylaxis）^[1]。他们自豪地描述道：“我们的产房现在静悄悄的。”能让孕妈妈静悄悄地分娩，这确实非常了不起！

心理助产法刚刚从法国传入英国的时候，有位孕妈妈对我说，她刚刚经历了一次筋疲力尽的分娩。在分娩当中，医生使用了药物和产钳。过后，医生在病床边用评判的口吻对她说：“你做得可不怎么样！”在那些年月里，如果你需要吃止痛药或者需要别人帮忙才能分娩，那么外界的压力会让你觉得这是你的错误。那时，横在孕妈妈面前的只有两条路：一条是全部由医生接管；另一条就是独自面对，无需他们的帮助。

但自那以后，情况就有了显著的改善，这主要得益于世界各地的妇女联合进行的分娩运动。如今，人们已经达成共识，认为孕妈妈有权充分掌握有关自己身体情况的确切信息，并且参与到与自己身体有关的所有决策当中。对此，《希拉孕产指南》（第4修订版）^[2]已经折射出业已发生的变化。因为关于医生对我

生儿育女不只是一个生理过程，同时也是爱的体现。

[1] 一种通过调整呼吸来帮助分娩的系统训练方法。

[2] 即*The New Pregnancy and Childbirth: Choices and Challenges (Revised Fourth Edition)*。

们做了什么，我们不愿再一无所知下去。这个变化显示了孕妈妈的勇气和不断增长的自信，也体现了孕妈妈们携起手来共同探索分娩经验的一种努力。

为了在分娩中实现主动应对，而不是被动服从，孕妈妈应当事先作好准备，了解如何调整自身以适应子宫的运动，并且通过呼吸、放松、体位改变、按摩和集中精神来“配合”它的收缩。它们不仅仅是一种训练，同时也是自然分娩节律的反映——随着每一次宫缩的进行，分娩反应越来越剧烈，而这些训练也将与分娩的奇妙体验融为一体。

你喜欢哪种分娩方式？喜欢怎样的分娩环境？又希望如何来迎接宝贝的降临？为了帮助你确定这些事项，这本书为你介绍了多种多样的选择。此外，它也提供了一些建议来促进你与医生的沟通，比如如何向医生咨询你所担心的事情，以及如何参与到与分娩有关的各种决定当中。这本书为整个孕产过程提供了一个完整的线路图，说明了每个人应该做什么和为什么要这样做，以及遇到不顺利的情况时该怎么办。我会使用一些你从病历上看到过或者从医生和护士那里听到过的词语，这些词语你都能理解，但

我们主要关注的是分娩的经历——这一过程的感觉是怎样的。

“我很安心，一点也不紧张。医生说：‘你只管生你的吧，我们会随时帮助你的。’他们还不断地夸奖我丈夫，说他也做得很好。”

这本书有一条贯穿始终的线索，就是准爸爸对孕妈妈和胎儿的重要性，以及孕妈妈在怀孕、分娩期间和产后，他们该如何帮忙。随着宝贝的到来，夫妻的生活方式、他们对彼此的感觉以及他们彼此配合的方式都注定要改变。

同宝宝的母亲一样，宝宝的父亲也会因为宝贝的到来而面对情感方面的挑战，可是我们的社会却很少关注这一点。由于这个原因，我也会在这本书里重点关注准爸爸在整个孕产过程当中的体验。

在写这本书的时候，我在大部分的时间里都预设了一个准爸爸的存在，但很明显的是，在现实当中，有时候情况并不是这样。你也许是一位单亲母亲，不管这是你主动选择的结果还是不得已而如此。你也可能是与另一位女性组成家庭，只能通过捐精来怀孕。不过，我仍然希望这本书能够让所有的读者都能有所收获。

大多数父母都是通过自然地（没有特定的原则和规矩）轻抚和拥抱来与新生儿进行第一次“互动”，并从中获得养育孩子的信心。在这本书当中，我会介绍在家里或产房里制造迎接宝贝出生的环境和气氛的方法，以此来增进亲子关系。

