



Yunqi Baojian Yu Yingyang Xijie Quanshu

孕期保健与营养 细节全书



随书赠送
孕期营养菜

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

Yunqi Baojian Yu Yingyang Xijie Quanshu

孕期保健与营养 细节全书



付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期保健与营养细节全书 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社,
2015.1

ISBN 978-7-5101-2997-1

I. ①孕… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②妊娠期—营养卫生
IV. ①R715.3 ②R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第271812号

孕 期 保 健 与 营 养 细 节 全 书

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 21 插页 2
字 数 300千
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2997-1
定 价 32.80元

社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83514662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

目 录

CONTENTS

Part 1 怀孕40周的日子

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 002 第1~2周: 走近“幸孕” | 021 母体变化 |
| 002 生命的诞生 | 022 重点细节 |
| 003 母体变化 | 025 第9周: 小小人儿初长成 |
| 003 重点细节 | 025 胎儿发育 |
| 005 第3周: 怀孕开始了 | 025 母体变化 |
| 005 胎儿发育 | 026 重点细节 |
| 006 母体变化 | 029 第10周: 还看不出肚子 |
| 006 重点细节 | 029 胎儿发育 |
| 008 第4周: 子宫迎来新居民 | 029 母体变化 |
| 008 胎儿发育 | 030 重点细节 |
| 008 母体变化 | 033 第11周: 可以感觉到紧绷的子宫 |
| 009 重点细节 | 033 胎儿发育 |
| 011 第5周: “好朋友”失约 | 033 母体变化 |
| 011 胎儿发育 | 034 重点细节 |
| 011 母体变化 | 037 第12周: 胎儿在子宫中欢快游动 |
| 012 重点细节 | 037 胎儿发育 |
| 014 第6周: 似乎感觉到怀孕了 | 037 母体变化 |
| 014 胎儿发育 | 038 重点细节 |
| 014 母体变化 | 041 第13周: 孕中期开始了 |
| 015 重点细节 | 041 胎儿发育 |
| 017 第7周: 神奇的脑发育 | 041 母体变化 |
| 017 胎儿发育 | 042 重点细节 |
| 017 母体变化 | 045 第14周: 久违的精神焕发 |
| 018 重点细节 | 045 胎儿发育 |
| 021 第8周: 需要更多的关怀 | |
| 021 胎儿发育 | |

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 046 母体变化 | 073 母体变化 |
| 046 重点细节 | 074 重点细节 |
| 049 第15周：再穿不了从前的裤子 | 076 第22周：胎动越发频繁 |
| 049 胎儿发育 | 076 胎儿发育 |
| 049 母体变化 | 077 母体变化 |
| 050 重点细节 | 077 重点细节 |
| 053 第16周：“显山露水”的身材 | 080 第23周：一次吃不下太多东西 |
| 053 胎儿发育 | 080 胎儿发育 |
| 054 母体变化 | 080 母体变化 |
| 054 重点细节 | 081 重点细节 |
| 057 第17周：如此清晰的胎动 | 083 第24周：水肿更加严重 |
| 057 胎儿发育 | 083 胎儿发育 |
| 057 母体变化 | 084 母体变化 |
| 058 重点细节 | 084 重点细节 |
| 061 第18周：腹围似乎每天都 | 087 第25周：成了日夜期盼的“大肚婆” |
| 在膨大 | 087 胎儿发育 |
| 061 胎儿发育 | 087 母体变化 |
| 061 母体变化 | 088 重点细节 |
| 062 重点细节 | 090 第26周：平静祥和的孕妈妈 |
| 065 第19周：悄然改变的姿势 | 090 胎儿发育 |
| 065 胎儿发育 | 091 母体变化 |
| 065 母体变化 | 091 重点细节 |
| 066 重点细节 | 093 第27周：一波一波袭来的胎动 |
| 068 第20周：享受做孕妇的骄傲 | 093 胎儿发育 |
| 068 胎儿发育 | 093 母体变化 |
| 068 母体变化 | 094 重点细节 |
| 069 重点细节 | 096 第28周：肚子一阵阵发紧 |
| 073 第21周：呼吸变得急促 | 096 胎儿发育 |
| 073 胎儿发育 | |

