

最新
图文版

Mother&Baby

帮您度过幸福的10个月

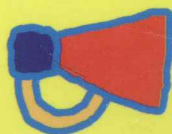


初次 妊娠与生产

《主妇之友》/主编
耿闯进/译



准妈妈护理专家
不一样的孕育，不一样的未来



中国大百科全书出版社



帮您度过幸福的10个月

初次 妊娠与生产

《主妇之友》/主编 耿闯进/译



中国大百科全书出版社

总编辑:徐惟诚 社 长:田胜立

图书在版编目(CIP)数据

初次妊娠与生产/《主妇之友》主编;耿闯进译. —北京:中国大百科全书出版社,2004

ISBN 7-5000-7209-0

I. 初… II. ①日…②耿… III. ①妊娠—基本知识②分娩—基本知识
IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139468 号

中文简体字版由日本《主妇之友》杂志社授权出版
北京市版权局著作权登记号 图字:01-2002-5121

责任编辑:严 峻

责任印制:王丽荣

封面设计:思维工作室

中国大百科全书出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编:100037 电话:010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷:河北彩虹印刷有限公司

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:15.5 字数:248 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

ISBN 7-5000-7209-0/R·23

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

目 录

通过超声波图像和腹部报告跟踪胎儿的成长

胎儿及妈妈的妊娠10个月.....1

妊娠第2个月(4~7周).....1
妊娠第3个月(8~11周).....2
妊娠第4个月(12~15周).....3
妊娠第5个月(16~19周).....4
妊娠第6个月(20~23周).....5
妊娠第7个月(24~27周).....6
妊娠第8个月(28~31周).....7
妊娠第9个月(32~35周).....8
妊娠第10个月(36~40周).....9
产后1个月.....10

生产准备用品购物指南.....11

生产准备购物计划.....11
妊娠期间要准备好的必需品.....12
产后购买即用的品类.....12
大件及使用时间短的物品可以租用或借用.....12
贴身衣物.....13
婴儿外套.....14
布尿布.....15
纸尿布.....15
乳房用品.....16
奶粉产品.....16
沐浴用品.....17
卧具.....17
儿童座椅.....18
A型婴儿车.....18
背带.....18



生产图片纪实

总算是生了，我的宝宝.....19

住院 总算是到真正生产了.....19
进产房 阵痛一次次地像浪涌一样.....20
进分娩室 因为丈夫也跟着来了，所以有信心.....21
分娩结束.....24

锻炼生产时要用的肌肉

顺利生产练习.....25

●臀部和腿部的锻炼.....25

腹肌的锻炼.....25
骨盆底肌肉群的锻炼.....25
骨盆的运动.....26
大腿的锻炼.....26
腰的直线运动.....26
腿的直线运动.....26

各种功效 做得很好吃

顺利生产的低卡路里菜肴.....27

无食欲时的菜肴.....27
富含膳食纤维的菜肴.....28
富含铁分预防贫血的菜肴.....29
富含钙的菜肴.....30
对身体最好的10种食品.....31

妊娠了吗?32

可能是妊娠了吗? 迹象.....33

多数人首先注意到月经推迟.....33
虽然妊娠了，可月经时还是有出血.....33
从基础体温的变化来判知妊娠.....34
●基础体温的图解.....34
●是否该注意这些症状呢?35
注意身体出现的各种变化.....35
用妊娠判定药物来知道是否妊娠.....36

首次去妇产科.....37

初诊的时间是在月经推迟的1~2周内.....37
●就诊时.....37
尽量正确填写病历.....38
●什么是妇科检查.....38
妇科检查时医师会伸手进去确认阴道及子宫的状态.....38
预产期从最后一次月经开始计算.....39
●预产期推算表的读法.....39
多数妊娠是数周数的.....40
●妊娠期间的表示方法.....40

自己选择生产的方法.....41

生产方法有很多，所以可以选择适合自己的.....41
在了解了各种机构的特点后再做选择.....44

- 选择医院的要点……………45
- 令人关注的新机制LDR……………46



相当感兴趣的遗传的事……………47

- 为何孩子与双亲相像呢?……………47
- 卵子和精子的染色体……………47
- 担心因遗传而得病时……………47

有病的人的妊娠和生产……………49

●子宫及卵巢的病

- “子宫肌瘤”的问题是部位和大小……………49
- “卵巢囊肿”7cm以上的必须要采取治疗措施……………50
- “子宫畸形”时要注意流产和早产……………50
- “性行为感染症”要在产前治愈……………50

●需要注意的病

- 患“心脏病”的要与专科医生及妇产科医生密切联系……………51
- 患“高血压”时要注意如果吸收过多的盐分会容易发胖……………51
- 患“糖尿病”时重要的是控制血糖值……………51
- 患“乙肝”的要在产后为宝宝做预防接种……………52
- 患“慢性肾炎”的要注意饮食和静养……………52
- 患“自律神经失调症”的要自我调节……………52
- 患“支气管哮喘”时要采取控制发作的治疗……………52
- 患“胆结石”时可以在妊娠期间治疗……………52

