



凤凰设计  
荣获2010年度生活图书出版金奖  
汉竹  
亲亲乐读系列

国家“十五”科研攻关项目负责人

北京妇产医院主任医师、教授

王琪 / 主编 汉竹 / 编著

# 40<sup>周</sup>孕产保健百科



280 天，  
给你和宝宝最专业的孕育智慧

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹·亲亲乐读系列

# 40周孕产 保健百科

SISHIZHOU YUNCHAN  
BAOJIAN BAIKE

王琪♥主编

汉竹♥编著



# 孕1月 关键宜忌清单

## 宜



孕妈妈多吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、油菜以及动物肝脏等，有益于胎宝宝神经系统的完善及大脑发育，还可降低出现唇裂的概率。



准爸爸要多摄取一些含锌和精氨酸的食物，如豆类、花生、牛肉、鸡肝、葡萄、西红柿等，以提高精子活力。



新鲜鸡蛋中所含营养丰富而全面，是孕期最常见的营养品，可有效促进胎宝宝的神经系统和身体发育。



计算好自己的排卵期，在排卵日当天或提前1天同房，可以提高受孕的概率。



为了避免电磁辐射的危害，提前为自己准备一件防辐射服，它可对日常生活中遇到的电脑、手机等电磁波辐射起到一定阻挡作用。



孕妈妈和胎宝宝之间有着微妙的情感联系，孕妈妈的情绪将影响胎宝宝的发育。从这个月起努力做一个快乐的孕妈妈。

## 忌



芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米等性味寒冷的食物，其活血化淤的作用也可能导致流产，寒性体质的孕妈妈要尽量避免食用。



吸烟和酗酒对于受孕和胎宝宝的健康都极其不利。烟酒中的有毒物质会随着血液透过胎盘侵袭胎宝宝，致使胎宝宝畸形发育。



如果这个阶段出现类似感冒的症状，不要草率地去吃药，因为这可能是小宝宝到来的前兆。



疾病状态时受孕会影响受精卵的质量及宫内着床的环境，药物也会对精子和卵子产生不利的影响。



回想一下近3个月有没有去做X光透视，怀孕早期接触X光可引起胎宝宝畸形。



怀孕初期，有些孕妈妈容易犯困、嗜睡。不要以为是工作太累而用咖啡来激发身体的动力，应该敏感一些，看看最后一次月经的来潮时间。

# 前言

孕育宝贝的过程虽然辛苦，但也时刻充满着幸福：第一次听到强有力的胎心音，第一次感受到神奇的胎动，第一次通过B超看到胎宝贝的影像……孕育，是女人最幸福的事情。

小宝贝，你让我们的想象无限蔓延：男孩还是女孩？发育是否正常？漂亮不漂亮？小宝贝的将来会怎么样……

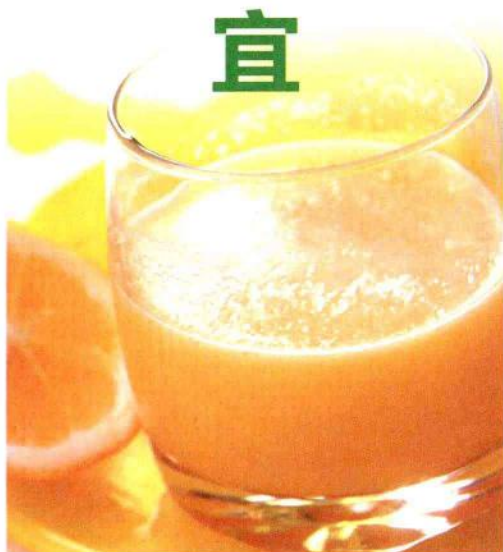
孕育宝贝的你会经历怎样的变化？又将如何通过调整自己的饮食起居、心理情绪来适应身体的变化和孕育宝贝的需要？作为一位现代职场女性，你又需要了解哪些实用而必备的知识……