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 096 母体变化 | 115 重点细节 |
| 097 重点细节 | 117 第35周：准备好待产包 |
| 099 第29周：孕程已过三分之二 | 117 胎儿发育 |
| 099 胎儿发育 | 117 母体变化 |
| 099 母体变化 | 117 重点细节 |
| 100 重点细节 | 119 第36周：体重仍在持续增长 |
| 102 第30周：肚皮上此起彼伏的“包” | 119 胎儿发育 |
| 102 胎儿发育 | 119 母体变化 |
| 102 母体变化 | 120 重点细节 |
| 103 重点细节 | 122 第37周：宝宝足月了 |
| 105 第31周：喘不上气来了 | 122 胎儿发育 |
| 105 胎儿发育 | 122 母体变化 |
| 105 母体变化 | 123 重点细节 |
| 106 重点细节 | 125 第38周：焦虑不安的等待 |
| 108 第32周：体重一周长一斤 | 125 胎儿发育 |
| 108 胎儿发育 | 125 母体变化 |
| 109 母体变化 | 126 重点细节 |
| 109 重点细节 | 128 第39周：分娩在即 |
| 111 第33周：有些懒得动了 | 128 胎儿发育 |
| 111 胎儿发育 | 128 母体变化 |
| 112 母体变化 | 129 重点细节 |
| 112 重点细节 | 130 第40周：宝宝来了 |
| 114 第34周：坚持产检 | 130 胎儿发育 |
| 114 胎儿发育 | 130 母体变化 |
| 114 母体变化 | 131 重点细节 |

Part 2 孕期10月保健细节

- | | |
|-----------------|----------------|
| 134 孕1月：改善生活环境 | 135 适宜孕妈妈的居室温度 |
| 134 布置安全舒适的居室环境 | 135 孕妈妈不宜养的花草 |

- 136 孕期不可沉湎于玩麻将
- 137 尽力避开噪声污染
- 138 孕期怎样和宠物相处
- 138 孕妈妈不要在厨房久留
- 139 孕2月：规避致畸因素
- 139 孕妈妈忌染发烫发
- 139 孕妈妈不宜化浓妆
- 140 弃用蚊香、花露水
- 140 孕期怎样驱蚊
- 141 预防习惯性流产
- 142 孕3月：关注乳房与身体保健
- 142 保护乳房该从何时开始
- 142 孕期怎样护理乳房
- 143 不宜用香皂清洁乳房
- 143 选择合适的孕妇乳罩
- 144 纠正乳头内陷的方法
- 145 怀孕后要减少对乳房的刺激
- 145 孕期分泌乳汁现象
- 145 令孕期更漂亮的巧妙方法
- 146 孕妈妈长痘痘该怎么办
- 146 孕期皮肤过敏怎么办
- 147 怎样预防黄褐斑
- 148 如何预防妊娠纹
- 148 孕期不宜佩戴首饰
- 149 孕妈妈要重视腹部保暖
- 150 孕4月：关注卫生保健
- 150 孕期牙齿保健的方法
- 151 口腔有怪味怎么去除
- 152 孕妈妈看电视应注意什么
- 153 孕期还能戴隐形眼镜吗
- 153 孕妈妈不适合坐浴
- 153 孕期洗澡要注意安全
- 154 不要忽视私密部位的卫生
- 155 做好孕期头发的保养
- 156 孕5月：适时外出旅行
- 156 孕妈妈怎样安全外出旅行
- 157 孕妈妈不要穿高跟鞋
- 158 着衣穿鞋要适时更换
- 159 怎样安全地外出购物
- 160 认识胎动
- 161 怎样观测胎动
- 162 怎样发觉胎动异常
- 163 孕6月：最适宜的孕期姿势
- 163 孕期不宜取仰卧睡姿
- 163 孕期睡姿左侧卧优于右侧卧
- 164 孕期应该坚持睡午觉
- 164 孕妈妈适合睡棕垫床
- 165 孕期正确的行动姿势很重要
- 165 孕妈妈应采取哪种坐姿
- 166 孕妈妈该怎样走路
- 166 孕妈妈怎样站立最舒适
- 167 孕期洗头发的正确姿势
- 168 孕7月：如何安度孕期
- 168 怎样舒服地过炎炎夏日
- 169 不要长时间吹电扇
- 170 孕妈妈怎么吹空调
- 170 享受日光浴时要注意防晒
- 171 冬季要正确使用取暖设备
- 172 怎么安全度过节假日
- 173 为什么会常常做噩梦
- 174 开始练习拉梅兹呼吸法

