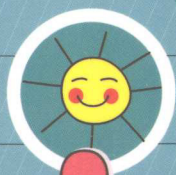


快速成为合格的



准妈妈和准爸爸

十月孕期和 周宝宝

身体指标全跟踪

大嘴妈妈育儿工作室 主编

中国医药科技出版社

快速成为合格的
准妈妈和准爸爸

十月孕期和 周生宝宝 身体指标全跟踪

主编

大嘴妈妈育儿工作室

中国医药科技出版社

内容提要

本书是一本送给准妈妈和准爸爸的孕产育儿书。全书分为三大部分,第一至第十章介绍怀孕十月母儿正常指标与健康指导;第十一章至第二十二章介绍宝宝0~12个月正常指标与健康指导;第二十三章给出怀孕十月每周食谱推荐;全书最后附赠产检备忘录,B超检查胎宝宝发育的正常值,胎宝宝发育特征,羊水量的变化和妊娠的子宫变化,常见食物升糖指数表。本书将各项指标以明晰的图表和通俗的语言表达出来,同时配有精美的插图使阅读成为一种享受,特别适合孕产妇及其家属、妇幼保健人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

十月孕期和周岁宝宝身体指标全跟踪 / 大嘴妈妈育儿工作室主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5067-7090-3

I. ①十… II. ①大… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-生长发育-基本知识
IV. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第249691号

十月孕期和周岁宝宝身体指标全跟踪

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889×1194mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{3}{4}$

字数 200千字

版次 2015年1月第1版

印次 2015年1月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7090-3

定价 39.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

快速成为合格的准妈妈和准爸爸

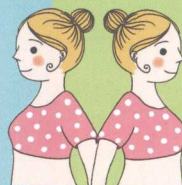
每一个生命都是一个奇迹,这个奇迹都是十月怀胎,一朝分娩的结果。如何才能成就一个健康、聪明、可爱的婴儿?每一对年轻夫妻都渴望得到答案。

10月孕期到底发生了什么呢

怀孕1个月(1~4周)	胎宝宝在妈妈体内正式“安家落户”
怀孕2个月(5~8周)	是胎宝宝很关键的时期,准妈妈在该阶段可要特别小心谨慎
怀孕3个月(9~12周)	妊娠反应更为强烈,直到月末会稍好一些
怀孕4个月(13~16周)	从这个月开始进入孕中期,孕中期是怀孕的黄金时期
怀孕5个月(17~20周)	绝大多数的准妈妈都能够感觉到胎动了,那种兴奋与幸福,真是难以形容
怀孕6个月(21~24周)	胎宝宝可以自在地在羊水中游动,准妈妈能够更多地感觉到胎动了
怀孕7个月(25~28周)	准妈妈腹部的妊娠纹和色素沉着越来越明显。胎宝宝的睡眠和苏醒开始有了规律
怀孕8个月(29~32周)	定期检查的密度要增加
怀孕9个月(33~36周)	这是准妈妈感到最困难的时期。应该开始进行分娩前的各方面准备了

宝宝1~12个月生长发育又是如何呢

0~1个月	吃奶、睡觉、哭泣、尿床几乎是宝宝生活的全部内容
1~2个月	宝宝不仅会笑,而且对大人的逗引也会有反应
2~3个月	迎接宝宝脑发育黄金时期的到来,珍藏宝宝每个鲜活的表情
3~4个月	养成喂奶、沐浴、睡眠的良好习惯
4~5个月	翻身变得容易,独坐并不自如
5~6个月	宝宝已经可以坐起来与人快乐“交谈”、开心玩耍了
6~7个月	宝宝的乳牙即将萌发
7~8个月	自如爬行、扶物站立以及模仿大人的动作和表情,宝宝几乎无所不能
8~9个月	宝宝能站了,但还有些勉强
9~10个月	该给宝宝断奶了
10~11个月	宝宝能听懂妈妈说话了
11~12个月	帮助宝宝走稳人生的“第一步”