本书针对这些问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的指导。在整个孕期中您可能碰到的小问题，都可以在本书中找到答案。

我们希望孕妈妈们能够以良好的心态、健康的体魄孕育出一个健康、聪明、美丽的宝贝！

# 孕3月关键宜忌清单

## 宜



孕妈妈有时会由于唾液积存而感觉恶心加重，这时可以喝一点稀释过的柠檬汁，对症状有缓解作用。



现在每天喝水时应注意，早饭前先喝一杯温水，可以促进胃肠的蠕动，方便排便，防止痔疮。



适量的、健康的脂肪对胎宝宝和孕妈妈是必须的，鸡肉、鱼肉实在吃不下去时，可以吃核桃、芝麻等保证脂肪的摄取。



有些妊娠反应严重的孕妈妈常常感觉全身倦怠，无精打采。但作为将要成为妈妈的你，要相信自己可以应付并有能力最终渡过这个难关。



现在孕妈妈乳房会胀大，腰围也增大，别忘了更换合适的胸衣和内裤，这样会感到更舒服一些。



这个月仍然是危险期，为了及时发现阴道出血，孕妈妈最好穿浅色的内裤，如发现轻微出血要及时就医。

## 忌



不要认为所有的呕吐是都正常的孕期反应，如果孕妈妈在短时间内出现体重下降和剧烈呕吐，就应及时去医院检查。



孕妈妈不要因为尿频而不去喝水，每天应及时地补充水分。每天喝到8大杯水，羊水也会清亮的。



要控制奶制品摄入量。不能既喝孕妈妈奶粉，又喝牛奶、酸奶；或者吃大量奶酪等，这样会增加肾脏负担，影响肾功能。



这个阶段是胚胎颈部发育的关键时期，孕妈妈情绪波动过大会影响胚胎，易导致胎宝宝出现颈裂或唇裂。所以孕妈妈要注意调整自己的情绪。



受激素的影响，皮肤的皮脂腺分泌量会增加，有些孕妈妈脸上会长痘痘，但是不可随意涂抹祛痘药膏。



不要再逞强工作，把怀孕的事情一藏再藏。孕妈妈要与上司和同事说明身体情况，以便大家能够多帮助你。

# 孕2月 关键宜忌清单

## 宜



☺ 孕吐不期而至，这是正常的生理反应。要多放些手绢、纸巾和塑料袋在随身的包中，以备不时之需，避免尴尬。

☺ 针对孕吐，孕妈妈可以尝试一些凉拌菜，如凉拌黄瓜、凉拌土豆丝等开胃菜，能减少对胃黏膜的刺激。

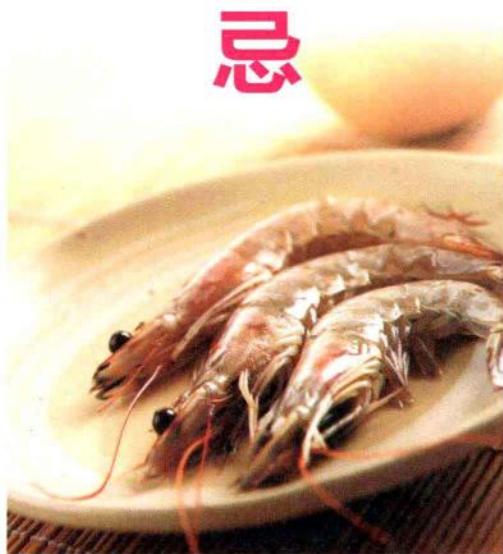
☺ 孕妈妈应该随身携带开心果、松子之类的坚果，饿了就吃，不仅能够补充营养，还可以缓解孕早期的孕吐现象。但注意每天食用坚果不要超过50克。