176 孕8月：有节制地活动

- 176 孕晚期不宜出远门
- 177 孕妈妈能乘电梯吗
- 178 孕期适当做家务有利健康
- 178 怎样正确地做家务
- 179 起床时动作要缓慢平稳
- 180 孕晚期要学会腹式呼吸法
- 180 随时随地的凯格尔运动

182 孕9月：准备待产事宜

- 182 备好待产包里需要的东西
- 182 新生儿的必要日用品
- 183 布置婴儿房

184 学会处理胎儿脐带绕颈

- 184 怎样矫正胎位不正
- 185 孕晚期怎样预防胎膜早破
- 186 孕10月：做好入院准备
- 186 练习分娩辅助动作
- 187 什么时候需要入院待产
- 188 并不是越早进医院越好
- 188 有特殊情况的孕妈妈要提前入院
- 189 怎样选择适合的分娩医院
- 190 什么情况下需要做会阴侧切

Part 3 孕期10月营养细节

192 孕1月：注意饮食安全

- 192 继续补充叶酸
- 192 孕早期还不用刻意进补
- 193 为怀孕做必要的营养储备
- 193 维持营养平衡的好习惯
- 194 关心孕期饮食安全
- 195 孕妈妈要少吃下列食物
- 195 容易诱发流产的食物
- 196 在外就餐怎样保证安全

197 孕2月：宜适当吃酸

- 197 孕早期适当吃酸利于健康
- 197 孕妈妈不能乱吃酸
- 198 特别想吃水果罐头怎么办
- 198 为何有的孕妈妈喜欢吃辣
- 199 减轻孕吐症状的饮食方法
- 199 孕吐严重时怎么保证营养
- 200 维生素B₆可防妊娠呕吐

200 吃易于消化的食物

201 孕3月：注意摄取优质蛋白质

- 201 孕妈妈需要充足的蛋白质
- 201 蛋白质补充多少最合适
- 202 蛋白质是通过食物获取的
- 202 喝豆浆可轻松补充蛋白质
- 203 科学饮水，维护孕期健康
- 203 养成健康的饮水习惯
- 204 白开水是孕妈妈的最佳饮料
- 205 自榨果汁更健康
- 205 饭前、饭后不要大量饮水

