

孕产妈妈 健康一本通

世界儿科学会 (IDIA) 专家推荐
给亚洲父母的
孕期健康手册

布琳 编著

孕早期

(0~12周)

孕中期

(13~27周)

孕晚期

(28~40周)



专家陪你度过40周完美孕期
准妈妈的生活保健、心灵护养手册

科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应对妊娠反应的各种妙招、
孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期SEX、给职场孕妈妈的建议……

成都时代出版社



孕产妈妈 健康一本通

布林 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妈妈健康一本通 / 布琳编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5464-0265-9

I. ①孕… II. ①布… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186273 号

孕产妈妈健康一本通

YUNCHAN MAMA JIANKANG YIBENTONG

布琳 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印张	3
字数	120千
版次	2010年9月第1版
印次	2010年9月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-0265-9
定价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言 PROLOGUE



做个快乐孕妈咪如此容易！

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？欣喜？惊讶？不肯相信还是不知所措？不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！

但是作为一位准妈咪，难免会对孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。在以前，多数家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿，代代传承。可是，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。

这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了助产士的经验，产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪



伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

270多帧精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈妈轻松地学习孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕初、孕期、分娩需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈妈的生活保健、心灵护养及注意事项：包括胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应对各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期SEX、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法……对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。

更有神奇的斯瑟蒂克胎教法，针对胎儿的六感功能进行训练，为出生后的早期教育打下良好的基础，让你的宝宝赢在人生的起跑线上！音乐胎教，给宝宝哼唱歌曲，或者和宝宝一同听音乐，与他（她）分享对音乐的感受，刺激胎儿右脑，开发宝宝的想象力、创造力；语言胎教，与宝宝聊天，给他（她）讲述心情、对未来的憧憬，吟诵诗文，培养宝宝对外界的感受能力，促使宝宝心灵健康成长；肚皮胎教，以抚摸、拍打肚皮的方式来促进宝宝大脑发育；运动胎教，帮助宝宝做体操，促进宝宝身体协调；瑜伽胎教，以冥想法带给宝宝积极愉悦的满足感，以体位法增进母子间的情感交流；光照胎教，促进宝宝视网膜功能的完善……让你随时随地感觉到与孩子息息相通，帮助你孕育出高IQ的神童宝宝！

这样，无论发生什么情况，你都能冷静应对。而当顺利生产后，成为妈妈的无上喜悦会让你觉得自己是世界上最幸福的人！

由此看来，孕期的故事也许充满曲折，但美好的时刻即将来临。愿每一位准妈妈都能通过阅读本书成为天底下最棒的妈妈！

亚洲妇幼保健专家 Boleyn 布琳

●本书所包含的医疗信息是对妇产科医生建议的补充，但并不能代替妇产科医生。在进行任何医疗措施之前，应该就你个人的需要以及身体状况向妇产科医生咨询并采取相应的治疗措施。



Part 1

青涩的甜蜜——孕初期(0~12周)

1. 绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化 2
2. 孕妈咪生活护理宝典 11
最佳营养 环境物语 Sex锦囊
快乐“孕”动: ★卧姿收缩骨盆 ★卧姿提升腹部
孕在职场 生活情报站: ★沐浴禁忌 ★美容雷区
3. 孕妈咪健康护理宝典 20
产科医生面对面 用药慎重 妊娠反应Q&A 心理问诊
4. 孕初期百宝箱 24

Part 2

相对安定期——孕中期(13~27周)

1. 绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化 27
2. 孕妈咪生活护理宝典 37
最佳营养 Sex锦囊
快乐“孕”动: ★跺脚跟 ★走步推手 ★双侧踏步加双臂环绕
孕在职场 生活情报站: ★打扫 ★购物
3. 孕妈咪健康护理宝典 45
产科医生面对面 妊娠反应Q&A 心理问诊
4. 赢在起跑线上——神奇的胎教 48
妈咪和宝宝的美好桥梁——音乐胎教 外交家心律的开端——语言胎教
5. 孕中期百宝箱 52



Part 3

最后的冲刺——孕晚期 (28~40周)