☺ 孕妈妈应做到定时饮水，以便体内的有毒物质能及时排出，不要等到口渴时再喝。

☺ 这个月如果“好朋友”迟迟没有来的话，请到医院做一次检查，确认是不是怀孕了，以便及早为迎接胎宝宝做好准备！

☺ 在这个阶段，胎宝宝的心脏、血管系统最敏感，最容易受到损伤，孕妈妈要注意减少剧烈运动。

## 忌



☹ 不少孕妈妈在孕早期嗜好酸味的食物，但注意不能多吃。孕早期胎宝宝耐酸度低，过量的加工过的酸味食物会影响胎宝宝发育，容易致畸。

☹ 对于孕吐，孕妈妈切不可自行用止吐药止呕，以防影响胎宝宝的生长发育。

☹ 过敏体质的孕妈妈要避免食用虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物，这些过敏食物会妨碍胎宝宝的生长发育。

☹ 若有尿意请尽快如厕，尽量不要憋尿，以免造成膀胱感染，加重尿频。尿频是孕妈妈最容易产生的症状。

☹ 准妈妈不宜住在新装修的房子里，新房里的苯、甲醛等有害气体会导致胎宝宝发育不良。

☹ 孕早期性生活易引起流产，早孕反应也会使孕妈妈性欲和性反应减弱，此时准爸爸要充分理解孕妈妈的感受。

# 孕5月关键宜忌清单

## 宜



😊 吃含铁食物如木耳、瘦肉、蛋黄时，与水果、蔬菜等含维生素 C 食物一起食用，吸收效果更好。

😊 孕妈妈吃海鲜有助于缓解孕期抑郁症，因为海鲜中  $\Omega$ -3 脂肪酸等物质，会使孕期抑郁症得到缓解。

😊 孕妈妈嘴馋的时候，别尽想着甜点，可以将黄瓜和胡萝卜切成条状当零食吃，帮助补充一天的蔬菜量。

😊 孕妈妈要随着乳房的增大选择合适的内衣，这对减轻乳房肿胀的不适会有所帮助，也有助于以后的哺乳。

😊 孕妈妈每次洗澡后在易出现妊娠纹的部位擦些维生素油、杏仁油，可以有效预防妊娠纹。

😊 孕妈妈最好穿软底布鞋、旅游鞋，这些平底鞋有良好的柔韧性和易弯曲性，穿着舒适，行走轻巧，可减轻孕妈妈的身体负担，并可防止摔倒等不安全因素发生。

## 忌



☹️ 植物中的草酸、膳食纤维、茶、牛奶中的蛋白质会抑制铁质的吸收。孕妈妈注意补充铁时不要与其同食。

☹️ 人体呈微碱状态是最适宜的，如果孕妈妈一味偏食大鱼大肉，则使体内趋向酸性，导致胎宝宝大脑发育迟钝、不灵活。

☹️ 有些孕妈妈怕饮食过量影响体型，所以节制饮食，这样容易引起营养不良，会对宝宝智力有影响。

☹️ 大麦芽除了能回奶外，还有催生落胎的作用，所以孕妈妈在怀孕期间不要多吃大麦芽。