本书是献给准妈妈和准爸爸的一本书，分怀孕十月母儿正常指标与健康指导和宝宝 0 ~ 12 个月正常指标与健康指导两大部分。

10 月孕期母儿正常指标与健康指导	宝宝 0 ~ 12 个月正常指标与健康指导
准妈妈身体变化	本月身体特征（身长、体重、头围、胸围、囟门）
胎宝宝身体变化	大运动、精细动作、适应能力、语言、社交行为
准爸爸的关怀	我家心爱宝宝的指标
胎教须知	我家宝宝特别记录
本月禁忌事宜	本月发育注意要点
本月饮食营养	玩具推荐
孕期检查指导	计划免疫疫苗
本月要事必知	本月养育要点
本月准妈妈记事	本月禁忌事宜
妈妈的心事说给你	本月要事必知
	宝宝健康情况记事

同时，专门给出怀孕十月每周食谱推荐。书的最后附有 B 超检查宝宝发育的正常值、胚胎发育特征、羊水量的变化和妊娠子宫变化。

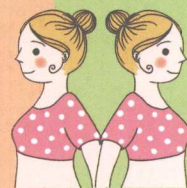
本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，针对性、实用性强，是指导孕妇和宝宝健康的首选参考书，适于孕产妇及其家属、妇幼保健人员阅读参考。

编者

2014 年 10 月

Contents

目录



怀孕 1 个月 (1 ~ 4 周) 母儿正常指标与健康指导	P 1
怀孕 2 个月 (5 ~ 8 周) 母儿正常指标与健康指导	P 9
怀孕 3 个月 (9 ~ 12 周) 母儿正常指标与健康指导	P 16
怀孕 4 个月 (13 ~ 16 周) 母儿正常指标与健康指导	P 23
怀孕 5 个月 (17 ~ 20 周) 母儿正常指标与健康指导	P 30
怀孕 6 个月 (21 ~ 24 周) 母儿正常指标与健康指导	P 37
怀孕 7 个月 (25 ~ 28 周) 母儿正常指标与健康指导	P 44
怀孕 8 个月 (29 ~ 32 周) 母儿正常指标与健康指导	P 51
怀孕 9 个月 (33 ~ 36 周) 母儿正常指标与健康指导	P 58
怀孕 10 个月 (37 ~ 40 周) 母儿正常指标与健康指导	P 64
宝宝 0 ~ 1 个月正常指标与健康指导	P 72
宝宝 1 ~ 2 个月正常指标与健康指导	P 79
宝宝 2 ~ 3 个月正常指标与健康指导	P 85
宝宝 3 ~ 4 个月正常指标与健康指导	P 91