1. 绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的变化	55
2. 孕妈咪生活护理宝典	63
快乐“孕”动：★安产呼吸法练习	
3. 孕妈咪健康护理宝典	68
孕在职场 产科医生面对面 用药慎重 妊娠反 应Q&A 心理问诊 为安产加分 孕后期的自我监	
4. 赢在起跑线——神奇的胎教	73
温柔的亲密接触——肚皮胎教 为宝宝强健助把力——运动胎教 给宝宝一盏灯——光照胎教 自然胎教	
5. 预产期	78
为顺产加分 产妇入院时的用品 婴儿的用品 婴儿用品精选指南	
6. 孕晚期百宝箱	88



“恭喜你，怀孕了！”和快乐同时产生的是对腹中胎儿的状态以及自己身体的变化的担心。怀孕初期历经3个月，这3个月，是喜悦、紧张与不适并存的3个月。在这3个月里，我们的孕妈咪会有哪些变化？会产生什么样的症状？生活中需要注意哪些方面？如何让小宝宝在肚子里安心住下去……

在孕初期，与怀孕有关的变化处理是否恰当，将对胎儿今后的生长发育和孕妈咪能否安全分娩起到关键作用。这一阶段主要应避免感染，避免接触有害物质，能尽早对高危及有害因素进行识别与处理。致畸最危险时期是怀孕4至10周，即胚胎形成、细胞分化与器官形成的时期。此时胚胎的易感性最大，有害的因素随时都有可能使胎儿发生形态或功能上的畸形和障碍。

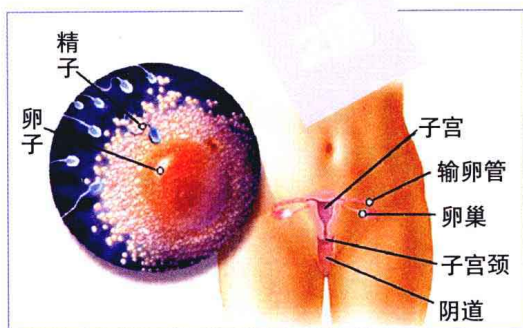
由此可见，孕初期应被视为准妈咪的重点保护期。在此期间，准妈咪应从饮食起居、工作休息、精神状态、疾病防治等各个方面加以重视，以保护好早期胚胎。



孕早期(1-12周) 胎儿的发育与母体的变化

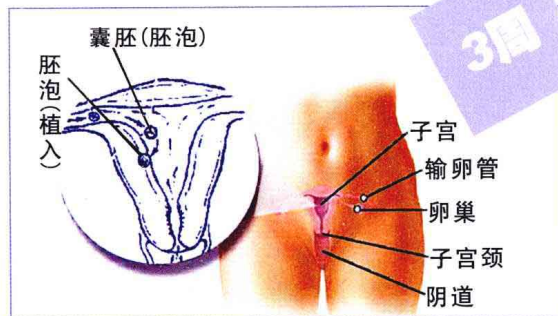


这一周，一颗跑得最快的精子已经甩开其他的竞争对手，和卵子结合在一起，形成了受精卵。本周，要使自己心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意远离烟酒，否则会造成精子或卵子的畸形，使得孕妇一开始在体内获得的就是异常受精卵。不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及避免照射X光等放射性物质。一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！



这个时期受精卵不断分裂，成为有100多个细胞组成的细胞团，叫做“桑胚体”，因为形状像桑葚一样而得名。桑胚体继续进行细胞分裂，产生一个中空的泡状物，叫胚泡，这时它已经来到了子宫腔。这个时期的受精卵发育很抽象，母体也没有明显的表征。

因此这段时期要加强营养，多吃富含叶酸的食物，如樱桃、桃、李、杏等新鲜水果中都含有丰富的叶酸。叶酸是人体三大造血原料之一，能促进红细胞的生成，孕早期如果缺乏叶酸，会影响胎儿神经系统的正常发育，导致脊柱裂或无脑儿等神经管畸形。因此育龄的女性每天都应补充0.4毫克的叶酸，怀孕后的女性对叶酸每天的摄取量应达到1毫克。