怀孕和分娩并不是疾病，它们是生命的自然过程。在这当中，你会感到生命的波涛在身体里涌动，感到自己的身体硕果累累，压弯了枝头。尔

后在分娩开始的时候，你又会感到生命的活力如潮水般涌起。随着子宫一次又一次地收缩，你的臂弯终于迎来了新生的宝贝。这是一个多么令人敬畏的过程，又会让你感受到多么巨大的满足啊！而与此同时，你自身也将获得成长，更加清晰地认识和理解你自己和你的伴侣。对怀孕和分娩的整个过程，我希望这本书能够尽可能地帮助你品味它、享受它。

注意

说起小宝宝，我们常常不知该用“他”还是“她”。在这本书当中，我是混着用的，因为小家伙们生来就有各自独特的性格，这一点还望读者包涵。另外，当你发现我偏爱用“她”时，也请注意我的5个孩子都是女孩，所以请不要见怪。

致谢

许多人为这本书付出了心血和智慧。我尤其要感谢里克·波特·弗洛格，他通读了手稿，提出了许多有价值的建议。

玛西亚·梅为这本书拍摄了许多精彩的图片。

弗雷尼·布思按照费登奎斯训练法教授健身方法，他促使我重新思考了有关产后身体锻炼的问题。

尼基·利普是一位产科医生，书中的一些图片里有她的身影。她非常有创见，是当今产科学界里的一位大胆的探索者。感谢米歇尔·奥登特博士与我的几次交谈，他总能激发我思考，并且提出让我无法回避的重要问题。感谢伦敦皇家慈济医院妇产科主任莱思丽·佩吉教授，他与我就产科学的前景及其对孕妈妈和家庭的意义交换了许多意见。

我还要感谢科克伦研究所的负责人伊恩·查莫斯爵士。他把产科实践建立在科学研究的基础上，而非主观经验上。他还提出各种方法的优缺点，以帮助孕妈妈作出选择。在这本书当中，有我从科克伦图书馆里引用的大量资料。

我在英国国家生育基金会的同事，尤其是政策研究室的玛丽·纽伯恩，还有孕产服务改进协会的贝弗蕾·劳伦斯·毕启，以及发起了积极分娩运动的珍妮特·博莱斯卡斯，他们向我提供了大量的支持和帮助。

在这本书的写作过程当中，我的女儿黛丝也帮了大忙。她思路清晰，理解力强，而且精通电脑技术，我的网站www.sheilakitzinger.com就是由她设计并维护的。

孕周查询

在怀孕期间，你和你的宝贝每天都经历着变化。以下对不同孕周的描述开始于第3孕周——它是受孕^[1]的一周^[2]。也许你并不清楚每一个孕周的准确时点，所以推算怀孕的时间可以灵活些，结合前后各一周的情况一起参考。

第3孕周

此时你已经排卵，卵细胞正经由两条输卵管当中的一条向子宫移动。随后，你的伴侣在与你性交的过程当中喷射出了成万上亿的精子，其中一个精子使卵细胞受精，成为受精卵。这时，受精卵仍然在输卵管当中。

在随后的几天当中，受精卵逐渐向子宫的方向移动，同时迅速地分裂增殖，成为一个由很多细胞组成的细胞球。

第4孕周

对你身体当中的这些变化，你很可能一无所知，但有的孕妈妈口中会感到一种类似金属的奇怪味道。

此时的受精卵已经到达子宫，它在里面游离了3天之后，最终停留在子宫内膜上。随后，子宫内膜里的丰富的血管开始源源不断地滋养受精卵，而受精卵周围也开始形成胎盘。

第5孕周

你开始意识到你可能怀孕了。你的月经已经推迟，但你仍然不敢确定，因为你觉得它似乎随时都会来。这时，你的乳房已经微微胀大，同时也变得更加敏感。此外，你可能会发现排尿要比从前更加频繁。