☹️ 孕妈妈下身不要用热水烫洗，避免采用肥皂或者高锰酸钾溶液清洗，孕期分泌物增加是正常的，用温水清洗即可。

☹️ 穿高跟鞋不利于下肢血液循环。因为胎宝宝的重力作用，孕妈妈站立过久或行走较远时，双脚血液循环不畅，会产生不同程度的水肿。

# 孕4月关键宜忌清单



 胎宝宝恒牙胚在这个月开始发育，孕妈妈及时补钙会给胎宝宝将来拥有一口好牙打下良好基础。

 每天喝 500~600 毫升牛奶，多吃鱼类、鸡蛋、芝麻、瘦肉，补充钙质，为胎宝宝的骨骼和牙齿提供足够钙质。

 孕妈妈遇有便秘时，可多吃一些含植物油脂的食品，如芝麻、核桃等，能够帮助通便。

 这个月孕妈妈可以选择一个合适的医院建立档案并做一次全面的产前检查，通过产检可以保持妊娠的顺利进行。

 这个时期孕妈妈的汗水分泌旺盛，应经常擦洗，保持身体干燥，洗浴时注意防滑。

 多胞胎孕妈妈要比单胎妊娠承担更多的责任和风险，所以一定要定期进行产检，发现情况及时治疗。

 切不可盲目乱补或过量补钙，否则会产生很多难以预见的危害。孕妈妈可以遵医嘱服用一些适合孕期服用的钙剂。

 注意少吃含白砂糖多的食物，因为白砂糖有消耗钙的副作用。可选用红糖，红糖中钙的含量比同量的白砂糖多两倍。

 冷的东西吃多了会引起下泻，下泻又会刺激直肠，引起子宫充血，给怀孕带来不良后果。

 不能漏掉唐氏综合征筛查。因为这是一种偶发性疾病，每一位孕妈妈都有必要进行唐氏筛查，做到防患于未然。35 岁以上的高龄孕妇要注意进行产前诊断。

 应避免使用电热毯取暖，通电后产生的电磁波会引起胎宝宝中枢神经系统的畸形病变。

 有习惯性流产史的孕妈妈，在整个孕期都应绝对避免进行性生活。

# 孕7月关键宜忌清单

## 宜



☺ 孕妈妈妊娠水肿必须注意改善营养，增加饮食中蛋白质的摄入，要减少食盐及含钠食品的进食量。

☺ 对于坚持素食的孕妈妈，豆制品是再好不过的健康食品了。它可以提供多种孕期所需的营养物质，尤其是优质的蛋白质。

☺ 孕妈妈可多吃一些富含胶原蛋白的猪蹄、羊蹄等，有利于增加皮肤弹性，缓解妊娠纹。

☺ 患妊娠糖尿病的孕妈妈用糙米或五谷米饭来代替米饭，可延缓血糖升高，帮助控制血糖。

☺ 还在工作的孕妈妈，最好提前了解请假程序并提前安排好交接的工作。

☺ 怀孕28周起，孕妈妈就要数胎动了，这可以让孕妈妈根据胎动的规律来有效监测胎宝宝的情况。

## 忌



☹ 孕妈妈切不可为了减轻水肿，自行使用利尿剂。以防引起胎宝宝心律失常、新生儿黄疸等，危害胎宝宝健康。