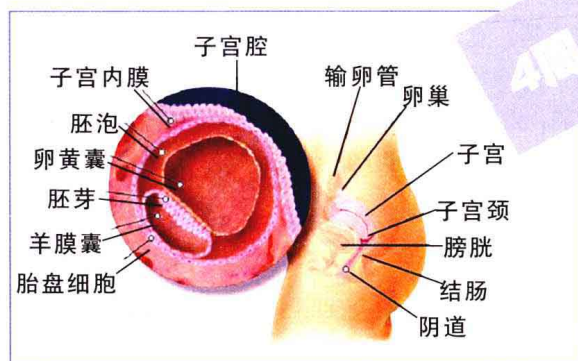
胎儿情况

这一时期胎儿只有0.4~1厘米这么大大点点。在着床的过程中，小胎儿不断进行细胞分裂，发育成胚泡后，又发育成为一个圆盘



状的胚盘，在子宫内膜上的隆起就是它了。胚盘在接下来的时间里将发育成三层，日后分别形成各种不同的器官，最外面一层将形成皮肤和神经，中间一层将形成骨骼和肌肉，最里面一层将发育成肝脏和肠道组织。想想人类从内到外原来就是这样发育而成的呢！是不是很神奇呢？

这个时期在补充叶酸的同时，也应该加强多种微量元素的吸收，因为微量元素锌、铜等参与了中枢神经系统的发育。孕妇尤其是对锌的需求量大大增加，目前孕妇缺锌的现象非常普遍，为了避免孕期因微量元素的摄入不足而造成的神经系统发育障碍，在均衡饮食的同时适当吃一些香蕉、动物内脏，还有瓜子、花生、松子等坚果类食品，这些食品中富含锌元素。



胎儿情况

胚泡着床后，继续发育，一端的细胞团发育成为胚胎原始内胚层，其余较大的细胞就变成柱状细胞，形成胚胎的原始外胚层。这就是胚盘，胚盘长约2毫米。接下来的时期，

它会继续发育，卷出形成圆柱形的胚体，这时头部和尾巴开始出现，到了受精后第22天，原始心脏(未发育成熟)开始有很轻微的搏动，还有简单的血液细胞开始在细小的血管中循环。这周胎儿开始有生命的体征了，有了头和尾，还有原始的心脏和血管，但是他仍然很细小，这个时候如果你去照B超的话，不会看得很清楚，但是仍然可以看到。如果看不到也不要着急，再过几周检查就看得到了。在这个阶段，部分孕妈咪会出现类似“感冒”的症状，常常在没有任何原因的情况下出现发烧、发冷等症状，没关系，过几天这些发烧症状就会自动消失。

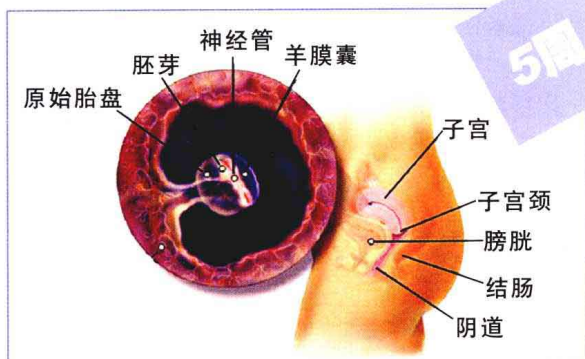
妈咪的变化

准妈咪在这一周体型和体重都没有变化。由于体内激素增加，敏感的妈妈可能会感到疲倦。

本周自己可以测试是否真的怀孕，比如使用早孕试纸等。

❀ 注意事项 ❀

由于这周的受精卵着床容易受到母体的影响，所以夫妻要节制房事，以免着床失败导致前功尽弃，尤其是多年不孕和有流产史的妇女尤其要注意。



胎儿情况

这一周，胎儿形成了原始的神经管，各个胚层继续分化，头部开始迅速发展，神经管的上段今后将形成大脑。胚盘分化出的三胚层中，每一个胚层

都分化为不同的组织。外胚层分化成皮肤和神经，中胚层分化成肌肉和骨骼等，内胚层则分化成肝脏及肠道等。这个时期，神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化，受精后第28天，神经管形成，今后发育成胎儿的脊髓，这就标志着胎儿的神经系统开始形成。此时，胚胎大约长6毫米，非常细小，如果可以见到的话，外形酷似海马。