这时的胚胎已经不再是小圆球了。它大约有2毫米长，肉眼就可以看到。它圆圆的“背”上有许多小突起，日后会发育成为脊椎。它的头部已经可以和身体区分开来。大脑也长成了两个部分。整个胚胎看上去像一只微型海马。

[1] 即受精。

[2] 孕期从最近一次月经开始那天算起。因为排卵一般发生在前后两次月经开始的中间时点，所以临床上一般把排卵前的两周也计入孕期。可查阅“推算怀孕日期”一节。

第6孕周

这时的你可能会在起床后或做饭时感到恶心。同时，你的阴道也开始泛出一种青紫的颜色。从你经期延后的第6天起（有时甚至更早），你就可以通过尿检来判断是否已经怀孕。这时，你的子宫已经有橘子大小。

此时的胚胎已经长出头和躯干，大脑也已初步形成，而四肢也开始“发芽”了。同时，胚胎的上、下颌骨和嘴巴也在形成当中，还有10颗小小的牙齿分别出现在上、下颌骨上。这一周结束时，胚胎的循环系统将开始工作。

第7孕周

这时的你可能站不了多久就会觉得头晕目眩。你的乳房显著增大，乳晕上出现了一些小颗粒，乳头也更加明显。此时，你可以通过阴道检查来确认怀孕。

胚胎的四肢长得很快，已经有了小胳膊、小腿的样子。在四肢的末端，我们还能看见一些锯齿状的突起，它们是宝宝将来的手指和脚趾。在这一周当中，胚胎的脊髓和大脑几近成形，脑袋也有了人的模样，体长约1.3厘米。

第8孕周

这时的你可能已经开始讨厌某些食物，同时也开始喜欢吃一些你从前不喜欢吃的东西。许多孕妈妈不再喜欢喝酒，尽管从前喜欢喝；也可能不再喜欢抽烟，或者讨厌闻到香烟的味道。这时，你的头发也不再像从前那样容易梳理，阴道分泌物也有所增加。

在这一周当中，胎儿所有的主要器官已经初步形成，眼睛和耳朵也正在形成当中，面部长成了人形，体长在2.5厘米以下。

第9孕周

这时的你很可能会发现自己的皮肤变好了，这是孕激素在起作用。但孕激素也会让你的牙龈变软，所以你要特别注意口腔卫生。

在这一周当中，胎儿的四肢生长迅速，手指和脚趾已经能够分辨出来。它的脑袋也越长越圆，脖子也比较明显了。

这时的胎儿已经开始轻微地活动身体，以此来锻炼自己的肌肉，尽管你察觉不到。这时的它只有一颗葡萄那么重。

第10孕周

这一周，你的子宫已经胀到橙子大小，但仍旧没有超出骨盆的范围。这时的你应当戴一只良好支持功能的胸罩。如果你能买到可以适应今后乳房胀大的可调节式胸罩，以后就不用买更大号的胸罩了。

此时的胎儿附着在胎盘上，后者开始分泌孕酮（黄体酮），这一过程会持续到第14孕周末。那时，你的身体当中将会有足够的孕酮来让胎盘取代卵黄囊的作用。在第10孕周，胎儿的手腕和脚踝已经形成，手指和脚趾也清晰可见，体长约4.5厘米。

第11孕周

如果前几周你都感觉到恶心，那么从这周以后，症状就会逐渐减轻。在这一周当中，你的循环血量开始增加，并一直增加到第30周左右。这时的你要适当关注产前培训班的信息，因为它们都是需要早早预订的。

在这一周，胎儿的睾丸或卵巢已经形成，其他主要器官也已经长成，虽然它们还会在子宫内继续生长发育，但不会有太大的变化了。这周以后，胎儿患先天性畸形的风险就相对降低了。