☹ 孕妈妈千万不要把牛奶、豆浆当水饮用，大量饮用会使蛋白质摄入增加，会加重肾脏负担。

☹ 吃完葡萄不能立即喝水或者牛奶，容易引起腹泻，最好在30分钟以后再喝。

☹ 孕妈妈尽量避免使用电吹风，电风吹出的热风含有微量的石棉纤维，会对胎宝宝产生不利影响。

☹ 孕妈妈坐着时不要翘腿，不要压迫大腿内侧，不要久站久坐，以免加重孕期静脉曲张。

☹ 孕妈妈在走路时要尽量挺直腰背，不要挺着肚子走路，这样会使腰痛加剧。

# 孕6月关键宜忌清单

## 宜



这时候胎宝宝的视觉和味觉系统已发育成熟，孕妈妈各种食物都可以尝试，以培养胎宝宝全方位的口味，避免将来偏食。

孕妈妈可以用红薯、南瓜、芋头等代替部分米、面作为主食，在提供能量的同时，能获得更多的矿物质和膳食纤维。

孕妈妈在加餐时可以吃一些全麦面包、麦麸饼干等点心，以补充膳食纤维，防治便秘和痔疮。

这个月是胎宝宝生长较快的时期。此时孕妈妈可以在不疲劳的前提下多走动，有助于胎宝宝肌肉发育得坚实有力。

孕妈妈最好选择左侧卧位睡觉，以供给胎宝宝较多的血液。这样不仅胎宝宝舒服，孕妈妈睡得也舒服。

孕妈妈的阴道分泌物会因怀孕而增加，容易引发阴道炎，需经常洗浴及更换内衣。

## 忌



大料、茴香、花椒、胡椒、辣椒等热性香料，具有刺激性，很容易消耗肠道水分，使肠胃腺体分泌减少，加重孕期便秘。

孕期水肿是孕妈妈常见症状，孕妈妈在整个孕期都要注意不要吃过咸的食物，尤其是咸菜等腌制食品，以防止水肿加重。

过多的膳食纤维会降低钙和铁的吸收，适度补充膳食纤维可以预防便秘。

有些孕妈妈担心胎宝宝的营养不够，除了每日丰富的三餐外，常会加些宵夜。殊不知，吃宵夜不但会影响睡眠质量，还会导致肥胖，不利于孕妈妈产后恢复。

孕妈妈傍晚不能多喝水，否则会增加起夜的次数，影响睡眠质量。上午可以适量多喝些水。

孕妈妈要避免留长指甲。因为指甲中隐藏着大量微生物，如不慎抓破皮肤，易引起感染。

# 孕9月关键宜忌清单

## 宜



😊 胎宝宝体内的钙一半是在最后两个月储存的，所以在这最后的时刻，孕妈妈依然要补充足够的钙。

😊 这个月，孕妈妈适当吃一些淡水鱼，有促进乳汁分泌的作用，可以为出生后的宝宝提供充足的初乳。

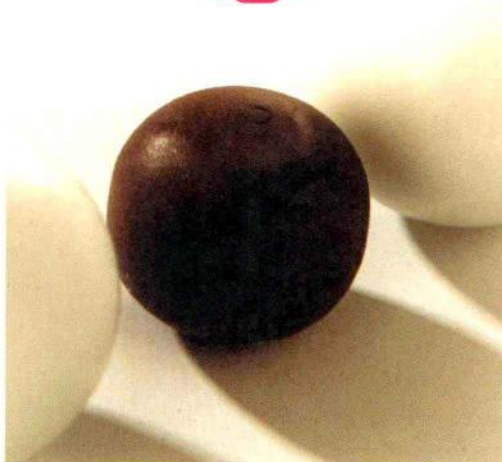
😊 随着腹部的膨大，消化功能继续减退，更易引起便秘。所以孕妈妈要多吃些薯类及含膳食纤维多的蔬菜。