妈咪的变化

1. 胃口的变化：有些孕妈咪在月经过期不久(1~2个星期)胃口开始发生改变。平常喜欢吃的东西，现在不爱吃了。吃过一次的食品第二次就不爱吃了。有些人简直不想吃，甚至呕吐，有些人很想吃些酸味的东西。一般经过半个月至一个月，这些症状就会自然消失。

2. 乳房的变化：乳房会增大一些，并且会变得坚实和沉重。乳房会有一种饱满和刺痛的感觉。奶头周围深黄色的乳晕上小颗粒显得特别突出。

3. 尿频的情形：许多孕妈咪有尿频的情形，有的甚至每小时一次，这是一种自然现象，用不着治疗。

4. 机体的基础体温较高：检查绘制的体温表，如果在您排卵后体温持续保持不下降，您怀孕的可能性就更大。

5. 精神疲乏：许多孕妈咪感到疲乏，没有力气，想睡觉。不过这个时期不会太长，很快就可以过去。一般说来，有正常性生活的女性，在月经周期一周以后仍不来潮，应去医院检查小便，确定是否怀孕。

6. 孕吐一般从怀孕5至6周开始，14周左右孕吐反应基本结束。

注意事项

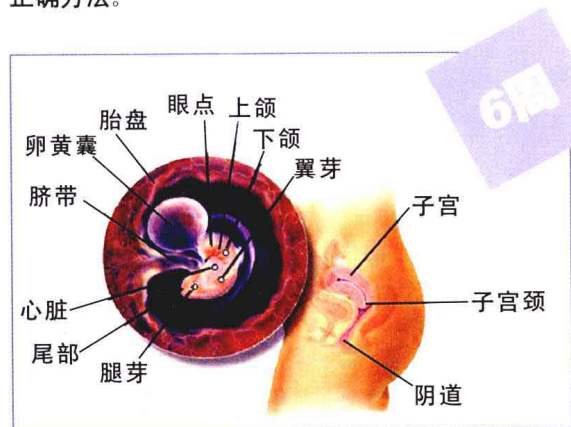
1. 饮食：孕妈咪应少吃油条、盐(会引起水肿、血压升高)，咸鱼(含二甲基硝酸盐)、罐头(含添加剂)、猪肝(含猪饲料的催肥剂)也都应该避免食用。

2. 胚胎期是人体各器官分化发育的重要时期，许多导致畸形的因素都非常活跃，多数胎儿的先天畸形都发生在胚胎期。尤其在4~5周，心脏、血管系统最



敏感，最容易受到损伤。因此这个阶段要禁止接触X光及其他射线。

3. 准妈妈从现在开始不可洗过热的水浴或蒸桑拿，不要做剧烈运动，如果原来生活不规律，从这个时候起一定要纠正；应避免感冒、受凉，多吃有营养的食物，学习各种关于孕期的知识，清楚了解你现在的变化，掌握有益于身体健康的正确方法。



胎儿情况

胚胎正在迅速成长，胚胎漂浮在充满液体的羊膜囊中，“身体”蜷缩，像一个C字形，他的心脏已经开始划分心室，并进行有规律的跳动及开始供血。胚胎的长度有0.6厘米，像一颗小苹果籽，细胞还在迅速地分裂。

主要器官包括初级的肾和心脏的雏形都已发育，神经管开始连接大脑和脊髓，原肠也开始发育。胚胎的上面和下面开始长出肢体的幼芽，这是将来孩子的手臂和腿。日后将形成嘴巴的地方的下部，有一些小皱痕，最终会发育成脖子和下颌。在本周，面部的基本器官已经开始成形，已经能清晰地看到鼻孔，眼睛的雏形也已经具备。