第12孕周

这一周你可能要接受第一次产前检查。此时的子宫已经高于骨盆，可能会在体表检查中被医生摸到。随后，医生将与你预约接下来的检查，大约一个月一次，直到第32孕周。

这一周的胎儿脑袋更圆了，眼睑也长了出来。而且随着肌肉的迅速生长，它在子宫内的活动也明显增多。此时的胎儿体长约6.5厘米，体重仅18克左右。

第13孕周

从这一周起，你的子宫将持续不断地迅速增大。这时的胎儿被羊水所包裹，后者除了能够缓冲来自外界的冲撞，为胎儿提供一个稳定的、温暖的生长环境之外，还能帮助胎儿自由地活动身体，转头，伸展四肢，甚至作出更大幅度的动作。在这一周当中，医生或许能够借着超声仪器听到胎儿的心跳。到这周结束的时候，你的早孕反应将基本消失。

第14孕周

与刚怀孕时相比，现在的你不大容易困倦，甚至还会觉得健康舒适，充满活力。你可能会注意到腹部下方出现了一道暗纹（黑线），不过它会在宝贝降生后逐渐消退。这时，你的乳头和乳晕的颜色开始加深，子宫也有一个柚子那么大了。

此时的胎儿已经长出了眉毛，脑袋上也出现了一点头发。它的心跳能够通过超声仪器听到。它会喝一些羊水，也能排尿。这时的胎儿完全依靠胎盘摄取营养，体长8~9厘米。

第15孕周

在这一周当中，你穿衣服时会觉得有些紧绷，所以不要再把自己往牛仔裤里塞了。为了适应循环血量的增加和胎儿对氧气的需求，你的心脏循环血量变得更大，排水量也增加了20%。

胎儿的头发和眉毛进一步增多。如果它有黑色头发的基因，它毛囊里的色素细胞就开始产生黑色素了。

第16孕周

这时你如果感到肚子里有东西扑腾，那么这很有可能是胎儿在活动身体。在这一周里，由于腰围逐渐增大，你的腰渐渐地不明显了。如果此前你还没有报名参加产前培训班，现在就是报名的好时候。有一种产前培训的预备班，那里会讲有关饮食、运动、体态、情绪和健康方面的知识，你可以选择参加。

这时的胎儿已经完全发育成形，以后就是长身体和进一步成熟的事了，直到形成独立生存的能力。在这一周当中，胎儿的体毛开始在全身生长，皮肤纹理也开始出现。它体长约16厘米，重约135克。

第17孕周

由于循环血量增多，此时的你可能会比平时更容易出汗，鼻腔也经常堵塞。不过，这些都是怀孕期间的正常现象，产后就会恢复正常。另外，你的阴道分泌物或许会有所增多。

在这一周当中，不断生长的胎儿已经将子宫的顶部顶到耻骨和肚脐连线的中点上方，它的体重也超过了胎盘。此时的小家伙正在子宫里动来动去，小手摸着自己的脸和脚趾。它或许已经能听到外界比较响亮的声音，甚至会被吓一跳。

第18孕周

如果这是你第一次怀孕，你很可能在这一周发觉肚子里有东西在动，也就是最初的胎动。这可不是消化不良，而是胎儿在里面活动！如果你晚上睡不好，就多加一个枕头，这样或许会舒服些。

此时的胎儿已经有20厘米长。它开始学着活动手脚了，尤其是在傍晚到睡觉前的这一段时间里，它的活动尤为剧烈。你会觉得它在里面蹦来蹦去，好像木头在水里晃动。除了伸手、蹬腿以外，这时候的胎儿也学会了用手抓东西和用嘴巴吮吸。有的小家伙早在这时就发现了自己的大拇指并开始吸来吸去。在降临人世前，他们就已注定将成为大拇指迷。