仍继续工作时……………53

- 知道自己妊娠后要及早报告上司……………53
- 同时做好妊娠和工作……………53
- 通过法律保护职业女性……………54
- 夫妻要商量好如何休产假和育儿假……………54
- 在家的生活方式……………54
- 孩子的托管场所大半选择保育园……………55
- 选择保育园时的要点……………55



妊娠初期的生活方式……………56

- 妊娠第1个月的要点和妊娠生活备忘录……………57
- 对用药和辐射的担心……………59

●药

- 妊娠4~7周时要注意……………59
- 如果从医院买来的维生素则不必担心……………59
- 身体各器官的形成时期与药物影响的关系……………60
- 可以吃这种药吗?……………60

●香烟

- 妊娠是个“戒烟”机会……………61
- 妈妈吸烟与低体重儿·早产的关系……………61
- 成功戒烟的要点……………61

●X光

- 如果是以检查为目的的放射线量则不会有问题……………62

●酒·咖啡

- 基本原则是戒酒。也要控制咖啡因……………62

- 妊娠第2个月的要点与妊娠生活备忘录……………63
- 定期健康检查和初期的检查……………65

- 孕妇健康检查的计划……………65
- 检查并合症的征兆……………65
- 定期健康检查时要检查的内容……………66
- 通过血液检查可知的内容……………67
- 妊娠初期所做的检查……………67
- 很好地接受健康检查的要点……………67
- 掌握超声波图片的读法……………68

什么是异常妊娠?……………69

- 在子宫以外部位着床的“子宫外妊娠”……………69
- 子宫外妊娠的种类……………69
- “胞状奇胎”的情况必须要在手术后定期检查……………70
- 染色体异常和出生前诊断……………70

开始孕吐……………71

- 原因是荷尔蒙在作怪,引起过敏……………71
- 孕吐的特征……………71
- 症状严重时建议就诊……………72
- 有关孕吐的基本知识……………72

●度过孕吐的要点……………72

●孕吐时的饮食

只要能吃的就尽管吃……………73

●孕吐时的饮食方法……………73

●吃了又吐是很难受的

在孕吐平息后控制体重……………74

●孕吐时的推荐食物……………74

■妊娠第3个月的要点和妊娠生活备忘录

……………75

母子健康手册的有效使用方法……………77

在妊娠过程中要养成随身携带的习惯……………77

●母子手册的获得方法……………77

●母子手册的出示时间……………78

有关母子健康手册的基本知识……………78

濒临流产和流产

●濒临流产

发生出血及下腹部痛要送医院……………79

●要注意这种征兆……………79

●避免流产的生活要点……………80

治疗的基本方针是保持“安静”……………80

●流产

大半是由于胎儿原因……………81

●实际上流产了吗?……………81

●流产的原因……………81

有关流产的基本知识……………82

妊娠初期的小麻烦……………83

受到黄体酮的影响而四肢无力……………83

持续便秘和痢疾……………83

动作要轻缓以免头晕和站起时晕眩……………83

因精神压迫而引起耳鸣、头痛……………84

有的人频繁地去厕所……………84

刺痒等皮肤的病症在产后会自然消失……………84

不必担心大腿根的抽筋……………84

■妊娠第4个月的要点和妊娠生活备忘录……………85

孕妇内衣和服装……………87

妊娠4~5个月时换内衣……………87

孕妇胸罩有多种规格……………87

●选择孕妇内衣的要点……………88

●孕妇服装穿着要点

孕妇服装……………89

普通装……………90

●选择孕妇服装的要点……………91

●初期的生活要点……………93

在身体好时才做家务……………93

检查家中的危险场所……………93

避免长时间不动地在电脑前工作……………93

骑车或开车?……………93

以前喂养的宠物还能继续喂养吗?……………93

进入稳定期后可以去旅行或做运动……………93

妊娠中期的生活方式……………94

■妊娠第5个月的要点和妊娠生活备忘录……………95

要开始控制体重!……………97

体重增加的标准是约10kg……………97

●为胎儿所必需的重量有哪些?……………97

●医生的建议……………97

难产及合并症的危险性增多……………98

确定目标体重加以控制……………98

●过来人的避免长胖的生活经验……………99

快乐地做孕妇运动……………101

稳定期是活动身体的机会……………101

选择管理完善的设施……………101

●孕妇运动……………102

●挑战孕妇泳……………103

身体检查和游泳前准备……………103

快乐地游泳……………103

为生产做准备练习……………104

●某日的课程表……………104

■妊娠第6个月的要点和妊娠生活备忘录……………105

什么是胎动?……………107

首次有感觉是18~20周左右……………107

运动形式逐渐有力……………107

●胎儿的成长和胎动……………108

有关胎动的基础知识……………108

胎教的效果和方法……………109

part 3



胎教是为了建立亲子联系·····	109
对腹中的宝宝讲些话·····	109
●告诉胎儿周围世界的美丽!·····	110
●告诉胎儿“等待你的诞生的心情”!·····	110
●借流行音乐或小说来放松·····	110