应当知道的是，每个胚胎在母体子宫内的发育情况并不是一模一样的，本书只是提供一个普遍的胚胎发育概念，许多孕妇的怀孕情况与上述发育介绍在时间上会有一些小的差别。

妈咪的变化

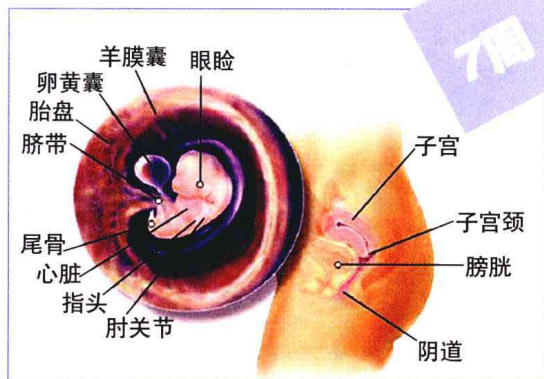
本周母体变化不明显，从表面是看不出妈咪的肚子隆起的。这周可以隐约感觉到身体的变化，比如恶心、乳房胀痛、疲倦、昏昏欲睡，情绪可能还会有点波动。这时做盆腔检查的话，医生就知道子宫已经悄悄长大了，和葡萄柚差不多。随着子宫的增长，可能会感到下腹部疼痛。为了克服晨吐症状，早晨可以在床边准备一杯水，或一小块水果，它们会帮孕妈咪抑制强烈的恶心。

注意事项

1. 妈咪这周要避免大量的运动，以防流产。还是要注意饮食营养，养好自己和宝宝哦！(准妈妈必不可少的零食有核桃、花生、杏仁、瓜子、松子、榛子等。核桃可以补脑；花生蛋白质含量高，易被人体吸收；杏仁有降气、止咳、平喘、润肠的功效；瓜子、松子和榛子富含不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，并富含多种维生素和矿物

质。经常吃可以明目健脑。)

2.除了均衡饮食以外,千万不可忽视空气、阳光的重要性。多到户外散步,呼吸新鲜空气,晒太阳,很有好处的哦!



胎儿情况

这时的胚胎像一颗豆子,大约有12毫米长了。现在如果你能看到自己的身体内部,你会发现胚胎已经有了一个与身体不成比例的大头。而且胚胎的面部器官十分明显,眼睛就像一个明显的黑点,鼻孔大开着,耳朵有些凹陷。胚胎上伸出的幼芽将长成胳膊和腿,现在

看上去已经很明显,手和脚看起来像小短桨一样。其他部分的成长包括垂体和肌肉纤维。现在你听不到胎心音,但是胚胎的心脏已经划分成左心房和右心室,并开始有规律的跳动,每分钟大约跳150下,比妈咪心跳要快一倍。

在本周的中期,胚胎开始有第一个动作,遗憾的是孕妈咪感觉不到,大约需要等到6个月时孕妈咪才能享受到与胎儿一起做健身操的乐趣。现在你的情绪波动一定很大,有时会很烦躁,但是应该注意的是,在孕早期6~10周是胚胎腭部发育的关键时期,如果孕妈咪的情绪过分不安,会影响胚胎的发育并导致腭裂或唇裂。现在,孕妈咪是否仍在继续补充含有叶酸和微量元素的食物?要知道,在怀孕三个月之内,补充孕早期营养的工作一定要坚持。

妈咪的变化

准妈咪的子宫壁会越来越柔软,以便于胚胎的着床和发育。另外子宫颈的黏液变得黏稠了,这些黏液在子宫颈内凝结成黏液栓,使子宫封闭,切断与外界的联系,一直到分娩之前子宫开始扩张,黏液栓才会排出体外,称为“现血”。

这周麻烦的早孕反应(头晕、恶心、呕吐等)越来越明显了,尿频也越来越厉害,有些妈妈还会便秘。千万不要服用减轻反应的药物。如果出现严重的反应以致不能进食时,应及时去医院检查。

注意事项

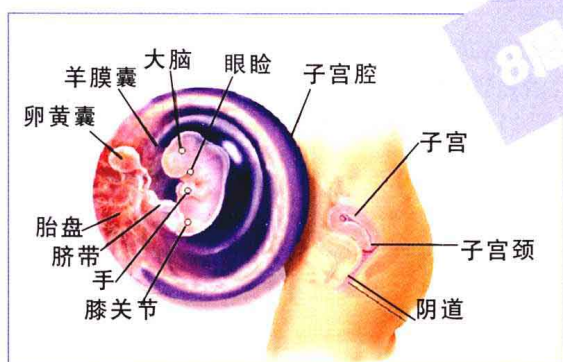
1. 准妈咪的阴道分泌物逐渐增多,特别容易感染念珠菌性阴道炎,所以要注意外阴的清洁卫生。