宝宝 4 ~ 5 个月正常指标与健康指导 P 97

宝宝 5 ~ 6 个月正常指标与健康指导 P 103

宝宝 6 ~ 7 个月正常指标与健康指导 P 109

宝宝 7 ~ 8 个月正常指标与健康指导 P 115

宝宝 8 ~ 9 个月正常指标与健康指导 P 121

宝宝 9 ~ 10 个月正常指标与健康指导 P 127

宝宝 10 ~ 11 个月正常指标与健康指导 P 133

宝宝 11 ~ 12 个月正常指标与健康指导 P 139

怀孕十月每周食谱推荐 P 145

特别附赠

产检备忘录 P 174

B 超检查胎宝宝发育的正常值 P 177

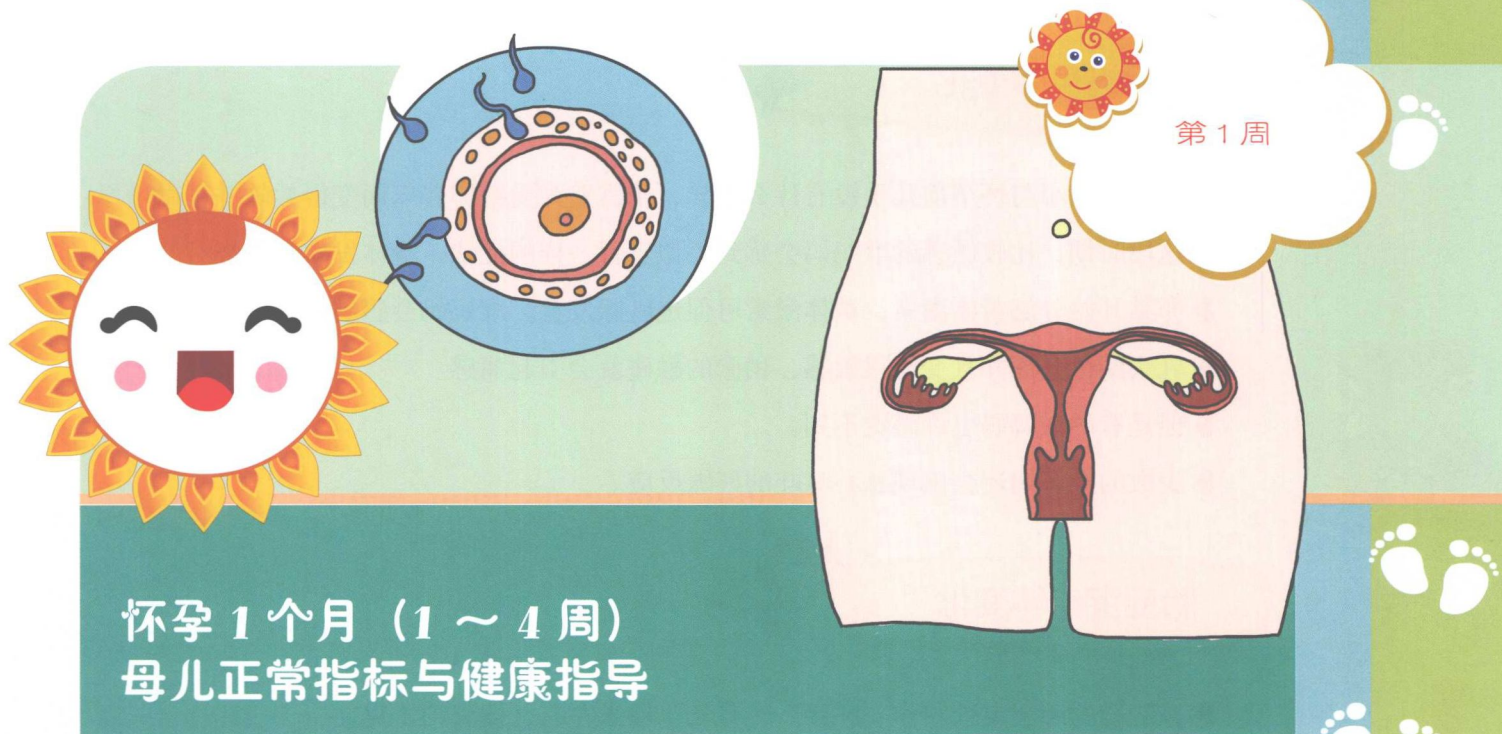
胎宝宝发育特征 P 178

羊水量的变化 P 179

妊娠的子宫变化 P 180

常见食物升糖指数表 P 181





怀孕1个月（1～4周） 母儿正常指标与健康指导

进入第4周了，你可能还没有什么感觉，而胚芽已经悄悄地在你的子宫里“着床”了！你这个准妈妈还没发现身体的变化吧？现在你的子宫内膜受到卵巢分泌的激素影响，变得肥厚松软而且富有营养，血管轻轻扩张，水分充足，受精卵不断分裂细胞，移入子宫腔后形成一个实心细胞团，称为桑胚体，这时受精卵就叫胚泡。当外周的透明带消失后，胚泡与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里，称为“着床”，着床一般在受精后6~7天开始，在11~12天内完成。该时期大脑已经开始发育了，在卵子受精后1周，受精卵不断地分裂，其中的一部分形成大脑，其余的形成神经组织。这时胚胎大约长达25毫米。现在与未来的几周内，孕妇体内的胚胎细胞将以惊人的速度分裂。在第一孕月里，胚胎的体积增加了7000倍之多，细胞的快速分裂过程需要大量的携带有父母遗传基因的脱氧核糖核酸，脱氧核糖核酸的生成需要大量的叶酸参与。

从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。妊娠期全过程从末次月经的第一天开始计算，孕龄为280日，即40周。分3个时期：

早期妊娠	停经开始到13周末
中期妊娠	14周到27周末
晚期妊娠	第28周及其后





怀孕

1

个月

(1~4周)

MONTHS

快速成为合格的准妈妈和准爸爸

准妈妈身体变化



- 子宫的大小与怀孕前几乎没有什么差异，子宫壁为受精卵着床而变得柔软并稍微增厚。
- 这段时期，比较敏感的准妈妈会感到类似感冒一样的症状，身体发软，低烧。
- 卵巢开始分泌黄体激素，黄体激素可促进乳腺发育，准妈妈会感到乳房稍变硬。
- 乳头颜色变深并且变得很敏感，稍微的触碰就会引起痛感。
- 但是有的准妈妈也许感觉不到。
- 少数的准妈妈还会出现恶心呕吐的妊娠反应。

