



红袖母婴书坊

HONGXIU MUYING SHUFANG

- 这生命之初的第一本日记，记录了胎儿在羊水中漂浮、成长的过程
- 胎儿充满智慧和勇气，他辛勤地工作，一步步搭建起属于自己的物质家园和精神家园
- 将此书献给每一位热爱生命、期盼生命、热爱生活的准妈妈

怀孕280天 必修课



——与胎儿共享怀孕每一天

主 编 王 辉 陈 瑛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

HUAIYUN 280TIAN BIXIJIKE

HUAIYUN280TIANBIXIUIKE

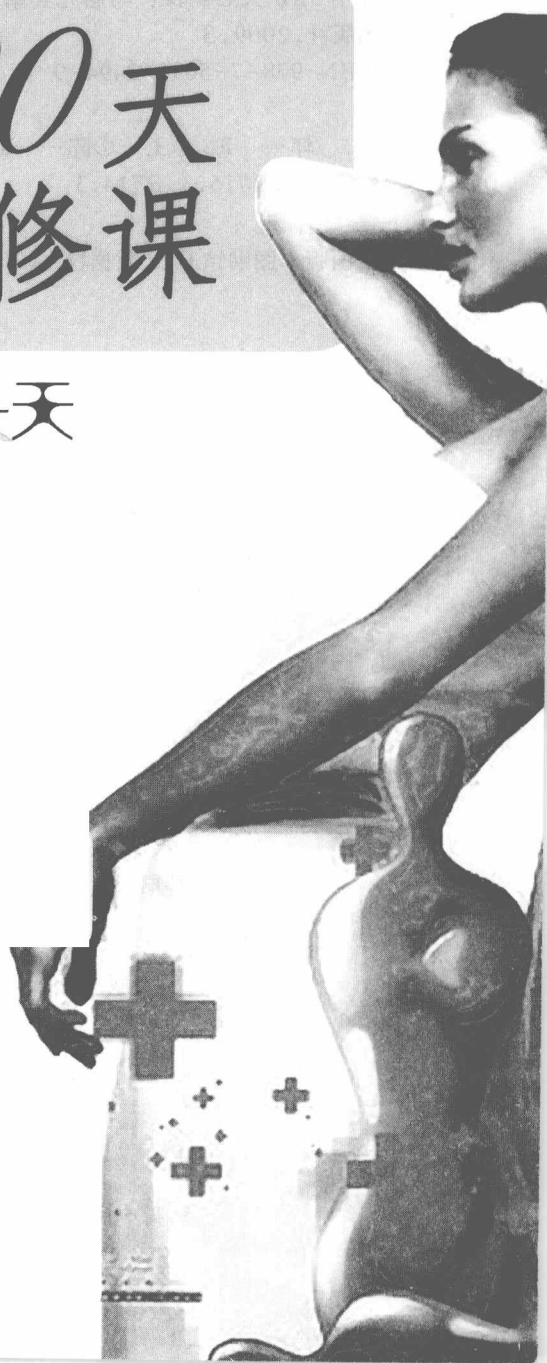
怀孕280天 必修课

——与胎儿共享怀孕每一天

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕280天必修课：与胎儿共享怀孕每一天 / 王辉, 陈瑛主编. —北京: 人民军医出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5091-2494-9

I. 怀… II. ①王…②陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识 IV. R715.3 R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第214228号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 余满松 责任审读: 黄翎兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 22 彩页8面 字数: 287千字

版、印次: 2009年3月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 39.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者以时间为主线，将怀孕过程编排为五幕精彩的演出，从受精卵形成开始，讲述了胎儿的生长、发育，直至出生的过程，从日常生活的多方面阐述了有关孕前准备、孕期生活、分娩过程的知识。本书作者将人体科学知识巧妙地糅合其中，并不时以深刻、优美的文笔论述生命的可贵、孕育的美好，以启发人们热爱生命，珍惜生命。因此，本书既可作为孕期生活的指导用书，又可作为深入浅出的人体科普读物及歌颂生命的美文小品细细品读。