2. 维生素并不是百益无害的，孕妇在食用维生素时，要慎重参考说明书，维生素A服用过量后，会增加新生儿兔唇、腭裂、先天性心脏病及中枢神经系统异常等发生几率。维生素C服用过量会影响母体对维生素B₁的吸收与代谢。

3. 准爸爸要关心和照顾自己的妻子，主动分担家务，关注妻子饮食起居。尽量减轻孕妇的心理负担，多多安慰处于焦虑状态和早孕反应频繁的妻子，让她能够轻松度过孕期

4. 6~8周是胚胎臀部发育的关键时期，如果孕妇情绪过分不安，会导致胚胎腭裂或唇裂。准妈妈在这个时期最容易情绪波动和疲倦。这种异常通常过了前三个月就会消退。



胎儿情况

胎儿发育非常迅速，每天身长可以增加1毫米，并且会持续到第20周左右。此时胚胎的器官已经开始有明显的特征，手指和脚趾间看上去有少量的蹼状物。这时用超声波检

查，可以清楚地听到胎儿心脏跳动的声音。胚胎的器官特征开始明显，各个不同的器官开始发育。现在各种复杂的器官都开始成长，牙和腭开始发育，耳朵也在继续成形，胎儿的皮肤像纸一样薄，血管清晰可见。胎儿身长（从头顶到臀部）约14~20毫米，头部仍然较大。面部特征已经很明显了，眼睑发育完全，两眼间的距离很大，位于头部两侧，而不是正前方。还能辨认出有个鼻尖，两个鼻孔已形成，两侧颌骨联合起来形成了口腔，已经有了舌头。负责平衡和听力的内耳正在形成。手指和脚趾尽管还由皮肤的蹼连接着，但正变得更清楚。上下肢已长得较长，肩、肘、腕以及膝等关节已能看出。此时胎儿的大部分内脏器官的发育已经初具规模，其中，胎儿的肠道很长，没有足够的空间容纳，所以要在腹腔外生长，与脐带相连。

妈咪的变化

这时准妈咪的子宫有鹅蛋大小了，腹围开始变粗，体重有所上升，不过不是很明显，不知情的人从形体上还看不出妈咪有什么变化。早孕反应仍在继续着，尿频依旧，下腹偶尔会痛。由于内分泌的变化，准妈咪比较容易出汗，头发和指甲也长得比较快，牙龈特别容易肿胀和充血。

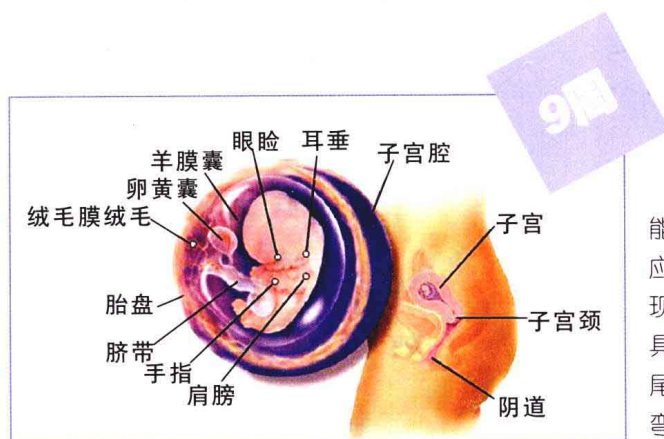
注意事项

1. 饮食营养仍然是准妈咪的第一要事!还要保证充足的睡眠和适当的运动,如游泳这样的有氧运动,可以减轻关节负担,促进血液循环,改善孕妇的情绪,还可以减轻早孕反应呢!(注:在泳池里要注意卫生和安全,要有家人陪同)。

2. 由于孕妇牙龈充血,所以要保持口腔内部的清洁。

3. 这时应注意不要养猫、狗等宠物,因为猫身上携带着弓形虫病菌,孕妇如果感染了弓形虫,不仅会影响胎儿的正常发育,还有可能导致流产、早产及胎儿先天畸形。而狗身上寄生的一种“慢性局灶性副黏液病毒”,如果进入人体的血液循环后会侵害骨细胞,导致骨质枯软变形,引起畸形骨炎。