妊娠期间的乳房护理·····111

有力的乳头容易吸住·····	111
●检查乳头的形状·····	111
●乳头按摩·····	112
●要注意饮食和下装的选择·····	112

妊娠期间的房事·····113

妊娠期间也要用避孕套·····	113
●妊娠期间性交的次数有多少呢?·····	113
●妊娠期间的性交体位○和×·····	114
有关的基本知识·····	114

参加妈妈学习班·····115

医院和社区主办·····	115
妊娠中期听课·····	115
积极参加实习·····	115
也有父亲学习班和双亲学习班·····	116
●妈妈学习班的课程·····	116

■妊娠第7个月的要点和妊娠生活备忘录·····117

妊娠中期的小麻烦·····119

腿和外阴部出现静脉曲张·····	119
下半身血液运行不良后有时会出现腿抽筋·····	119
容易出现雀斑等·····	120
体毛变浓,也有的出现脱发和白发·····	120

对于便秘和痔疮怎么办·····121

便秘对策是改善饮食和生活规律·····	121
●便秘对策·····	121
预防痔疮首先要预防便秘·····	121
有关便秘和痔疮的基本知识问答·····	122
●痔疮对策·····	122

被告知贫血后怎么办·····123

妊娠期间贫血的人增多·····	123
担心生产时以及产后对母体的影响·····	123
贫血对策主要是补充铁·····	123

严重贫血时要请医生开铁剂处方·····	124
●贫血时要精心准备食品·····	124

准备宝宝的领地·····125

检查通风和光照·····	125
可以根据家庭状况决定是否用婴儿床·····	125
要保证给宝宝一个舒适的环境·····	125
●宝宝空间的检查要点·····	126
有宠物时·····	126

不想有妊娠线·····127

像搔痕一样的皮肤龟裂·····	127
预防方法是避免过胖·····	127
●容易出现妊娠线的部位·····	127
●按摩方法·····	127

part 4

妊娠后期的生活方式·····128

■妊娠第8个月的要点和妊娠生活备忘录·····128

做住院准备时,应该注意的事项·····131

拟定物品清单,做好准备·····	131
情况紧急时只携带最少量的必需品·····	131
●需携带的物品清单·····	132
●分娩套盒中都包括哪些物品·····	132

紧急早产与早产·····133

●紧急早产



不要放过危险信号·····	133
●密切注意以下信号·····	133
通过使用宫缩抑制剂或静养进行治疗·····	134
●避免早产的生活注意事项·····	134
●过静养的生活·····	135
向医生确认静养的标准·····	135
症状一旦稳定,就可以恢复正常的生活·····	135
●早产	
绝大多数早产都由感染引起·····	136
婴儿在保温箱中接受照顾·····	136

妊娠后期的小烦恼·····137

内诊或性生活之后的轻微出血·····	137
排便或排尿时的出血·····	137
尿意频繁·····	137
尿失禁是无可奈何的事·····	138
念珠菌引起的会阴部瘙痒·····	138
胃积食或胃灼热等·····	138
出现悸动或气喘现象·····	138
手部浮肿或麻木·····	138

如何减轻腰部疼痛·····139

如果背骨或骨盆承受负担,就会导致腰痛·····	139
锻炼腹肌,预防腰痛·····	139
●对付腰痛的方法·····	140

双胞胎的妊娠与分娩·····141

从6个月左右起,腹部就变得巨大?·····	141
●同卵双胞胎与异卵双胞胎的区别·····	141
●双胞胎的阴道分娩·····	142
如果条件具备,也可以进行阴道分娩·····	142

■妊娠第9个月时的要点和妊娠生活备忘录·····143

大腹便便时的基本动作·····145



动作缓慢与禁止急躁·····	145
边做家务边休息,也可适当进行运动·····	145

回娘家分娩·····147

回娘家分娩的重点事项是转院·····	147
回娘家的时期最好在妊娠9个月时·····	147
●回娘家分娩时的核对事项·····	148

自己家要做好女主人出门在外的准备·····149

开始着手做女主人出门在外的准备·····	149
与丈夫保持联络,增进夫妇间的连带感·····	149
●需做以下准备·····	150

浮肿与妊娠中毒症·····151

每个孕妇在妊娠期间都容易出现浮肿现象·····	151
妊娠中毒症的三大症状·····	151
●哪些人易患妊娠中毒症·····	152
●需要引起注意的浮肿·····	152
通过有规律的、营养均衡的饮食进行预防·····	153
●预防妊娠中毒症的注意事项·····	153
预防妊娠中毒症的注意事项问答·····	154

胎位不正能纠正过来吗?·····155

胎头的正常姿势应该大头朝下的“头位”·····	155
根据胎位不正的具体情况,决定采取哪种分娩方式·····	155
●易发生胎位不正的时期、易纠正的时期·····	155
●各种胎位不正的姿势·····	156
遵照医生的指示,通过做操纠正胎位·····	156
●纠正胎位的体操·····	157
●用针灸进行治疗·····	157
●外回转术·····	157
希望多了解一些有关胎位不正的知识·····	158