第19孕周

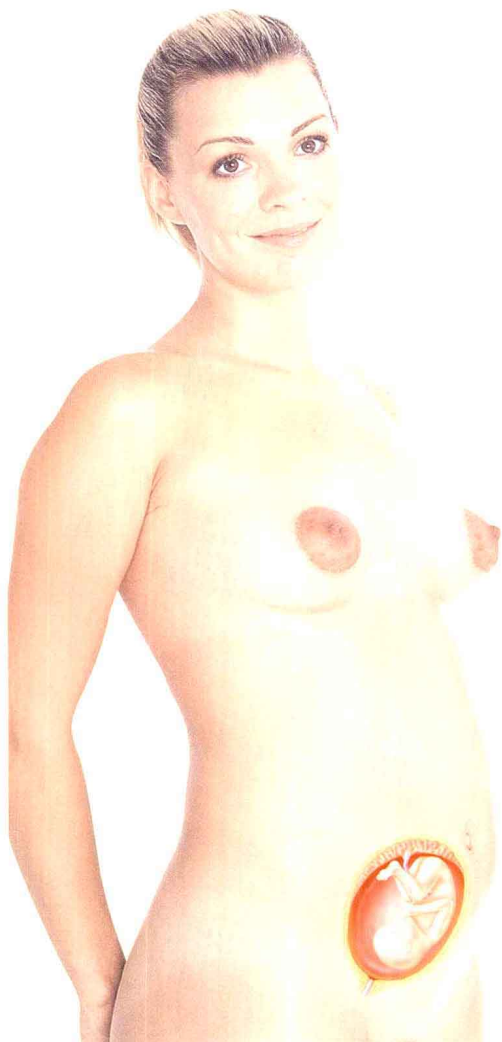
现在，你可以开始练习深度放松和均匀呼吸了，也可以开始做一些轻微的身体练习。这不算太早，每天腾出一些时间来做就可以了。此外，你臀部和腹部的赘肉可能会有所增加。

胎儿的乳牙已经可以看到，尽管很小。它的恒牙也在生长当中。

第20孕周

你会觉察到胎儿越来越喜欢活动了（尤其在傍晚到睡觉前的这一段时间里），你甚至能在肚皮上看出它正在里面活动。随着子宫一天天胀大，你的肺脏和胃开始受到挤压，同时肚脐也向外突出，这要等到产后才能恢复原样。你的胸腔（不是乳房）也开始扩大，如果你没有那种大小可调的胸罩，这时很有必要去买一只。

此时的胎儿体长约25厘米。由皮脂腺分泌的皮脂开始与皮肤细胞混合在一起，在身体表面形成一种叫作胎儿皮脂的保护膜。这层保护膜还会与包裹胎儿全身的胎毛贴附在一起，这在胎毛浓密和皮肤有褶皱的地方更为明显。



第20孕周

第20孕周的你

因为肚子上鼓出来一个大包，你的腰几乎看不见了，所以找合适的衣服可能不会很容易。不过，如果这是你第一次怀孕，那么还要过些日子才能从外表上看起来你确实已经怀孕了。

第21孕周

此时的你可能会觉得烧心或者泛酸水。这时你可以找医生开一些抗胃酸的片剂，并且保证在服用的同时多吃富含铁和维生素C的食物。

此时的胎儿体重不到450克。它在羊水里自在地活动，时高时低，还不时伸伸腿脚。

第22孕周

因为孕激素的原因，你的嘴唇可能会有一些浮肿。

在这一周当中，胎儿开始长出指甲，也开始了有规律的活动和休息。当你的身体保持安静的时候，小家伙尤其活跃，让你觉得肚子里似乎有一只蹦跳的小袋鼠。

第23孕周

这一周的你能够用手隔着肚皮摸到胎儿身体的不同部位。当胎儿的位置靠下时，你可能会感到一阵钻心的疼痛，这是子宫壁肌肉受到牵拉的缘故。这时只须休息片刻，疼痛便会自行消失。

在这一周当中，如果你用手抚摸胎儿，你的布·希假性宫缩^[1]可能会更加明显和频繁。胎儿的指甲也基本长成了。

第24孕周

在这一周当中，你将再次接受产前检查。这时，胎儿的心跳已经能够通过听诊器听到，子宫的上缘也刚好升到了肚脐上方。由于连接子宫的韧带受到牵拉，你可能会在下腹部的一侧或双侧觉察到疼痛。

此时的胎儿已经长到32厘米长，0.5千克重，它的重要器官正在发育成熟，但肺脏还不足以支持它在子宫外存活。

[1] Braxton Hicks “rehearsal” contractions.