使用说明

本书由两大部分组成：胎儿每日的生长发育和给准妈妈们的建议。为了使读者更好地了解和使用本书，现将本书的使用方法介绍如下。

一、胎儿在母体内 280 天的发育是一个连续不断的过程，每个发育环节的完成在时间上也有着些许的个体差异。将此过程拆分开来，逐日阐述的原因是为了让读者能够清晰、准确地了解这一动态过程。

二、给准妈妈的建议部分，读者不必机械地按照日程来阅读。实际上，这一部分的内容，特别是孕前准备、孕期营养、胎教等是贯穿整个孕期的内容，越早了解越有利。

三、本书涉及组织胚胎学、生理学、毒理学、妇产科学、优生优育学、营养学、环境卫生学及音乐、美术、文学等多方面的知识。目录部分列出了所有的标题，读者可根据需要选读。



前言

恭喜您，即将度过一生中最为期待的幸福时光，将拥有一生中最美丽、最珍贵的孕育旅程。自然赋予我们生命，赋予我们孕育生命的权力，运用这一权力，享受孕育过程，就是在享受幸福。可是，您是否对即将发生在您腹中的变化有所了解，是否知道这一变化是人类孕育生命中最为惊天动地的变化？

成熟的卵细胞直径0.2毫米，比大头针尖还要小，而精子总长度只有60微米，也就是0.06毫米，只有在显微镜下才能够看见。

您是否相信，地球上的芸芸众生就是由这两个肉眼看不到的小不点创造的。您又是否知道，那个在肚子里一天天长大的小人儿和您有着非同一般的心灵感应和情感交流。据说，人潜意识里还有关于在羊水里漂浮的记忆，有人梦中在水里漂浮的感觉正是来源于此。

从怀孕到分娩，对您来说是个辛苦而且漫长的过程，对胎宝宝来说更是如此。人们都以为，在温暖的子宫里生活真是既轻松又舒适，可是胎宝宝却可能面临一定的威胁甚至危险？从单个细胞长成一个招人喜爱的婴儿，他是如何在您的肚子里实施工程、一步步搭建起自己的小家，如何与您亲切相处而不被排斥，又是如何构建起这世界上最杰出的作品——新的生命的？

应该说，这些过程实在是世界上最为精彩的演出，因为它有序幕、有高潮、有结局、有尾声，中间高潮迭起，悬念丛生，充满了智慧，并不乏情感。

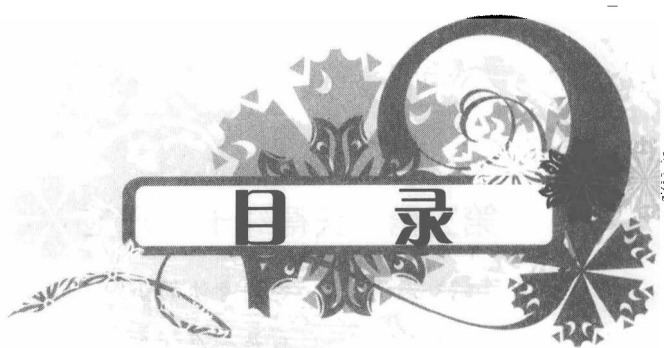
因此，对于怀孕过程及相关知识的阐述，不应该仅仅遵循客观的科学角度，而更应该是充满感情，赞叹大自然的匠心巧妙，对生命的发生怀有敬意，

从而使孕妈妈体会到孕育的幸福，生命的奇妙。

在您安静地阅读这段文字的时候，外面的世界依然在快速、复杂地运转。但是，即将作为伟大母亲的您更需要一种平静、淡定的生活，至少需要一种平静、淡定的态度来了解腹中的宝宝，了解他的需要，感受他的情感，探寻他的神秘世界，这样才能更好地迎接大自然赋予您最珍贵的礼物——孩子。