胎宝宝身体变化



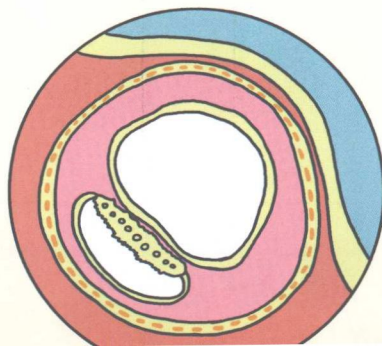
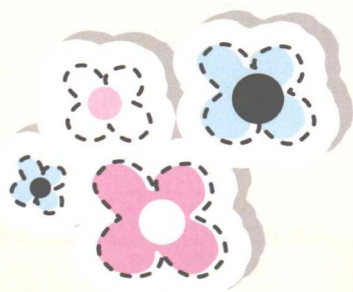
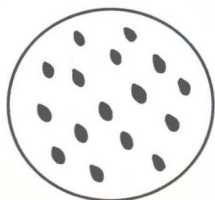
- 该阶段的胎宝宝被叫作“胚芽”，身長1厘米左右，体重约1克。
- 外表还不具备人的特征，头部占身体的一半，形状像条小海马。
- 胎宝宝的性别及长大后的肤色、身高、长相等都已经处于确定的状态。
- 神经系统、血液系统以及循环系统的原形几乎都已经出现。
- 胳膊和腿大体上有了，由于太小还看不清楚。

准爸爸的关怀



- 现在就应该与准妈妈一起制定怀孕期的计划了。
- 准爸爸要多与准妈妈沟通，消除准妈妈的心理压力。

第2周
芝麻





改变晚归、不爱劳动等不好的习惯，在孕期需要准爸爸做的事很多，准爸爸要有更多的时间陪在准妈妈身边。

准妈妈去医院检查，准爸爸应尽量抽时间陪同，一方面有照应，另一方面会让准妈妈觉得温暖、心情愉快。

要禁止性生活，准爸爸要理解。

胎教须知

保持良好的妊娠状态就是最好的胎教。

虽然在此期间准妈妈基本上没什么感觉，但只要有怀孕可能，就要特别注意：不能随意用药和进行身体检查。

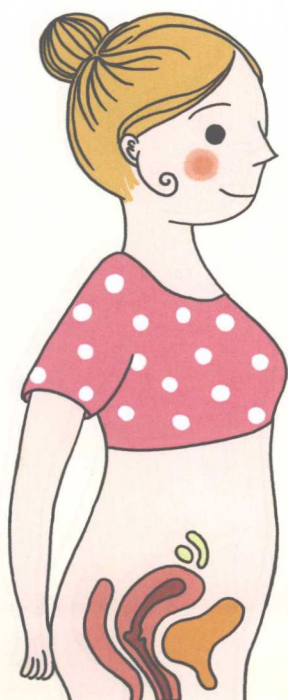
要保持良好的精神状态，戒除吸烟、喝酒、喝浓茶、喝咖啡等习惯。

本月禁忌事宜

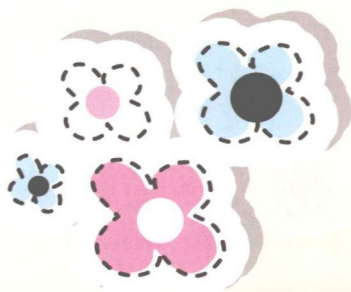
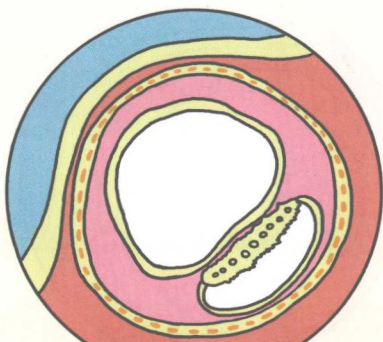
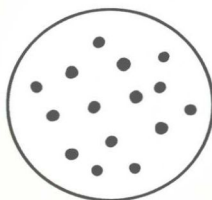
有些食物会导致流产，不要食用，如芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋等。

准妈妈不要在太高温度的（超过 40°C ）的水中洗澡，高温会对胚芽造成不良影响。

准妈妈要远离放射线辐射，不做腹部和胸部的 X 光透视。



第3周
草籽





怀孕

1

个月

(1~4周)