胎盘与羊水方面的问题·····159

胎盘覆盖住子宫口的叫“前置胎盘”·····	159
常位胎盘早期剥离常伴有强烈腹痛和出血·····	159
羊水过多或过少·····	160
有时没有阵痛就会发生破水·····	160
●前置胎盘的种类·····	160



■妊娠第10个月时期的要点和妊娠生活备忘录

.....	161
临盆月的小烦恼.....	163
以仰卧的姿势睡觉时冷汗淋漓.....	163
有人因对分娩过于紧张而睡眠不足.....	163
大腿根痛或耻骨痛.....	163
骨盆松弛引起坐骨神经痛.....	163
小心外阴疮疹.....	164
胃部没有了堵胀感,反而食欲不振.....	164
腋下还有乳房?.....	164
还未分娩却分泌出白色的乳汁.....	164
湿疹或荨麻疹.....	164

消除对分娩的担心.....165

产道强韧怎么办?.....	165
身体太胖会使生产时间延长吗?.....	165
身材矮小容易难产吗?.....	165
也有因骨盆狭窄而实施剖腹产的.....	166
难产不会遗传.....	166
高龄分娩所面临的风险也是因人而异的.....	166

消除对胎儿的担心.....167

●胎儿大或小

用超声波进行测量,算出“预测体重”.....	167
●妊娠期间的胎儿体重变化.....	167
●预测体重.....	168
胎儿变小的原因.....	168
胎儿变大的原因.....	168

●胎动

胎动强烈证明胎儿健康.....	169
●用胎动10次法检查胎动.....	169
以20分钟为一个周期,时睡时醒.....	169
有关胎儿方面的知识.....	170

简单的安产体操.....171

●简单的安产体操

盘腿操.....	171
----------	-----

●锻炼分娩时必需的肌肉

下蹲的姿势·大腿运动·脚腕运动.....	172
----------------------	-----

呼吸法与熬过阵痛的姿势...173

●呼吸法

●熬过阵痛的姿势集

分娩开始的征兆.....179

分娩开始的征兆包括阵痛或破水.....	179
●临近分娩的征兆.....	179
●分娩开始的征兆与住院时机.....	180
有关分娩开始的征兆的知识问答.....	180

●如何辨别?

血性分泌物与出血的区别是什么?.....	181
阵痛与前驱性阵痛的区别是什么?.....	181
破水与尿失禁的区别是什么?.....	181

part 5

啊,终于分娩了!...182

住院时的程序.....183

与医院方面取得联系,请求给予指导.....	183
●当自己判断已开始分娩时.....	183
确认已开始分娩、住院.....	183
●到了医院以后.....	184

推进分娩的机制.....185

什么是推进分娩的“三要素”?.....	185
“娩出力”就是子宫收缩之力.....	185
通过放松身体使产道打开.....	185
胎儿改变身体的方向叫“回旋”.....	186
●胎儿的回旋运动.....	186
●娩出力.....	186

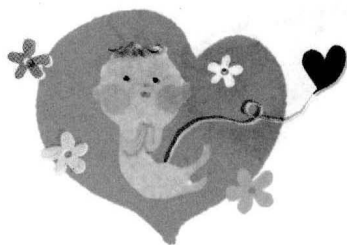
正式分娩的过程.....187

●如何度过在阵痛室的这段时间

阵痛还很微弱时,可以随意一些.....	187
自我寻找舒服的姿势.....	187
●分娩过程.....	188
●有助于熬过阵痛的物品.....	188

●如何度过在分娩室的这段时间

压迫腰部或会阴.....	189
●正确用力的要领.....	189



未做好分娩准备之前, 避免用力	190
配合子宫收缩用力	190
头部先娩出, 然后是身体	190

分娩时所采取的措施.....191

测量阵痛强弱的“分娩监视装置”	191
医生有时会实施子宫口扩展术	191
“剃毛”——剃除下半部分的阴毛	192
为了让胎儿容易下降而实施灌肠	192
通过导尿促进子宫收缩	192

使用阵痛促进剂时.....193

阵痛微弱时, 给予阵痛促进剂, 可使阵痛加强	193
在诱发分娩时也会使用阵痛促进剂	193
在既不能诱发分娩也不能促进阵痛时	193
●在既不能诱发分娩也不能促进阵痛时	194
●作为阵痛促进剂而使用的药物	194
在使用阵痛促进剂之前必须确认的事项	195
一旦使用阵痛促进剂, 必须检查是否接通 分娩监视装置	195
希望多了解一些有关阵痛促进剂的知识	196

什么是“会阴切开”.....197

只有产道的伸展性好, 胎儿 才容易娩出	197
只有极少数人能够无损伤地分娩	197
●保护会阴	197
●会阴切开的方法	198
用医用剪刀, 切开3~5cm左右	198
用可吸收的线缝合会阴部位的伤口	198
会阴切开的伤口处疼痛3天左右	199
若想伤口尽快恢复, 保持伤口的清洁 是最重要的	199
希望多了解一些会阴切开方面的知识	200