让我们一起静下心来，开始这段奇妙的生命旅程吧！

编者



序 幕 1

第 1 个月

第 1~14 天 写在孕前 / 从男女主人公的成长历程看大自然的奇妙安
排 / 准父母孕前培训 3

第一幕 生命的起点——受精 19

第 15 天 大幕拉开前的精子自由 / 值得纪念的一天——游泳大赛开始了 /
怀孕是大自然的一部分 19

第二幕 安家落户——受精卵着床 27

第 16 天 第一次分裂 / 胎儿的伊甸园——子宫 29

第 17 天 变成 4 细胞 / 生命是如此偶然 30

第 18 天 变成桑葚胚 / 寻找排卵日的蛛丝马迹 32

第 19 天 改名为胚泡 / 没有水，就没有生命 34

第 20 天 回到伊甸园 / 我和卵子有一个约会 35

第 21 天 挣脱透明带，获得自由，开始植入 / “住在我隔壁的兄
弟”——话说双胞胎的形成 / 孕 3 周准妈妈的变化 36

第 22 天 勾画草图 / 孕龄和胎龄不是一回事 38

第 23 天 我还只是临时工 / “默默无闻”的代价是危机四伏 39

第 24 天 胚盘就是我 / 最佳季节、最佳日期、最佳时刻 40

第 25 天 完成植入，申请居住证 / 深挖地、广积粮——解读胚胎
着床 42

第三幕 获得绿卡、开工 45	
第26天	规划身体的蓝图 / 男孩、女孩，都是大自然的礼物 47
第27天	我是标准的双层汉堡包 / 孕期需做的检查有哪些 48
第28天	我的孕1个月素描 / 孕1个月，早孕征兆 / 第4周准妈妈的变化 49
第2个月	
第29天	我变成三层夹心汉堡了 / 三胚层的七十二变 52
第30天	卷成重要的圆柱形 / 早期妊娠的诊断 53
第31天	做任何事都要先有方向 / 孕2个月，准妈妈可能有哪些反应 54
第32天	神经系统先动工 / 别忘补充叶酸 55
第33天	心脏不甘落后 / 与捏面人不一样 56
第34天	体节出现 / 孕2个月，请体谅性格改变的准妈妈 57
第35天	三条管子组装的我 / 第5周准妈妈的变化 58
第36天	心脏雏形出现 / 妊娠早期的营养原则 59
第37天	消化管道的曲折扭转 / 小小零食作用大 61
第38天	呼吸、泌尿系统开始发育 / 蔬果和维生素制剂不能相互代替 63
第39天	脑的分化发育 / 令人闻而生畏的宫外孕 64
第40天	四个肢芽，两个肺芽 / 演绎生物的进化 66
第41天	眼睛的草图 / 我知道怎样保护自己 67
第42天	心血管系统开始运转 / 孕6周准妈妈的变化 68
第43天	耳朵和鼻子的草图 / 轻度妊娠呕吐不要紧 69
第44天	生殖细胞的长途迁徙 / 重度妊娠呕吐要重视 70
第45天	本周大事——心脏阁楼搭好了 / 人类为什么要设计四个腔的心脏 72