😊 由于现在孕妈妈胃部容纳食物的空间不多，所以不宜一次性地大量饮水，以免影响进食。

😊 沉重的身体加重了腿部肌肉的负担，孕妈妈睡觉前可以按摩腿部或将脚垫高，有利于减少腿部抽筋和疼痛。

😊 孕妈妈最好剪个清爽易梳理的短发，因为产后4周内，出汗量非常大，长发不宜打理。

## 忌



😞 不要因为体重增加而节食或者少吃一餐。孕妈妈和胎宝宝都需要从健康的饮食中获得营养和热量。

😞 胎宝宝肝脏以每天5毫克的速度储存铁。如果此时铁摄入不足，会影响胎宝宝体内铁的存储，使胎宝宝出生后易患缺铁性贫血。

😞 到了妊娠末期，应遵医嘱用药。有润肠通便等作用的中成药，如十枣丸、舟车丸、麻仁丸、润肠丸等要慎用。

😞 孕妈妈要避免看一些紧张、惊悚等刺激性较强的节目，以免引起精神高度紧张，对妊娠安全不利。

😞 随着体重的增加，身体会越来越沉重，孕妈妈要减少独自上街的次数和时间，注意安全。在家里做家务时，注意轻蹲慢起。

😞 孕晚期禁止性生活，因为此时孕妈妈宫内感染的可能性较大，也可能造成胎膜早破和早产。

# 孕8月关键宜忌清单

## 宜



随着胎宝宝的长大，会挤压胃部，孕妈妈会感觉胃口不适，这时可以少食多餐，还可以多吃一些有养胃作用、易于消化吸收的粥和汤菜。

芝麻、核桃肉磨碎了放在锅里炒，加白糖拌匀，每天早晚一勺，对孕妈妈和胎宝宝的眼睛均有好处。

从现在到分娩，最好多吃些豆类和谷类的食品，可以满足孕妈妈和胎宝宝这阶段对蛋白质及膳食纤维的需要。

每天进食5~6餐，每餐进食量减少，睡前喝一杯牛奶，有助于睡眠，还能缓解孕晚期因胎宝宝压迫而产生的胃部疼痛。

孕8月是胎宝宝皮肤成形的时期，因此要保持心平气和、不生气。饮食忌热，可使胎宝宝皮肤健康有光泽。

准爸爸通过直接参与孕期检查，对孕妈妈的情绪波动及时加以开导，将有助于减少孕妈妈孕期忧郁症的发生。

## 忌



孕妈妈体重增加过缓也不是好事，这说明孕妈妈的营养状况欠佳，而且有可能是由于胎宝宝发育迟滞。

为了避免体重增加过度，孕妈妈要戒了饼干、炸土豆片等热量比较高的零食。

现在，孕妈妈要避免食用过量淀粉类和脂肪类食物，以免胎宝宝生长过大，造成分娩困难。

孕期失眠不适合用催眠药物。它不仅会使孕妈妈产生依赖性，还会使胎宝宝出生后患上婴儿松软综合征，对其健康极为不利。

民间有去胎火、解胎毒的说法，于是有些孕妈妈擅自服用消炎解毒丸等给胎宝宝“排毒”，殊不知，这些中成药有导致流产的可能。

因为行动不便，孕妈妈留在家里的时间越来越多，但别把时间都安排给看电视和上网，保持生活的规律性对孕妈妈和胎宝宝都极有益。

# 孕 10 月关键宜忌清单

## 宜



😊 孕妈妈多吃豆类、糙米、牛奶、动物内脏可补足硫胺素（维生素 B<sub>1</sub>），以避免产程延长。

😊 在临近预产期的前几天，孕妈妈要适当吃一些热量比较高的食物，为分娩储备足够的体力。

😊 新生儿极易缺乏维生素 K，所以孕晚期孕妈妈可以多吃一些菜花、甘蓝、麦片和全麦面包来帮助宝宝获得维生素 K。

😊 为了保证宝宝出生后的奶水供应，不爱喝汤的孕妈妈也要试着喝一些能催奶的汤了。

😊 由于有早产的可能，所以应做好一切准备，包括去医院要带的物品：外衣、喂奶大罩衫、内衣内裤、卫生巾、拖鞋等。

😊 当胎头下降压迫到直肠会有很强的便意，要尽快到医院待产；如果出现破水，则要立即入院。

## 忌



😞 这个月即使胃口很好，也不能吃得过多，避免因为胎宝宝过大和孕妈妈体重过重带来的不良影响。

😞 吃不好睡不好，紧张焦虑，容易导致疲劳，将可能引起宫缩乏力、难产、产后出血等危险情况。

😞 由于桂圆有安胎的功效，会抑制子宫收缩，加长分娩时间，还有可能促使产后出血，所以分娩时不宜多吃桂圆。

😞 分娩时不宜多吃鸡蛋。因为鸡蛋不易消化吸收，会增加肠胃负担，还可以引起腹胀、呕吐等，不利于分娩。

😞 孕妈妈要避免一个人在外走得太远，注意要就近买菜，短途散步。

😞 分娩是正常的生理活动，孕妈妈不要过于紧张、焦虑。分娩前听一些不利于生产的话题，会给自己带来不必要的心理负担。

# 目录

## 孕前3个月

### 宝贝计划进行中 ..... 23

#### 孕前3个月：优生 ..... 24

1. 什么时候要个小宝宝 ..... 24
2. 营养储备很关键 ..... 25
3. 做好家庭理财规划 ..... 28

#### 孕前2个月：日子越来越近了 ..... 29

1. 忌吸烟饮酒 ..... 29