206 孕4月：营养要更加全面

- 206 全面增加营养
- 207 不要令自己感到饥饿
- 207 合理补钙的重要性
- 208 饮食补钙最安全有效

- 208 牛奶与酸奶交替着喝
- 209 认识钙补充剂
- 210 怎样判断需要单独吃钙片
- 211 补钙不是越多越好
- 211 补钙别忘补维生素D
- 212 预防贫血需及时补铁
- 212 有效利用食物补铁
- 213 缺铁严重时要考虑服用补铁剂
- 213 服用铁剂的注意事项
- 214 孕期炒菜用铁锅
- 215 孕5月：不要错过补脑关键期
- 215 孕妈妈怎么补充卵磷脂
- 215 孕妈妈怎么补充不饱和脂肪酸
- 216 孕妈妈适当补碘很重要
- 216 吃海带补碘要注意安全
- 216 吃些含胆碱的食物
- 217 食豆类与豆制品，让宝宝更聪明
- 217 孕期饮食不可无鱼
- 218 健康吃鱼巧搭配
- 219 不喜吃鱼怎么补充营养
- 220 孕6月：关注容颜与身体健康
- 220 防治妊娠纹怎么吃
- 221 怎样选择食物有助于淡化色素
- 223 避免营养过剩
- 224 如何判断是否营养过剩
- 224 营养过剩的饮食控制
- 225 根据身体信号调整饮食
- 225 小心“吃得太好”引起胰腺炎
- 226 怎样判断是否患急性胰腺炎
- 226 预防急性胰腺炎怎么吃
- 227 不合理饮食易引发糖尿病
- 227 怎样合理补充糖类
- 228 低钠高钾的饮食可防高血压
- 229 注意控制盐分摄入量
- 229 怎样改变口味重的习惯
- 231 孕7月：提高孕期饮食的质量
- 231 合理搭配一日三餐
- 232 保证早餐质量
- 232 孕期可适当吃全麦早餐
- 233 孕期午餐与晚餐要点
- 234 适量吃“苦”可增食欲
- 234 别太贪吃冰冷食物
- 235 孕妈妈能吃火锅吗
- 236 怎样吃火锅更健康
- 237 巧吃夜宵安度孕期
- 238 孕期可适量喝点清淡绿茶
- 238 正餐之外的零食选择
- 239 每天吃适量的蛋类
- 240 鸡蛋不是吃得多久就好
- 240 鸡蛋的烹调方式
- 241 孕8月：让自己吃得更舒适
- 241 保证孕晚期营养充足
- 241 增加优质蛋白质的摄入
- 242 增加钙与铁的摄入
- 242 孕晚期胎儿需要适当补脂肪
- 243 孕晚期要重视补锌
- 243 孕妈妈怎么补镁
- 244 孕妈妈怎么补充维生素A
- 244 适当补充维生素E
- 245 饮食与孕晚期妊娠高血压综合征
- 246 如何通过饮食缓解失眠

- 247 食欲不佳怎么办
- 249 孕9月：关注维生素K
- 249 维生素K的重要作用
- 249 孕妈妈如何补充维生素K
- 250 本月应适当补充膳食纤维
- 250 怎样补充膳食纤维
- 251 孕10月：关注维生素B₁
- 251 维生素B₁可减轻分娩困难
- 251 如何补充维生素B₁
- 252 临产需要储备能量
- 253 增进产前食欲

Part 4 种种与孕事相关的情况

- 255 准爸爸的“孕”事
- 255 准爸爸的妊娠心理反应
- 256 一起学习孕产知识
- 256 不让家务困扰孕妈妈
- 256 给孕妈妈更多的关怀
- 257 帮忙做家庭监护
- 258 做胎儿最好的游戏伙伴
- 258 孕早期准爸爸可以做什么
- 259 孕中期准爸爸可以做什么
- 259 孕晚期准爸爸可以做什么
- 260 临产时准爸爸可以做什么
- 261 上班族孕妈妈
- 261 要不要为孩子辞去工作
- 261 新的开始：着手改善工作环境
- 262 孕期上下班细节
- 263 孕期出差要注意什么
- 263 应对上下班时的早孕反应
- 264 不要忽视自己的职业形象
- 265 了解自己的权利
- 266 尽到自己的义务
- 267 学会化解工作压力
- 268 驾驭自己的情绪
- 268 应对工作中的孕期身体不适
- 269 工作期间要经常活动
- 270 别忽视了办公室“日光浴”
- 271 保证工作餐的营养
- 271 工作时别忘了和胎儿交流
- 272 孕期性事细节
- 272 孕期性生活有好处
- 272 孕期性生活的最佳时间
- 273 孕期性生活的注意事项
- 274 孕期运动细节
- 274 孕妈妈适当运动好处多
- 274 多胎妊娠时运动安全吗
- 275 适合孕妈妈的运动形式
- 275 整个孕期都适宜外出散步
- 276 孕期游泳好处多
- 276 实用的孕期保健操
- 279 避免运动伤害
- 279 需要停止运动的情况
- 280 孕期检查细节
- 280 定期产前检查很重要
- 280 建档时要准备什么
- 281 初次产检时需要告知医生哪些情况
- 282 孕期B超检查