MONTHS

快速成为合格的准妈妈和准爸爸

本月饮食营养



整个妊娠期都应该坚持均衡、保质、适量的饮食原则，要保证蛋白质、钙、铁、维生素等基本物质的摄取。

准妈妈的饮食与孕前不必有太多的改变，但要注意营养均衡，饮食的质比饮食的量更为重要。

叶酸对红细胞分裂、生长及核酸的合成有重要的作用，可以预防神经管畸形。

柑橘、苹果、绿叶蔬菜中叶酸含量较高，准妈妈可适当多吃，也可以在医生指导下服用叶酸制剂。

怀孕了，并不意味着可以随意大量地进食，在整个孕期都要加强对体重的管理，最好每周测量一次体重。

在孕早期（怀孕1~3个月），每周的体重增加应该在100~300克之内。

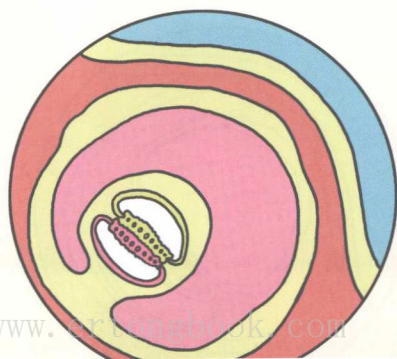
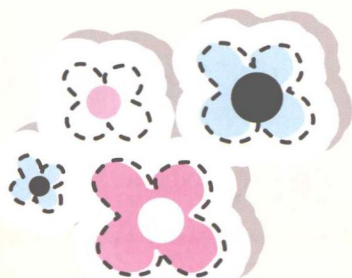
妊娠第一个月时，胚胎刚刚形成，此时饮食应精细熟烂，在主食上可多吃点大麦粉，副食调味方面以酸味为主。因为孕妇多喜食酸，而中医认为，酸味入肝能补肝以养胞胎。对于辛辣腥臊的食物宜少食或不食，以免影响胎气。

当孕妇体内维生素B₁不足时，更会恶心呕吐，所以这时应尽量多吃含维生素B₁较丰富的食物。如动物的肝脏、大豆、花生等。孕妇的肝脏运转不利时，也会发生恶心呕吐，所以孕妇这时还应该多吃些能促进胆汁分泌的食品，如牛奶、蛋黄、柠檬。

妊娠第一个月时，蛋白质对于胎儿大脑的迅速发育起着决定性的作用，稍有欠缺即可能造成终身的智能障碍。孕妇的食谱应注意合理而全面的营养，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、



第4周
苹果核





矿物质、维生素和水。蛋白质主要包括：肉类、奶类和鱼类。适量增加热能的摄入量，本月的食品中应比未孕时略有增加就可满足需要。热能主要来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物。

无机盐和维生素的供给来源于：奶类、豆类、海产品、肉类、芝麻、木耳、动物肝脏、花生、核桃等。

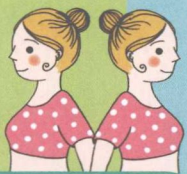
维生素食品包括：玉米胚芽、瘦猪肉、肝、蛋、蔬菜、水果类。

推荐食谱：凉拌三丝、黄鱼汤、番茄炒豆腐、酸菜鲫鱼汤、自制酸黄瓜、烧油菜、芝麻菠菜、凉拌芹菜叶、干烧冬笋、烧茄子、银耳拌豆芽、香椿芽拌豆腐、五香海带丝、凉拌豆芽、干煸芹菜、虎皮青椒、炒黄豆芽、凉拌双耳、金色嫩豇豆、兰花油菜、烧豆腐丸子、豆腐炆花生米、香辣黄瓜丝、豆芽拌香干、糖醋红丁、炒素鸡生笋、香菇豆角、扒黄花菜素翅、番茄黄花鱼。