一旦出现难产该怎么办.....201

顺产与难产的区别是什么?	201
分娩过程拉长, 会使产妇消耗体力	201
虽有阵痛, 但子宫口无法开全	201
胎儿不下降	201
吸引分娩与产钳分娩	202
胎盘无法顺利娩出时	202
●吸引分娩·产钳分娩	202

剖腹分娩.....203

大约有10%~15%的产妇是剖腹产	203
“预定剖腹分娩”——在怀孕期间就已经 判定需进行剖腹产	203
●腹部切开的位置	203
“紧急剖腹分娩”——分娩过程中 突然改为剖腹产	204
产妇有意识、可以听到婴儿的哭声	204
●手术过程	204

●剖腹产手术的产后恢复

在婴儿的成长发育方面, 剖腹分娩的婴儿 与自然分娩的婴儿没有明显差别	205
产后1~2天, 开始步行或进食	205
●产后生活应该注意的事项	205
产后10天至2个星期就可以出院	205
希望多了解一些剖腹产方面的知识	206

这就是“无痛分娩”.....207

利用麻醉, 基本消除阵痛时的痛楚	207
选择一年中实施无痛分娩次数较多的医院	207
自己用力、体验分娩的感觉	207
●计划无痛分娩的流程	208
无痛分娩方面的知识	209

part 6

产后的生活与育儿...210

一周住院生活日记.....211

●分娩的当天

首先休息, 恢复体力	211
产后6~8个小时之后, 自己上厕所	212

●产后第1天

接受哺乳指导, 练习给婴儿喂奶	213
会阴伤口疼痛时, 可请医生使用镇痛剂	213
●产后第1天的日程安排	213
●在住院期间就可以做的产褥体操	213

●产后第2天

在产后第2天之后, 后阵痛的痛感 有增强的趋势	214
接受乳房按摩, 练习哺乳	214
●产后第2天的日程安排	214
●住院期间的时间表	214
●住院期间就可以做的产褥体操	214

●产后第3~4天

- 练习给婴儿洗澡.....215
- 多交妈妈朋友.....215
- 开始做出院后的准备工作.....215
- 产后第3~4天的日程安排.....215
- 住院期间就可以做的产褥体操.....215

●产后第5天, 出院

- 接受出院前的身体检查, 决定出院.....216
- 向医生或工作人员表示谢意.....216
- 产后第5天的日程安排.....216
- 在住院期间就可以做的产褥体操.....216

母体的产后恢复与变化.....217

- 子宫收缩、使子宫回复到妊娠前的大小.....217
- “恶露”逐渐减少, 颜色也由红色变成黄色.....217
- 子宫底的变化.....217
- 恶露的变化.....217
- 擦拭恶露的方法.....217
- 锻炼腹部肌肉的体操.....218
- 产后发生的明显变化有脱发或乳头发黑.....218
- 体重或体形要到产后6个月才能恢复到妊娠前的样子.....218

产后的小烦恼.....219

- “产褥热”就是细菌感染引起的高烧.....219
- 认真哺乳, 预防乳腺炎.....219
- 便秘或痔疮在产后可能会恶化.....219
- 育儿时不要增加腰部的负担.....220
- 做操对治疗尿失禁很有效。锻炼肌肉吧!.....220
- 预防腰痛的练习法.....220
- 有效治疗尿失禁的练习法.....220

产后生活的注意事项....221

- 婴儿出生后14天以内报户口.....221
- 产后一个月, 在分娩的那家医院接受复诊.....221
- 产后生活日历.....222
- 产后应注意的事项.....223
- 产后一个月至一年间的变化.....225

消除产后烦躁抑郁症的方法...227

- 荷尔蒙的急剧变化给精神带来影响.....227
- 不要凡事要求尽善尽美.....227
- 请求家人协助.....227
- 症状严重时要去医院.....230

- 如果患上了产后烦躁抑郁症.....228

婴儿的身体与机能.....229

- 呼吸与脉搏·体温·脐带·大小便.....229
- 体重·头部的大小与形状·皮肤.....230

育儿课 (1) 哺乳.....231

- 母乳对婴儿而言, 是最理想的营养.....231
- 乳房的发胀感有很大的个体差异.....231
- 只要婴儿哭, 有需要就喂奶.....231
- 平均每侧乳房让婴儿吮吸10分钟.....232
- 不要太拘泥于母乳喂养.....232
- 开始哺乳时.....232
- 哺乳结束时.....232
- 奶粉所具有的营养与母乳没有区别.....233
- 正确计算奶粉用量.....233
- 婴儿用奶瓶时要注意的事项.....233
- 了解一些哺乳方面的知识.....234

育儿课 (2) 换尿布.....235

- 合理地并用布制尿布和纸尿裤.....235
- 婴儿哭闹时, 首先要检查尿布是否尿湿.....235
- 分娩前准备一包纸尿裤.....235
- 纸尿裤.....236
- 布制尿布.....236