283	唐氏筛查必须做吗	288	根据BMI指数来判断体重增加量
284	什么情况下要做羊膜穿刺	288	孕期体重增长不宜过快
285	什么时候检查胎位	289	孕妈妈胖胎儿小是怎么回事
285	产前一个月每周坚持做胎心监护	289	超重孕妈妈如何保健
286	最后一次产检要特别注意什么	290	超重孕妈妈怎么吃
287	孕期体重变化	291	孕期体重增速慢要紧吗
287	怀孕以后要定期称重	291	产前体重增长不宜过少
287	孕期体重变化规律	292	体重增加太慢的孕妈妈怎么办

Part 5 孕期不适细调整

294	指甲变化与健康	310	孕期多汗
295	孕妈妈变笨	311	孕期宫缩与阵痛
296	尿 频	314	孕期眼睛干涩
297	孕期感冒	315	孕期眩晕
298	早孕反应与孕期呕吐	316	孕期后背发麻
300	孕期便秘与痔疮	317	妊娠瘙痒症
302	孕期打鼾	319	静脉曲张
303	孕期鼻塞	320	孕期水肿
304	孕期牙病	321	骨盆酸痛
304	孕期胀气	322	心慌气短
306	孕期胃灼痛	323	乳房胀痛
307	孕期腰痛	324	孕期要及时就医的信号
308	孕期腿抽筋、腿痛	325	孕期需要警惕的几种情况



Part 1

怀孕40周的日子



第1~2周：走近“幸孕”

生命的诞生

确切地说，这时胎儿还不存在，但是有一个日子孕妈妈必须留心记住，那就是月经是哪一天光顾的，如果2周之后胎儿真的来了，那么你孕期的第一天就是从这一天开始算起的，这里，怀孕40周的日子也是从这一天开始。

* 准备期的卵子

月经的来潮，代表着上一个卵子走向衰败并凋亡，与此同时，子宫为生育所做的准备也付诸东流，为了迎接下一枚新鲜的卵子，它们化作月经排出体内。

在这1~2周内，有近20个卵子在卵泡内开始成熟，其中只有一个卵泡长得比其他的都快，最先成熟、破裂、释放出它的卵子（这通常发生在下一次月经来潮前14天左右），其他卵泡及其里面的卵子就萎缩并死亡了。

在第2周末，大多数女性都会迎来自己的排卵期，此时卵子已经释放出来，并在输卵管里等待着精子们的到来。

* 准备期的精子

精子与卵子有着天然的不同：

首先是数量上的，尽管女性有两个卵巢，但从青春期开始排卵时算起，一共只剩下约50万个卵细胞，并且每个月只成熟1个；而精子的数量可以用难以计数来形容，从青春期开始，男性身体就一直在制造精子，每次射精都会产生3亿~5亿个精子。