第46天	我是一条鱼 / 推荐给孕妈妈的妊娠呕吐食疗方	73
第47天	鳃弓的演变和头颅的建构 / 孕妈妈应尽量少吃的食品	75
第48天	后肾形成 / 孕妈妈应远离的食品	76
第49天	膀胱紧跟其后 / 孕7周准妈妈的变化	77
第50天	中肾旁管出现 / 孕妈妈应克服的饮食习惯	78
第51天	手足板出现 / 孕妈妈饮水有学问	79
第52天	改造大环境 / 孕妈妈饮什么水好	80
第53天	第一次“历险” / 孕期B超检查对母婴有害吗	81
第54天	横膈长出 / 孕检B超的代码，您看得懂吗	83
第55天	转移肠管、牙齿发育 / 蜂蜜、牛奶好处多	84
第56天	我的2个月素描 / 孕8周准妈妈的变化	85
第3个月		
第57天	本周大事——改名为胎儿 / 不得不防的早期流产	87
第58天	可以探测心跳了 / 令人陶醉的心跳声	88
第59天	卵巢内部的繁忙景象 / 相信生物界的自然淘汰机制	89
第60天	眼肌出现 / 孕妈妈应避免饮食不当而引发呕吐	90
第61天	肌肉的计划 / 消除果蔬农药的“十字方针”	91
第62天	“面子工程”要继续 / 吸烟吸烟，胎儿受害	92
第63天	第9周总结 / 孕9周准妈妈的变化	93
第64天	肠道构型完毕，子宫开始发育 / 饮酒饮酒，胎儿遭殃	94
第65天	不平凡的大脑 / 喝茶的习惯先放放	95
第66天	神奇的关节 / 0~12周孕妈妈的出游指数	96
第67天	味觉斑的演变 / 孕妈妈可以用电脑吗	97
第68天	离不开雌激素、孕激素 / 孕妈妈使用电脑的防护妙计	98
第69天	我会对掌了 / 警惕环境激素的危害	99
第70天	70天总结——我是“微雕婴儿”了 / 第10周准妈妈的变化	100



第四幕 增重长肉 103

- 第71天 变成扁豆荚 / 第一次全面的检查 105
- 第72天 我喜欢按摩 / 给孕妈妈布置充满温馨的居室 106
- 第73天 神秘的指纹 / 消除污染迎宝宝——专业治理 107
- 第74天 我不是“软骨头”了 / 消除污染迎宝宝——自己动手 108
- 第75天 我开始长指甲了 / 消除污染迎宝宝——药用炭和净化器 109
- 第76天 驻扎美丽的新胎盘 / 胎盘——滋养胎儿生命的源泉 109
- 第77天 我的抵抗力增强了 / 第11周准妈妈的变化 111
- 第78天 开始加速生长 / 羊水——胎儿的生命之海 112
- 第79天 我得练习呼吸 / 脐带——母子生命的纽带 113
- 第80天 我是水上舞蹈家 / 羊膜囊——胎儿的保护袋 114
- 第81天 我的外生殖器开始发育 / 孕妈妈不宜服用哪些中草药 115
- 第82天 一直都在发育的大脑 / 家用电器的是与非 116
- 第83天 说说我的几个重要器官 / 孕3个月，准妈妈可能有哪些
变化 117
- 第84天 我的3个月素描 / 第12周，准妈妈的变化 119
- 第85天 妈妈，庆祝一下成功吧 / 第4个月，孕妈妈应学会测量
腹围 121
- 第86天 鼻子向嘴巴说“再见” / 孕4个月，开始注意鼻出血 122
- 第87天 练习握拳 / 孕4个月，可能出现黄褐斑了 122
- 第88天 声带要完工了 / 几个简便祛斑食谱 123
- 第89天 乳牙牙体出现 / 孕4个月，开始防止下肢静脉曲张 124
- 第90天 皮肤增厚的过程 / 说给过分焦虑的孕妈妈 125
- 第91天 第13周总结 / 第13周准妈妈的变化 126
- 第92天 面积大才能有效吸收养分——说说小肠绒毛 / 孕中期营
养原则 127