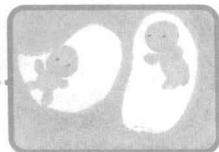
育儿课 (3) 沐浴.....237

- 在脐带干燥脱落之前, 要用婴儿浴盆给婴儿洗澡.....237
- 调节室内温度, 保持水温.....237
- 动作要快, 洗完澡以后补充水分.....237
- 沐浴的顺序.....238



妊娠第3个月 (8~11周)

8周
可以看到双胞胎



因是二卵性双胞胎，所以能看到两个装有胎儿的胎囊。此时可以用超声波透视看到双胞胎。但不会大到能反映在监视器上。

●身长 约8cm
●体重 约20g

胎儿

妊娠第3个月时，像尾巴一样的东西消失，由“胎芽”改称为“胎儿”。已经大致上长成人的形体，脑正在发育，所以头较大，身体长到头的三倍。面部开始出现鼻及口的形状，眼部也长出眼皮来。心脏、肝脏、胃、肠等内脏正在长成成人一样的形状，所以身体是卷成一团的。到第3个月结束时，已开始练习喝羊水了。

尾巴消失后可以称为「胎儿」



身体上长出小的手脚。用超声波观察时，手脚偶尔会动一下，看上去好像要跳起来一样。手脚能动证明胎儿很健康。



10周
手脚偶尔会动很小的



用3D超声波能立体地看到胎儿的情形。此时的胎儿头很大。与第2个月时相比，手脚都长长了。



11周
全身立体像可以用B超声波看到

妈妈

●身长160cm ●体重 妊娠前53kg 现在51kg

孕吐得很难受。但是，为看上去像水蚤一样的自己的孩子而感动！



孕吐得难受时，丈夫的鼓励和拥抱会让孕妇感觉好受些。

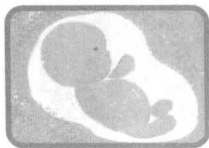
致第3个月的孕妇

医生的建议

即使照过X光，也不会对胎儿产生什么影响

在知道自己妊娠前做过X光检查也没什么要紧的，不论是受精卵还没有着床而没有妊娠，还是正常着床了，都不用担心胎儿会发生畸形。妊娠4周至11周左右，是器官形成的重要时期，不过，如果在胸部做1~2张透视片的话，也不会出现值得注意的影响。

妊娠第4个月 (12~15周)



由于胎儿身体呈仰卧状，所以有的能清楚地看到侧脸。能看清鼻子的高起及嘴的样子，甚至能看清眼和鼻的位置。妈妈腹中的小圆球更像胎儿了。



12周

甚至能看清耳朵的位置

●身长 约15cm
●体重 约100g

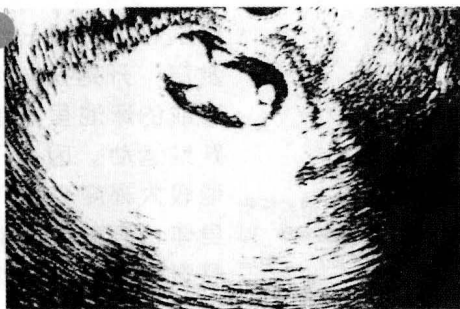
胎儿

胎盘形成，能分清性别男女

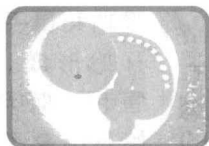
心脏等身体器官在妊娠13周时基本完成，男女的性器官等也形成。但还要稍晚些才能用超声波图像确认性别。骨头和肌肉也在逐渐发育，所以身体会转动，手脚也出现像抖动一样微小的动作。到第4个月结束时，胎盘完成。开始能从妈妈的身体接受氧气和营养，也开始有了血液循环，皮肤呈透明的红色。

12周

能看清全身的情形即将结束



因胎儿在越长越大，所以在超声波图像上显示胎儿全身的情形即将结束。从下一次健康检查开始，通过透视胎儿身体某部分，来确认成长的情况。



当身体的断面显示出来后，甚至可以真实地看到背骨。身体缩成球形，看上去像体育上的坐姿。手脚收拢，看上去感觉很拘谨的样子。



14周

一胎
胎儿呈坐姿缩成一团



妈妈

腹部的变化 ●体重51kg

孕吐稍好一些了，但只吃清淡的食物。因孕吐嘴里感觉发黏时，喝点冰水很有效。



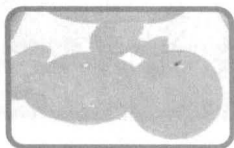
因孕吐而使嘴里感觉发黏时，喝点冰水很有效。口味清淡。

致第4个月的孕妇
医生的建议

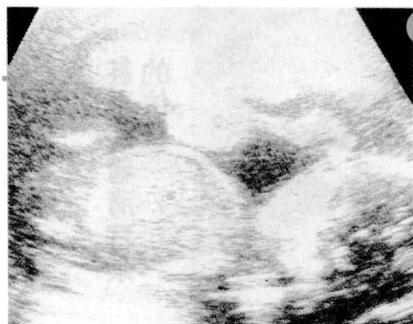
如果因月经感觉不舒服，要尽快就诊

妊娠后月经的量增多，月经中带有异味、呈茶色的东西，阴道痒等，出现这些感觉不舒服的症状时，可能是因性行为为传染病引起阴道内炎症。要及早治疗。因妊娠期间容易复发，所以要注意清洁卫生，勤换内裤等。