孕妇禁忌食物一览表

类别	食物名称	原因
少吃	罐头、腌肉、火腿、香肠	应以鲜肉为主
少吃	油条	油条在制作过程的添加明矾，明矾含铝，铝可通过胎盘侵入胎儿大脑影响胎儿智力的发育，所以改变吃油条的习惯，多吃些全麦制品
少吃	味精	味精是平时很普通的调味品，但是孕妇就要注意少吃或不吃。味精主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过多会消耗大量的锌，不利于胎儿神经系统的发育
少吃	冷饮	怀孕后胃肠功能减弱，食入较多冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能减弱而出现腹泻、腹痛等症状。现代医学研究表明，胎儿对冷的刺激十分敏感，当孕妇吃过多的冷饮后，胎儿会躁动不安
少吃	甜食	糖类等在人体的代谢会消耗大量的钙，孕期钙的缺乏，会影响胎儿牙齿、骨骼的发育
少吃	菠菜	菠菜中铁的含量并不多，主要成分是草酸，对锌钙有破坏作用。如人体缺锌，会食欲不振、味觉下降；儿童缺钙可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿及牙齿生长迟缓。孕妇过多食用菠菜，对胎儿发育不利
少吃	巧克力	过多食用巧克力会使孕妇产生饱腹感，因而影响食欲，致使必需的营养素缺乏，而且容易发胖





怀孕 1 MONTHS

1 个月
(1 ~ 4 周)

快速成为合格的准妈妈和准爸爸

(续表)

类别	食物名称	原因
少吃	石榴、杏	贫血者要少吃
少吃	西瓜	每天吃水果不宜超过 250g, 限量吃西瓜, 因为西瓜是利尿剂, 容易造成孕妇脱水
少吃	喝骨头汤补钙不理想	喝骨头汤补钙的效果并不理想。骨头中的钙不容易溶解在汤中, 也不容易被肠胃吸收, 而喝了过多骨头汤, 反而可能因为油腻, 引起孕妇不适
不	维生素过量	孕妇若每天服用超过一万单位的维生素 A, 则有 1/4 机会造成胎儿畸形, 如先天性心脏病, 腭裂, 眼睛、耳朵的畸形, 另外有 1/4 机会造成智障 若维生素 D 补充过多 (每日超过 15 毫克), 容易造成孕妇软组织的钙化。补锌过量 (每日超过 45 毫克), 容易造成早产 铁的补充要谨慎 建议孕妇在怀孕 3 个月以上时再补充铁。每天补充 30 毫克铁即可 (除非有严重贫血), 服用铁剂应在空腹时且不要同时服用钙及镁, 因为钙、镁会抑制铁的吸收
不	控制糖分	水果过量 许多准妈妈为生个健康、漂亮的宝宝而拼命吃水果, 甚至还把水果当蔬菜来吃。她们都相信: 吃水果多多益善。其实, 水果并不能代替蔬菜。水果中的纤维素成分并不高, 但是蔬菜里的纤维素成分却很高。有些水果中糖分含量很高 (如西瓜、葡萄等), 摄入过多, 可能引发妊娠糖尿病
不	过度饮食, 体重超标	怀孕不是生病。一些准妈妈把自己当成了长期病号, 在怀孕的 280 天里, 吃得太多、太好, 而运动又太少, 结果造成体重大大超标。准妈妈超重带来的后果是不可轻视的, 不仅在孕期会造成孕妇并发症几率增高, 不利于胎儿成长, 在分娩时, 也会有困难

孕期检查指导



- ◆ 要到医院去进一步确认你是否怀孕了。
- ◆ 为了使准妈妈得到系统而细致的保健, 每位准妈妈应选择一家固定的医疗单位。
- ◆ 从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊, 尽量在一家医疗单位进行。
- ◆ 怀孕确诊越早越好, 这样能使准妈妈及家人都能注意到一些问题。
- ◆ 孕早期 (1 ~ 3 个月) 1 次全面检查并建档。





孕中期（4~7个月）每月检查1次，8~9个月每半个月检查1次，9个月以后每星期检查1次。

发现异常，随时就诊。

出现特殊情况，孕期检查时间与检查项目要以医生的安排为准。

本月要事必知



当你感觉自己好像怀孕了，但又不是很肯定，可以去购买验孕试纸或者验孕棒来检验一下。

不要进行剧烈运动，不要做拉伸腰腹部的动作，预防在不经意间流产。

若你出现类似感冒的症状，不要草率地认为就是感冒而进行治疗，因为这很可能是一种妊娠反应。

本月准妈妈记事



从本月开始，准妈妈就要做日常的身体状况监测了（如体温、血压、体重等），还要对孕期出现的一些情况进行及时的记录。每次检查时要让医生知道你的这些情况，以便为医生进行判断提供依据。