4. 孕妇在此时期非常容易流产,必须特别注意,不应搬运重物或激烈运动,外出次数也应尽可能减少。不可过度劳累,多休息,睡眠要充足,并应控制性生活。由于在孕前3个月是胎儿的脆弱期,辐射对胎儿有致畸影响,因此在这段时间应注意防辐射。此外,在感到特别疲劳时不要洗澡,而要及早卧床休息。



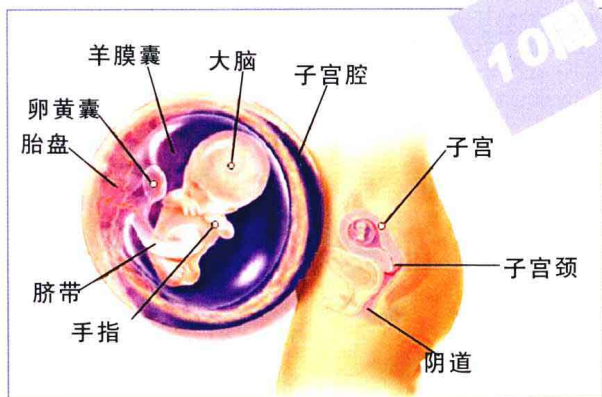
胎儿情况

严格来说,这周才能叫做胎儿,之前的都应该叫做胚胎或胚芽。现在胎儿看上去已经初具人形了,胚胎期的小尾巴不见了,背部稍微弯曲,四肢生长迅速,

手指和脚趾基本发育完毕,可以看见宝宝的小肩膀了。胎儿此时的尺寸有22~30毫米,头部仍然比较大,所有的器官、肌肉、神经都开始工作。四肢清晰,眼帘开始覆盖住眼睛,腮和鼻子都已经成形,之前在腹腔外被囊包裹着的肠道开始向逐渐增大的腹腔迁移。

妈咪的变化

妊娠反应依然很厉害,一点小事就容易让准妈咪觉得忧郁,如果一不小心惹恼了她,会有吵架的冲动哦!所以准妈咪们要好好调整自己的心态,为了可爱的宝宝,可要心情愉悦哦!身体状态和食欲较好的妈妈这周体重会有所增加,就算体重没有增加,腰围也肯定是增大了不少的,乳房也有点肿大,所以要穿宽松的内衣和上衣,质地尽量柔软,不束缚到腰和胸。另外,准妈咪体内的血容量(即孕妇体内的血液总量)开始增多,导致了孕妇对铁的需求增加。



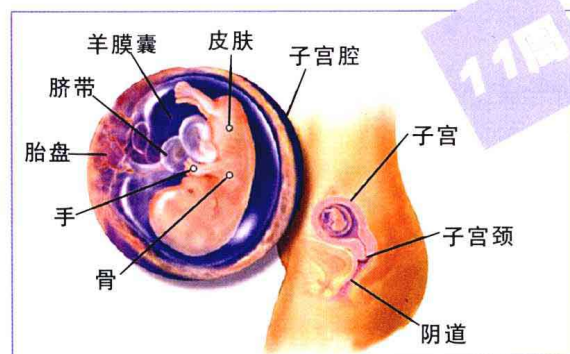
胎儿情况

此时胎儿的胚胎期才真正结束。大脑已经形成，可以清晰看见宝宝的面部，如眼睛、鼻子。胎儿的顶臀30~42毫米，有5~10克重。此时胎儿的大脑发育非常迅速，面部基本发育完

全，眼皮粘合在一起，要到24周之后才能睁开。20个微小的牙蕾已经开始形成，四肢关节已经形成，手指和脚趾已开始分开，脚长约2.5毫米。胎儿的神经系统也开始有了反应，许多内脏器官开始发挥作用，心脏已经发育完全，每分钟搏动140次，肺、胃和肠道继续发育，肾脏已经迁移到了胎儿的上腹部。胎儿的生殖器已经开始发育，还不能分辨性别。