妊娠第5个月 (16~19周)



胎儿的手逐渐能做细小的动作了。如果时间赶得对，用超声波透视时，能看到胎儿的手舞动的情形。



17周

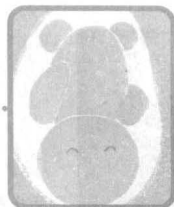
胎儿的手似乎从图像上伸出来了

●身长 约25cm
●体重 约250g

胎儿

17周

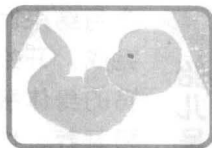
溜头朝下地滴溜



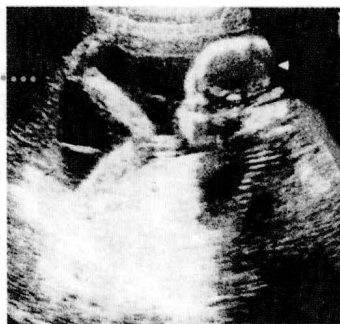
因为有足够的空间所以有时会头朝上，有时会头朝下地做自由转动。即使看上去是头朝上的“逆产”，但这一时期不必担心，不会有问题的。

胎儿已经像苹果那么重了，全身软软地缩成一团。骨头和肌肉进一步发育，开始在羊水形成的泳池里较活跃地运动。因为已能较大幅度地运动身体，有的孕妇能感觉得到腹中胎儿的运动，即“胎动”。

在羊水中滴溜溜地转动



运动得更加活跃，能看到胎儿手脚突然张开。当胎儿手脚碰到子宫壁时，这种动作也会传达给妈妈，孕妇很容易感觉到胎动。



19周

手脚的显较大动作

眼睛和鼻子的组织开始形成，头发、眉毛、指甲等也开始长出来了。神经也正在发育，所以似乎胎儿感觉在妈妈的肚子里很温暖。

妈妈

腹部的变化 ●体重52.5kg ●腰围68.5cm ●子宫底长15.5cm

孕吐总算结束了。
为了顺利生产，要多走路，多吃。



可以与丈夫一起外出，转换情绪。在乘公交车时，两个人在一起较放心。

致第5个月的孕妇

医生的建议

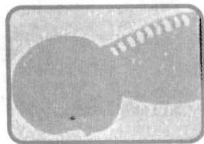
参加双亲课程，
预先学习顺产的经验

一定要参加社区或医院主办的妈妈课程或双亲课程。这是与其他孕妇交朋友的机会。有不明白之处要坦率地提问。到第5个月时，在孕妇做过度的动作时，会感到腹部胀。如果感觉腹部有些硬，要躺下来休息。

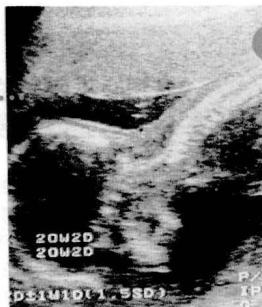
妊娠第6个月 (20~23周)

20周

胎儿张开嘴是在喝羊水吗？



在做超声波透视时，甚至可以看清面部轮廓及背骨。胎儿的嘴时张时闭，看上去像是在大口大口地喝羊水。

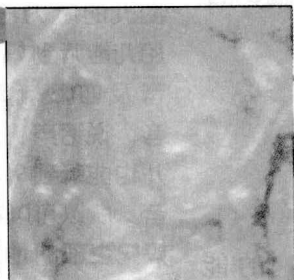


●身长 约30cm
●体重 约600g

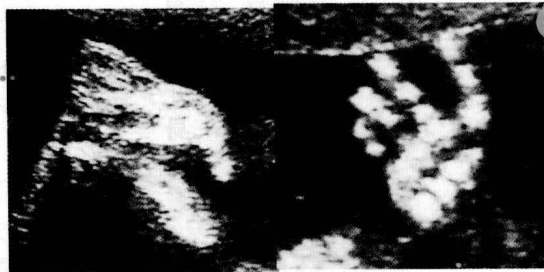
胎儿

21周

边两手举到面部旁



胎儿两手上举，就像跳舞的姿势似的。仔细观察可以发现手在头部中央部位屈起来，这是胎儿经常有的动作，有时在转动过程中会放下来。



21周

甚至可以看到手指和脚趾

因超声波透视的角度不同，有时可以很鲜明地看到手脚的样子。手能显示出4根手指，甚至能看到脚后跟的样子。



妈妈

腹部的变化 ●体重54.5kg ●腹围73.5cm ●子宫底长19cm

首次感觉到的“胎动”是咕嘟咕嘟的感觉



想以自己的方式进行胎教，可以弹谣曲给胎儿听。

致第6个月的孕妇

医生的建议

乘车外出时要注意休息

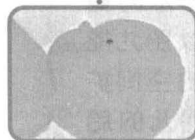
因为是稳定期，有许多孕妇会回娘家或是去旅行。妊娠期间有许多人会晕车。在做计划时要留出富余时间来，可以在途中休息。最好是带上合胃口的食物。在妊娠第6个月时，吃晕车药也可以。