- 第93天 可分辨男女了 / 孕妈妈怎样应对便秘 128
- 第94天 心率最快的时期 / 便秘不好, 腹泻更不好 129
- 第95天 腹壁增厚 / 孕妈妈做家务要注意 130
- 第96天 我的运动变得协调 / 准妈妈们的正确姿势 131
- 第97天 胎毛出现 / 孕妈妈与阳光的亲密接触 132
- 第98天 第14周总结 / 第14周准妈妈们的变化 132
- 第99天 练习出生后必备的功能 / 合适的寝具让孕妈妈更舒服 133
- 第100天 我有脖子了 / 孕妈妈不要睡软床 134
- 第101天 我的表情更丰富了 / 孕妈妈家里不应铺地毯 135
- 第102天 来段踢踏舞吧 / 孕妈妈怎样选择睡觉姿势 135
- 第103天 加紧练习 / 孕妈妈睡觉时还应注意什么 137
- 第104天 胎毛、眉毛、头发一个都不少 / 温水澡使孕妈妈放松 137
- 第105天 第15周总结 / 第15周准妈妈们的变化 138
- 第106天 我喜欢妈妈的声音 / 孕妈妈应远离厨房 139
- 第107天 我会打嗝了 / 孕妈妈要不要戴胸罩 139
- 第108天 四肢比例协调了 / 孕妈妈怎样选择胸罩 140
- 第109天 骨化过程在继续 / 孕妈妈如何选内衣 141
- 第110天 男孩女孩, 都是爸爸妈妈的天使 / 美丽的孕妇装添心情 ... 142
- 第111天 我不是没有反应 / 孕中期的产前诊断 144
- 第112天 我的孕4个月素描 / 孕16周准妈妈们的变化 144
- 第5个月
- 第113天 我的第一个玩具 / 第5个月, 奇妙的胎动 147
- 第114天 我身体里的“工作狂”——心脏 / 孕5个月, 准父母应
学会听胎心音 148
- 第115天 妈妈有没有感觉到我呢 / 孕5个月, 开始测量宫底高度了 ... 149
- 第116天 味觉开始起作用了 / 体重和腹围并不完全代表胎儿大小 149
- 第117天 妈妈, 唱歌吧 / 孕5个月, 准妈妈要注意哪些问题 150



第118天	大小零件都齐备了 / 孕妈妈要保证足够的休息	151
第119天	第17周总结 / 第17周准妈妈的变化	152
第120天	我的“喧闹”世界 / 孕期营养，岂能轻视	153
第121天	我的高科技摄像机——眼睛 / 孕妈妈营养不足的后果	154
第122天	我的第一件神奇“礼服”——皮肤 / 孕妈妈需要增加的能量	155
第123天	说说胎粪 / 孕妈妈需要的糖类	156
第124天	我怎样吸收营养 / 孕妈妈需要的蛋白质	157
第125天	髓鞘形成 / 孕妈妈需要的脂类	158
第126天	神经系统更加完善 / 第18周准妈妈的变化	158
第127天	消化系统运转正常 / 孕妈妈需要的矿物质——钙	159
第128天	分担着妈妈的悲伤 / 快乐自己，就是呵护宝宝	160
第129天	不要折腾我 / 胎教的医学基础	161
第130天	气体交换的场所——肺泡 / 关于现代胎教的正反方观点	162
第131天	胎盘完全成熟了 / 准父母应慎重对待“胎教”	162
第132天	胎脂形成 / 我国古人对胎教的认识	163
第133天	第19周总结 / 第19周准妈妈的变化	164
第134天	我有劲了 / 胎教十方面	165
第135天	出现褐色脂肪 / 什么是最好的胎教	165
第136天	我也有觉醒和睡眠 / 妈妈和宝宝需要的矿物质——铁	166
第137天	建造房屋的大梁——骨骼 / 妈妈和宝宝需要的矿物质——锌	167
第138天	妈妈要留意我发出的信号 / 妈妈和宝宝需要的矿物质——碘	168
第139天	路程过半了 / 妈妈和宝宝需要的矿物质——镁	169
第140天	我的第5个月素描 / 第20周准妈妈的变化	169
第6个月		
第141天	我不会被羊水泡肿 / 孕6个月，孕妈妈要注意的问题	171
第142天	不能没有羊水 / 孕6个月，不让妊娠纹找上来——增强	