在个头上也差别很大，卵子是人体内最大的细胞，有0.2~0.5毫米，而精子即便有几亿条，也仅仅是存在于每次射精的2~3毫升精液中。

性格上的差别就更大了，卵子就像水，大部分时候安静沉稳，而精子如同火，时刻都保持着战斗的激情，几乎每个精子都很活泼，动作敏



捷，它们长成善于游动的蝌蚪状，椭圆的头部带着基因，用一条善于摆动的尾巴快速游动，尽管它们十分小，但每分钟能游动2~3毫米，这比它们的身长要长得多。

尽管数量如此之多，但只有一两百条能到达输卵管，最终只有一个精子能与卵子结合，可以说生命的诞生是一场非常激烈的精子战斗之旅。

❀母体变化

如果已经停止避孕，现在也许是你生命中一个全新时期的起点，很可能2周之后，你子宫中就会悄悄地藏进一个小生命。

现在，你可能在经历着月经来潮，记得在日历本上记下这件事情，如果没有意外，你会在这次月经结束后1周左右排卵，接近这段时间时，不妨留心观察身体是否发出了排卵的信号。

比如阴道分泌物变得像蛋清一样、体温略有升高、下腹部不适等，或者还可以用排卵试纸测一测，在卵子排出前2~3天或排卵当天发生浪漫的事情，怀孕的概率会非常大。

❀重点细节

●现在，你可以和准爸爸多寻找一些轻松浪漫的话题，多做点浪漫的事情，使自己的心情放松，轻松愉悦的氛围有利于怀孕。

●此时夫妻二人都不宜再做剧烈的运动，也不应该熬夜，不要太疲劳，让身体处于适合怀孕的环境中，这样新生命的到来会更顺利。

●计划要宝宝的你们，这段时间一定要戒烟戒酒，避免吃药，不要喝咖啡和浓茶。外出时避免接触有毒物质，如麻醉剂、农药、灭害灵、铅、汞、镉等，不要照射X线，远离打印机、微波炉等辐射源。

●清理一下居室，和老公一起将家里打扫干净，布置成你们喜欢的样子，比如喜欢简洁大方的话，可以将杂乱的东西好好收纳一下；喜欢浪漫温馨的话，可以用花朵或者墙贴装饰一下房间；想换换心情的话，可以将床单被罩、沙发套等洗洗晒晒，换上新的等，这样可以营造和谐





轻松的氛围。

●以平和、期待、喜悦的心情来对待怀孕，千万不要将备孕当成压力，压力会令人的自主功能失调，进而影响正常排卵，反而影响怀孕，相信自己，只要按照备孕计划的方向进行，就一定能孕育一个健康的宝宝。

●别忘了每天吃一片叶酸，并一直坚持下去，直到怀孕头3个月结束，如果可以的话，准备一个单独的日历来做记号，这样能尽量避免遗忘。

●每天散步或者慢跑半个小时，运动是保持身体健康的有效方法，每天进行轻松的锻炼，坚持下去，只要半个小时就很容易将身体水平调整到最佳状态。

●督促准爸爸维持良好的生活习惯，这会对产生优质精子有帮助，比如不洗桑拿浴、蒸汽浴，不要高温泡澡，不穿过紧的内裤、牛仔裤等。

●备孕妈妈一定要注意预防泌尿生殖系统感染，平时多喝水，不要憋尿，每天换洗内裤，少用卫生护垫，每天清洗外阴，洗后将毛巾与内裤洗净后煮沸消毒，放在阳光下晾晒。

●坚持早晚刷牙，饭后漱口，修牙、补牙、拔牙要尽早完成，不要拖到怀孕后。

●备孕妈妈如果白带变得像蛋清一样，且能拉丝是排卵期到来的信号；如果一直有测基础体温，当发现体温开始持续走高，就代表排卵已经开始；假如使用排卵试纸，那么就可以在月经来潮起第10天左右开始测，每天测一次，如果发现阳性逐渐增强，就增加测的频率，排卵一般发生在强阳转弱的时候，这之后几天之内，尤其是24小时内，受孕概率会很高。

●同房时应该带着美好的愿望与充分的激情进入“角色”，不要被太多外界因素所干扰，更不要让对方感到是为了怀孕而例行公事，建议增加前戏，这能让夫妻双方尽可能都达到高潮，不仅性生活更愉悦，怀孕的质量也会更高。