末次月经日期

月初及月末体重

验孕时间及结果

妊娠反应开始时间

妊娠反应的症状（具体有哪些反应及程度）

本月异常状况（如体温及血压异常、疼痛、阴道出血、下肢浮肿、头昏、视力障碍、患病及治疗过程等）



妈妈的心事说给你



写下美丽心情和孕期趣事吧，为自己和宝宝留下一份美丽的人生回忆。



怀孕

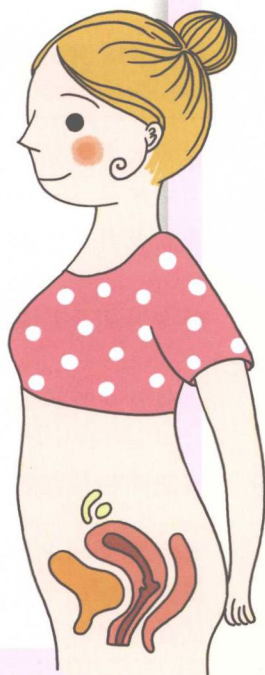
1

个月

(1~4周)

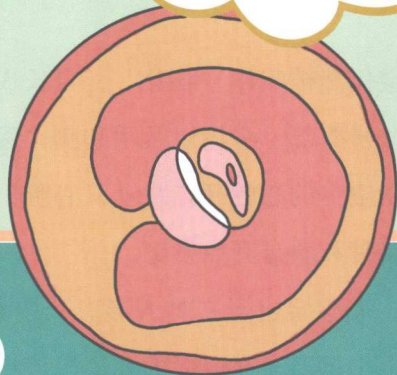
MONTHS

快速成为合格的准妈妈和准爸爸





第 5 周



怀孕 2 个月 (5 ~ 8 周) 母子正常指标与健康指导

- 该月是胎宝宝很关键的时期，在本月，胎宝宝逐渐长得像个“小人儿”了。
- 胎宝宝的重要神经开始生成，各个身体器官开始生长，所以，准妈妈在该阶段可要特别小心谨慎，避免对胎宝宝造成不良影响。
- 这阶段胎宝宝还比较脆弱，发生流产的危险性比较大。

准妈妈身体变化



- 月经停止。
- 若再有阴道出血，哪怕是极少量的，也要及时去医院检查。
- 子宫增大到如鹅蛋般大小，阴道分泌物增多，乳房增大明显，乳头变得更为敏感。
- 多数准妈妈开始出现恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应，但有的准妈妈几乎没有任何反应。
- 由于激素的作用以及增大的子宫压迫膀胱，准妈妈的小便次数开始增加。
- 应该注意的是，不要强忍小便，这可能会造成细菌感染。
- 该阶段，准妈妈的神经会变得很敏锐，常常感觉疲劳、困倦，并经常受到急躁、不安、忧郁、烦闷等情绪的困扰。
- 准妈妈的体温仍然较高（比正常体温高 0.2°C 左右），这种情况大约要持续到怀孕第 15 周，如果在日常的体温监测中发现体温降低，或者发现自己的妊娠反应突然停止，那么有





怀孕

2

个月

(5~8周)

MONTHS

快速成为合格的准妈妈和准爸爸

可能发生流产，要尽快到医院检查。

胎宝宝身体变化



- 该阶段的胎宝宝仍然被叫作“胚芽”，身長3厘米左右，体重约4克。
- 外表已经能够分辨头部、身体以及手和脚，逐渐具备人的形态。
- 到第6周时，胎宝宝的心脏开始跳动，心脏、血管产生向全身输送血液的能力。
- 羊水生成了，脐带和胎盘开始发育。
- 进入第8周后，胎宝宝已经初具人形。从技术上讲，你的宝宝现在仍称为胚胎，因为胎宝宝的身体还是有个小尾巴，在以后的几周里该小尾巴将消失。

准爸爸的关怀



- 妊娠反应常使准妈妈食欲下降、情绪低落，这时准爸爸要理解准妈妈的情绪变化，要多陪在她的身边，安慰她，让她心情舒畅，并要学着为准妈妈准备她爱吃的饭菜。
- 为了胎宝宝，准爸爸要控制自己，绝不能够埋怨准妈妈。
- 如果妊娠反应严重时，要及时陪伴准妈妈到医院，请医生帮助调理。
- 该月的胎宝宝还没有长“稳”，是流产的高发期，因而也不能够进行性生活。



第6周
豆子