2. 远离咖啡因 ..... 29
3. 少吃快餐 ..... 29
4. 少吃辛辣食物 ..... 30
5. 忌高糖食物 ..... 30
6. 忌腌制食品 ..... 30
7. 忌患病受孕 ..... 30
8. 忌酷暑严寒受孕 ..... 30
9. 避免新婚受孕 ..... 30
10. 孕前检查很重要 ..... 31

#### 孕前1个月：准备就绪 ..... 32

1. 教你推算排卵期 ..... 32
2. 受孕：精子和卵子的一场约会 ..... 33

## 孕1月

### 怀孕很美好 ..... 35

#### 第1周 你准备好了吗 ..... 36

我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，即第1周的开始。因此，排卵前两周实际上是为卵子的受精做准备的两周。

1. 避免挑食偏食 ..... 36
2. 合理安排每一餐 ..... 36
3. 多吃蔬果和谷类 ..... 36
4. 厨房安全隐患早知道 ..... 37
5. 怀孕期间应停止的工作 ..... 38

#### 第2周 选个好日子 ..... 39

一般排卵期是在月经周期的第13~20天，因此在第2周末时，排卵期就会开始。要学会推算排卵期，了解最佳受孕时间，并注意保证营养均衡。

1. 酝酿好心情 ..... 39
2. 最佳受孕环境 ..... 40
3. 把握最佳受孕时机 ..... 40
4. 生男与生女的秘密 ..... 41

#### 第3周 宝贝，你来了吗 ..... 42

现在已经进入排卵期，这周你最有可能受孕。一个最棒的、最幸运的精子冲破重重阻隔与卵子相遇，一个小生命就这样诞生了。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的变化 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 宝宝会像谁 ..... 43
2. 避免被动吸烟 ..... 44
3. 避免被动闻香 ..... 44
4. 从现在开始胎教 ..... 45



## 第4周 爬上自己的小床 ..... 46

进入第4周了,受精卵不断地分裂,变成一个球形细胞团,即胚泡。它沿着输卵管游进子宫腔,与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里,这一过程就是“着床”。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 突然的情绪变化 ..... 48
2. 嗅觉喜好的变化 ..... 48
3. 完美孕期,远离病毒感染 ..... 49
4. 不能随使用药了 ..... 50
5. 生活作息要有规律 ..... 51
6. 好心情很重要 ..... 51
7. 不要让辐射伤到腹中的宝宝 ..... 51

# 孕2月

## 沉浸于快乐之中 ..... 53

## 第5周 外形很像小海马 ..... 54

胎宝宝仍是胚胎状态,神经系统和循环系统的基础组织开始分化。此时,小胚胎只有苹果籽那么大,外观很像“小海马”。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 到底怀上了没?先问验孕试剂 ..... 56
2. 算一下宝宝什么时候出生 ..... 57

## 第6周 心脏跳动了 ..... 58

胎宝宝大概有8毫米,他比上个星期长大了1倍。相比于身体其他部位,他的头部仍然很大,并弯向胸腔,看起来很像一只小蝌蚪。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 夫妻沟通很重要 ..... 60
2. 一起应对出现的变化 ..... 60
3. 维生素E可预防流产 ..... 61

## 第7周 有小下巴了 ..... 62

胎宝宝的四肢正在发育中,胳膊比腿长得更快。他的两只眼睛在继续靠近,眼皮开始发育,下巴几乎成型。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 你的怀孕症状有哪些 ..... 64
2. 怀孕了,是否应该告诉老板 ..... 65