●备孕妈妈可以通过一些方法增加受孕概率：

如果体力允许，房事后不妨把双腿朝空中举起，如果体力不支，可以把双腿靠在墙上；

房事后在臀下方放一个枕头，使下半身处在倒置的位置，并静躺半个小时。



第3周：怀孕开始了

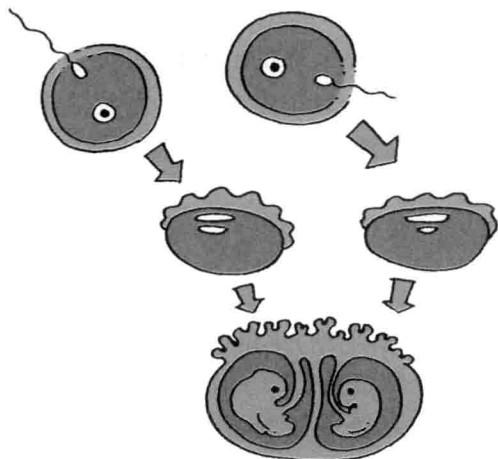
胎儿发育

这一周，你很可能就要受孕或者已经怀孕了，在性生活后24小时，来自准爸爸体内的精子与等待在孕妈妈输卵管里的卵子结合成受精卵，新生命就这样诞生了。

* 受精的过程

在排卵期间，女性的身体会发生很奇妙的变化，宫颈黏液会变得清亮，这让精子们能比较顺利地就通过子宫颈口，继续在孕妈妈身体里跋涉2天左右，来到输卵管壶腹部，若是遇到卵子，所有来到这里的精子都会头部朝向卵子，向卵子内部运动。

最有活力的精子，会最早穿透卵子外面的透明带进入卵细胞内部，这时，卵子外面就会发生神奇的化学变化，将所有其他精子都阻挡在了外面，而只与第一个进入的精子形成受精卵，生命就此开始了，当然，新生命的性别也确定了。



* 准备着床

受精卵形成后便开始迅速分裂增殖，同时一边从输卵管移动至子宫，准备着床。经过3~4天的运动，它会到达子宫腔，与此同时，已经分裂成一个总体积不变的实心细胞团，称为桑胚体，也叫胚泡。

到达子宫腔后，胚泡便逐渐黏附在子宫的黏膜上面，这个过程叫着床。着床一般在受精后6~7天开始，在11~12天内完成。

着床之后胚泡进一步贴紧黏着内膜，除非损伤胚泡，否则无法使它



与内膜分开。胚泡通过微小通道与子宫壁血管相连，来获得氧气和营养物质，胎盘要到下周末才开始成形。

母体变化

虽然身体内在进行着生命的旺盛活动，但除了乳房胀痛甚至刺痛外，孕妈妈这时期自身可能还没有什么感觉，对自己怀孕的事情也无从觉察。

如果清楚记得自己是在排卵期同房的，那么你的心可能变得十分柔软，想到一个小生命正在你身体里发育，就会激发孕妈妈的母爱天性。



重点细节

●用对待孕妇的心态对待自己，在继续调整饮食、保证饮食安全的同时，调整自己的生活习惯。

●妥善安置好家里的宠物，如果宠物继续留在家里，不要像从前那样直接用手抚摸或者喂食，也不要让宠物和自己一同坐在沙发或是床上，以免宠物舔你的脸或者手，给宠物喂食时最好戴一次性手套。

●这一周，在补充叶酸的同时，孕妈妈也可以吃些富含多种微量元素的食物，比如锌、铜等，它们能参与中枢神经系统的构建，新鲜的蔬菜、水果，鱼、虾、蛋、豆制品、红枣、花生等，只要食物稍微丰富一点，即可满足身体需求。

●切生肉后一定要洗手，炒菜、吃涮羊肉等时一定要把肉炒熟涮透，以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿。

●如果是冬天，或者是气温较低的天气，无论是洗漱还是淘米、洗菜，都不要将手直接浸入冷水中，寒冷刺激有诱发流产的危险。

●这个时候千万不要太勤快地跑医院，因为一些感冒鼻塞的小病可