	皮肤弹性	172
第 143 天	脐带循环 / 不让妊娠纹找上来——控制体重增长	173
第 144 天	我的心跳可以用普通听诊器听到了 / 孕 6 月，不让妊娠纹找上来——使用防护产品	174
第 145 天	睾丸下降了 / 孕 6 个月，自制防止妊娠纹护体油	174
第 146 天	我讨厌噪声 / 妈妈和宝宝需要的维生素（一）	175
第 147 天	第 21 周总结 / 第 21 周准妈妈的变化	176
第 148 天	我的肠道 / 妈妈和宝宝需要的维生素（二）	176
第 149 天	说说脑回 / 控制饮食中有害的微量元素——铅	177
第 150 天	妈妈替我处理胆红素 / 控制饮食中有害的微量元素——铝	178
第 151 天	进入胎动期	179
第 152 天	我得储备脂肪 / 13~27 周末孕妈妈的出游指数	179
第 153 天	我是“白眉大侠” / 给出游孕妈妈的 6 项建议	180
第 154 天	第 22 周总结 / 第 22 周准妈妈的变化	181
第 155 天	牙胚发育 / 孕妈妈穿什么样的鞋子好	181
第 156 天	我还有潜力 / 孕妈妈美发的学问	182
第 157 天	我最喜欢踢妈妈的肚子 / 孕妈妈用木梳梳头好	183
第 158 天	我有睫毛了 / 孕妈妈护肤的学问	184
第 159 天	大脑仍在生长 / 孕妈妈洗脸的步骤	185
第 160 天	胰腺在工作 / 孕妈妈身体肌肤的保养	186
第 161 天	第 23 周总结 / 第 23 周准妈妈的变化	187
第 162 天	好奇的我 / 孕妈妈少用彩妆和特殊化妆品	187
第 163 天	妈妈安静我活跃 / 孕妈妈应注意腹部皮肤的保湿	188
第 164 天	记述我孕 6 个月的一天 / 孕妈妈应注意手、口卫生	189
第 165 天	妈妈要远离噪声 / 容易被忽视的噪声污染	190
第 166 天	我的听觉世界 / 孕妈妈拍照无须担心	191
第 167 天	请爸爸来听我的心跳 / 孕妈妈要警惕铅污染	192



- 第168天 我的第6个月素描 / 第24周准妈妈的变化 192
 第7个月
- 第169天 分辨熟悉的声音 / 孕7个月，可能出现下肢水肿了 195
- 第170天 还是小老头 / 第7个月，孕妈妈要注意的问题 195
- 第171天 第一次睁眼 / 孕妈妈要不要使用腹带 196
- 第172天 半睁半闭看世界 / 孕妈妈应了解围生期概念 197
- 第173天 我喜欢妈妈的笑 / 两大指标自测胎儿健康情况 198
- 第174天 我的肺脏能够呼吸了 / 妊娠期间体重增加多少为好 199
- 第175天 第25周总结 / 第25周准妈妈的变化 200
- 第176天 我感受到了强烈的母爱 / 孕妈妈少戴隐形眼镜为妙 201
- 第177天 胎动越来越强 / 孕妈妈日常交通注意事项——汽车 202
- 第178天 嗅觉的秘密 / 孕妈妈日常交通注意事项——自行车 203
- 第179天 空调机、加湿器和净化器——鼻子 / 孕妈妈可以乘飞机吗 203
- 第180天 我有毛细血管了 / 可不可以破戒——孕期性生活 204
- 第181天 肾脏上方的贝雷帽——肾上腺 / 孕妈妈可以运动吗 205
- 第182天 第26周总结 / 第26周准妈妈的变化 206
- 第183天 我最需要休息 / 孕妈妈如何安然度盛夏——环境、空调
 和电扇 206
- 第184天 睾丸仍在途中 / 孕妈妈如何安然度盛夏——衣着鞋袜 207
- 第185天 神经系统发育仍有一段漫长的路途 / 孕妈妈如何安然度
 盛夏——睡眠、饮食和洗浴 208
- 第186天 我会做梦了 / 孕妈妈如何安然度盛夏——外出及运动 209
- 第187天 睡梦中的我很甜美 / 孕妈妈夏日的防晒攻略 210
- 第188天 自动冲洗的底片——视网膜 / 孕妈妈的工作餐——自带
 饭盒 211
- 第189天 第27周总结 / 第27周准妈妈的变化 212
- 第190天 我的五官更精致了 / 孕妈妈的工作餐——公司食堂 212