## 第8周 像菊花花瓣一样大小 ..... 66

胎宝宝不再是一个“小胚胎”了。他已经有了膝盖、肘、手和脚,手指和脚趾还没有清晰地分开。眼睛、鼻子和嘴也正在成型。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 运动项目不能太剧烈 ..... 68
2. 选择运动的场所和时间 ..... 68
3. 运动安全要注意 ..... 68
4. 防辐射服不是万能的 ..... 69
5. 应对孕吐的小方法 ..... 69
6. 为宝宝办理“通行证” ..... 70
7. 为身体补充能量 ..... 71

# 孕3月

## 老婆,小心点儿 ..... 73

## 第9周 小指头分开了 ..... 74

胎宝宝现在像一颗葡萄那么大,头仍然占据整个身长的一半。这一周最神奇的是胎宝宝开始出现人的外形了。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 隐形眼镜该摘掉了 ..... 76
2. 这些症状不可轻视 ..... 77

## 第10周 “尾巴”消失了 ..... 78

胎宝宝看起来就像一颗草莓。他的神经细胞快速发育,将来会发育成体毛和头发的毛泡开始在胎宝宝的皮肤深层形成,脚趾分开,“尾巴”正在消失。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 孕妈妈安全驾车 6 不宜 ..... 80
2. 避免流产, 生活细节需注意 ..... 81
3. 保证胎宝宝的营养供应 ..... 82
4. 准爸爸应做好的工作 ..... 83

## 第11周 打哈欠了 ..... 84

胎宝宝长得很快,最初的骨头开始形成,会吮吸大拇指,还会打哈欠了。在脸部、眉毛及上唇部位出现最初的体毛。胎宝宝的大脑细胞仍在飞速繁殖。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 孕期疲劳怎么办 ..... 86
2. 孕期要多喝水吗 ..... 87
3. 孕妈妈怎样喝水才健康 ..... 87
4. 出血和腹痛都是流产的“危险信号” ..... 88
5. 了解异常妊娠 ..... 89

## 第12周 小脸蛋更漂亮了 ..... 90

胎宝宝的脸部轮廓更加细腻,脸部骨架渐渐达到最终的状态。如果是女宝宝,卵巢开始下到骨盆,如果是男宝宝,前列腺该出现了,性腺也开始正式分泌激素。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 孕妈妈多吃鱼, 宝宝健康又聪明 ..... 92
2. 办公室里潜伏着哪些危险源 ..... 93
3. 孕期产检时间表 ..... 94

# 孕 4 月

## 跨出胜利一步 ..... 97

## 第13周 踢腿伸胳膊 ..... 98

身体大小已经赶上头部了,他变得活跃,能踢踢小腿,伸展小胳膊,也能轻松地握紧拳头,但这些动作仍没有受到大脑的控制。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 运动前要做好准备 ..... 100
2. 孕中期运动关键词: 轻、慢 ..... 100
3. 运动时的注意事项 ..... 100
4. 忌吃咸肉、咸鱼、咸蛋 ..... 101
5. 忌吃烤羊肉 ..... 101
6. 不能吃螃蟹 ..... 101
7. 不能吃生鱼片 ..... 101
8. 不能吃生田螺、生蚝 ..... 101

## 第14周 吮吸大拇指 ..... 102

胎宝宝变得更活跃了,他在大约350毫升的羊水里游动。他逐渐开始自己练习呼吸了,已经可以把大拇指和其他手指分开,并能去吮吸自己的大拇指了。

胎宝宝的变化 / 孕妈妈的改变 / 子宫的变化 / 孕妈妈情绪调适 / 本周备忘录

1. 注意防晒, 避免妊娠斑 ..... 104
2. 选择安全的美白产品 ..... 104
3. 避免痤疮、湿疹 ..... 104
4. 锻炼骨盆的孕妇操 ..... 105
5. 强化会阴部肌肉的动作 ..... 105
6. 不能漏掉唐氏综合征筛查 ..... 106
7. 看懂 B 超单上的关键项 ..... 107