妈咪的变化

这周准妈妈体内子宫变得和自己拳头一样大小，胎儿发育迅速。这时孕妈咪的乳房更大了，腰也更粗了，但是腹部没有明显的隆起。有些孕妈咪乳头上可能会长出白色的小微粒，这些小微粒称作蒙氏结节(蒙氏结节位于乳晕的外周部分，是蒙氏腺导管开口处隆突而成。蒙氏腺是能够分泌乳汁的大皮脂腺，代表了汗腺和乳腺的中间阶段。孕妈咪自妊娠8周起，受增多的雌激素及孕激素影响，乳腺腺泡及乳腺小叶增生发育，使乳房逐渐增大。检查见乳房及其乳晕着色加深，乳晕周围出现蒙氏结节。生产后随着激素水平的逐渐恢复，蒙氏结节可消失)。此外，准妈妈皮肤上的色素沉着加重，痣、雀斑及乳头的颜色都加深了，不过在分娩后会恢复正常的。



胎儿情况

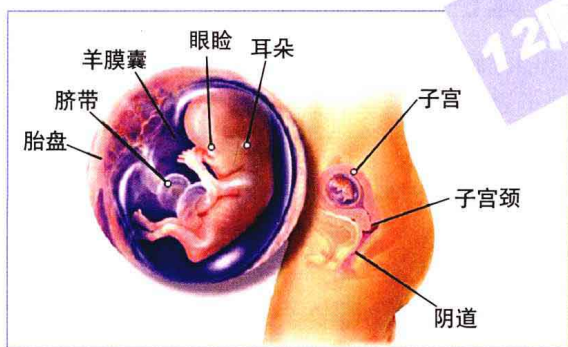
本周胎儿的脸看上去更像新生儿了，不过头与身体的比例还显大，肢体虽已形成但仍显短小，较上周有明显增长。所有内脏器官均已形成，并且大部分开始工作，大大减少了感染和药物



造成损害的可能，肝脏开始制造胆汁，肾脏开始向膀胱分泌尿液，排泄到羊水里。胎儿身长大约有65~80毫米，体重比上周稍有增加。眼睛在头的额部更为突出，两眼之间的距离拉近了，眼睑已发育但仍紧闭着。已形成有手指及脚趾的肢体，纤小的手指甲及脚趾甲正在生长。肌肉正在发育，所以胎儿活动更多了。胎儿的脚趾能屈能伸，手指会握拳；还能活动肌肉如皱眉、噘嘴以及张闭口等。仍然能吸吮、吞咽羊水，还能排尿。肉眼观察外生殖器可分出男女。这时孕妈咪如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但仍然感觉不到胎儿的动作。

妈咪的变化

这周准妈咪会发现在腹部有一条深色的竖线，就是妊娠纹，有些孕妇面部也会出现褐色的斑，不必担心，这些都是怀孕的特征，随着分娩的结束斑块会逐渐变淡或消失。同时乳房会更加膨胀，乳头和乳晕的色素加深，同时阴道有乳白色的分泌物出现；孕妈咪的指甲和头发在孕期会长得很快，主要是血液循环加剧和激素的分泌造成的。



胎儿情况

宝宝在孕妈咪的身体里活动了，宝宝能做吸吮、吞咽或者打哈欠等动作。胎儿身长达到45~63毫米，体重达到8~14克，大小与妈妈的手掌一半相当，胎儿的头部

占身体的一半，能清晰地看到胎儿脊柱的轮廓，脊神经开始生长。维持生命的器官如肝脏、肾、肠、大脑以及呼吸器官都已经开始工作。还没有睁开的小眼睛里宝宝的虹膜正在开始发育，手指甲和绒毛状的头发开始出现，骨骼细胞发育加快，肢体开始变长。

通过超声波可以看到婴儿在羊水里频繁地活动身体。活动手脚，改变身体的方向及位置，还会有两脚交替向前走的动作，这称为原始行走，表明婴儿的神经发达，能做简单的活动。

妈咪的变化

在孕妈咪腹部正中的线颜色加深，或者有黑褐色色素沉着。有时候脸上、脖子上出现大小不一、形状各异的褐色斑，这就是妊娠斑，通常在分娩过后会消失或者变淡。