第 191 天	离开妈妈我也许能活下来了 / 孕妈妈的工作餐——饭馆 就餐.....	213
第 192 天	脂肪还是不够多 / 孕妈妈如何安然过冬.....	214
第 193 天	妈妈知道我在干嘛吗 / 孕妈妈感冒了怎么办.....	215
第 194 天	手更加有力了 / 孕妈妈怎样平安度过节假日.....	217
第 195 天	我的本事又有长进了 / 第 28 周后的孕妈妈出游指数.....	217
第 196 天	第 28 周总结 / 第 28 周准妈妈的变化.....	218
第 8 个月		
第 197 天	进入孕晚期 / 孕 8 个月, 应该正式记录胎动了.....	220
第 198 天	我能够感觉到太阳的光亮了 / 第 8 个月, 关于睡眠的建议.....	221
第 199 天	我具备基本生存能力了 / 第 8 个月, 该注意胎位了.....	222
第 200 天	妈妈仍要预防早产 / 第 8 个月, 孕妈妈要注意的问题.....	223
第 201 天	贴近子宫壁 / 孕妈妈应了解营养及食品安全知识.....	224
第 202 天	感受日升月落的奇妙变化 / 什么是安全农产品——无公 害食品.....	225
第 203 天	第 29 周总结 / 什么是安全农产品——绿色食品和有机 食品 / 第 29 周准妈妈的变化.....	225
第 204 天	体重的动态观察 / 孕妈妈怎样挑选绿色食品.....	226
第 205 天	布满房间的写字楼——大脑 / 转基因食品的安全问题.....	227
第 206 天	我只对妈妈的声音感兴趣 / 世界卫生组织确保饮食安全 的黄金定律.....	228
第 207 天	血细胞的发源地——骨髓 / 孕妈妈还应遵守哪些饮食原则.....	229
第 208 天	胎毛脱落 / 孕妈妈应了解的食品包装知识.....	230
第 209 天	睾丸到达目的地了 / 保鲜膜的挑选和使用.....	230
第 210 天	第 30 周总结 / 第 30 周准妈妈的变化.....	231
第 211 天	小心脐带打结 / 孕晚期营养原则.....	232
第 212 天	子宫显得小了 / 关于食品添加剂.....	233



第213天	消化脂肪的液体——胆汁 / 与孕妈妈关系密切的食品添加剂	233
第214天	我要固定在倒立姿势了 / 减轻添加剂危害的办法	234
第215天	有时候我喜欢和医生开个玩笑 / 怎样看待“不含防腐剂”和“纯天然”	235
第216天	还是拒绝早产 / 孕妈妈应认识形形色色的食品化学污染(一)	236
第217天	第31周总结 / 第31周准妈妈的变化	237
第218天	话说虹膜 / 孕妈妈应认识形形色色的食品化学污染(二)	238
第219天	脑回仍在折叠 / 孕妈妈应认识形形色色的食品化学污染(三)	238
第220天	身体还在调整比例 / 孕妈妈如何辨别污染鱼	239
第221天	活动受限了 / 孕妈妈如何识别作假水果	240
第222天	练习小便 / 孕妈妈应保持厨房卫生	241
第223天	肺成熟 / 家用清洁剂不“清洁”	242
第224天	我的第8个月素描 / 第32周准妈妈的变化	242
第9个月		
第225天	请妈妈享受收获之美——写在孕9个月第一天 / 第9个月，孕妈妈要注意的问题	244
第226天	我要快速增重了 / 按照月龄准备婴儿用品	245
第227天	血液的净化、回收装置——肾 / 该为宝宝准备用品了——房间和环境	246
第228天	羊水达到最多 / 该为宝宝准备用品了——寝具	248
第229天	我还是不愿意离开子宫 / 该为宝宝准备用品了——出行用品、洗浴用品	249
第230天	我可以自由地睁眼闭眼了 / 该为宝宝准备用品了——尿布和衣服	250
第231天	第33周总结 / 第33周准妈妈的变化	251
第232天	皮肤的一部分——指甲 / 该为宝宝准备用品了——哺乳	