第24孕周

第24孕周的你

到现在为止，你已经增加了4.5千克的体重（不同人有差异），如果你的腰比较长，那么你肚子上鼓出来的部分会比腰短的妈妈看上去低一些。

第25孕周

从现在到以后的一段时间里，你的小腿会比较容易抽筋。解决的办法是尽量防止做脚尖向下的动作。同时，由于胎儿开始压迫你的膀胱，你也会感到尿急。

此时，胎儿的化骨中心已经开始骨化，变硬。皮肤下的细小静脉也变得清晰可见。

第26孕周

此时的你或许会发现皮肤上有粉红色的条纹出现，不过产后就会逐渐消退。

当你说话时，你的声音会向下传到胎儿的耳朵里，被它听到。此时的胎儿浑身包裹着细小的绒毛，而原本像薄纸一样的皮肤也开始增厚，不再透明。

第27孕周

从现在到第36孕周，你的体重会稳步增加。因为这个原因，你得开始考虑给即将出生的宝贝买些什么，以免日后身体太沉造成不便。

在这一周里，尽管胎儿的皮肤皱皱巴巴，却处在胎儿皮脂的良好保护和滋养之下。另外，胎儿的眼皮也开始活动，它会第一次睁开眼睛。

第28孕周

这一周，你的乳头开始流出初乳。从这时起，你应当每隔两周去看一次医生。如果你的血型是Rh阴性，跟我们平时了解的A、B、O、AB血型不同，还要同时接受抗体检查。

在你说话的时候，胎儿的心率会加快。它能在出生后辨认出你的声音。此时的胎儿已经长到38厘米长，重约0.9千克。它的四肢也逐渐变得饱满起来，看上去圆鼓鼓的。

第28孕周

第28孕周的你

现在，谁都能看出你已经怀孕了。你的子宫上缘已经明显超过肚脐，你的乳房也比孕前至少大了一号罩杯。



第29孕周

此时的你可能会感觉到内脏器官正在受到胎儿的挤压，你的横膈膜、肝脏、肠、胃都会受到挤压。

到现在为止，胎儿的脑袋与身体的其他部分的比例已经趋于正常，不再显得那么巨大了。

第30孕周

这时的你一定要注意保持适当的站姿和坐姿，即便如此，宝宝不断增加的体重还是会让你有失去平衡的感觉。

第31孕周

当你在爬楼梯或者做其他轻微活动的时候，可能会觉得气喘吁吁。

不过尽管如此，宝宝还是可以通过胎盘获得足够的氧气。这时的宝贝重约1.8千克。如果天气比较热，或者你吃了很多的东西，会让宝宝昏昏欲睡。

第32孕周

每次例行检查的时候，医生都会用手测量胎位，评估胎儿的发育进程，并且检查它的心脏。

此时的胎儿体长约42厘米，已经有了婴儿的模样。但它的皮下脂肪才刚刚开始沉积，如果这时出生，我们就得把它养在保育箱里，还得帮助它呼吸。

第33孕周

在这一周当中，你或许已经能够把胎儿的臀部跟它的脚或者膝盖区分开来。它在里面动来动去，给你的感觉不再是在羊水里猛地沉下去，而是这里捅一下，那里蹬一下。毕竟它的身体已经长得很大了。

这时的胎儿可能已经进入了某种固定的胎位，最常见的是头位，它会保持这个胎位直到临产。



第32孕周

第32孕周的你

你的子宫几乎已经升到最高的位置，使肚子几乎从乳房的下方鼓出来。由于腹部肌肉受到拉伸，你的肚脐开始变平，甚至会向外鼓出来，像个小按钮。