妊娠第7个月 (24~27周)



24周

能很清楚地看到胎儿的侧脸



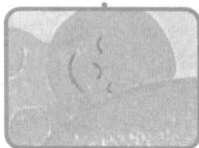
胎儿侧脸的轮廓能很清晰地显示出来。甚至能看清鼻子和唇的形状。身体的情况也很好，能看清胎儿缩成一团的样子。



24周

胎儿睡觉的样子很可爱

能清楚地看到胎儿把胎盘当枕头睡得很香的样子。眼鼻的凸起也很清晰。在胸前握起来的两只小手很可爱。

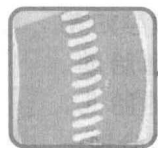


●身长 约35cm
●体重 约1000g

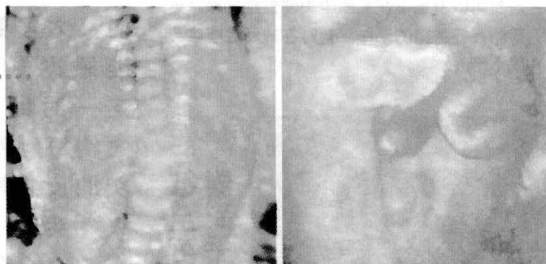
胎儿

25周

能看清胎儿身体内部



能很清楚地看到胎儿大腿根部的情形。脊椎骨一块块地显示出来，还能看到胎儿用手扶着脸、像在擦眼的样子。



听力完成。能听到妈妈的声音。
到妊娠25周时，胎儿的听力已完成。胎儿能听到妈妈的心音及血液流动的声音、说话声。因为胎儿也能听到外界的声音，所以可以在靠近妈妈腹部的地方叫宝宝。胎儿能很好地做伸屈手指之类的细微动作，所以有时会吮吸自己的手指。用超声波透视，可以看到胎儿打哈欠、打嗝的样子。此时的胎儿也能睁眼闭眼，面部也长全了。

妈妈

腹部的变化 ●体重57kg ●腹围77cm ●子宫底长23.5cm

参加妈妈课程或双亲课程时就会感觉到生产的临近



吃含有许多水果的蛋糕来补充钙。加餐也较多。

致第7个月的孕妇

医生的建议

如果身体发痒，可以用药或保湿乳

进入妊娠中期以后，有时身上会感觉痒，特别是肚脐上面部位会痒得厉害，有的孕妇会出现湿疹。这是因荷尔蒙的变化而引起的。感觉痒时，不要用手抓，可以涂些止痒药。在皮肤干燥或痒得厉害时，可以使用保湿乳。

妊娠第8个月 (28~31周)



胎儿把手举到嘴边，像在吸手指一样，看上去也像咀嚼自己的手指。胎儿已经能用手指做细微的事了。



28周

胎儿在呼吸吗？

●身长 约35cm
●体重 约1000g

胎儿

头的位置开始朝下

因为身体变大，所以能在羊水中自由转动的空间缩小。位置和姿势逐渐固定下来，头部朝下的胎儿增多。骨骼和神经将近完成，肌肉也变得有力，这是胎动最旺盛的时期。有时妈妈会被胎儿的脚踢到而感觉疼。内脏的功能也完善起来，变得能把从妈妈那里得到的营养成分储藏在皮下脂肪里，皱巴巴的皮肤也伸展开来。

28周

5 能看到脚趾的



用超声波透视身体的各个部位时，在某个角度甚至能清楚地看到脚趾。虽然还很小，但已经长齐了，因此妈妈会感到很激动。



普通的超声波能显示一个断面，所以极少能看到胎儿面部的表情。这仅是右半边脸，可是能很清楚地看到胎儿鼻子和眼皮很柔软的样子。



28周

看胎儿的右半边脸



妈妈

腹部的变化 ●体重60.6kg ●腰围86cm ●子宫底长27cm

体重超重，危险！必须要严格控制体重！



在妈妈课程学习班相交的孕妇朋友们。相互诉说身为孕妇的苦恼，会起劲儿地说话。

致第8个月的孕妇

医生的建议

通过按摩和运动来消除不舒服的症状

进入妊娠后期后，为了支撑较大的肚子，必须要肩往后仰挺着肚子，因此，有许多人会感觉肩酸腰痛。可以通过孕妇体操或孕妇泳等适度地运动身体，促进肌肉的血液循环。在洗澡时，像揉搓一样做按摩是很有效果的。