

孕期胎儿发育 一天一页

王琪 / 主编

如同随身携带的B超机，宝宝长多高、有多重、什么模样，一看就知。



王琪

北京妇产医院主任医师、教授

北京市孕产期保健技术专家指导组成员

中华医学会、北京医学会专家库成员

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学近 30 年，为不同年龄段、不同时期的备孕女性和孕妈妈进行孕前检查指导、孕期系统保健等工作，用专业知识和温暖爱心帮助孕妈妈们度过人生中最美丽的阶段。

从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入涉猎，对于孕期各种不适和合并症及并发症的诊断、治疗有着极其丰富的临床经验。对各种产科危重急症的抢救有多次成功经验，尤其是对妊娠高血压疾病的诊断治疗及孕期各种急病的处理都非常出色和成功。同时，对孕妈妈的饮食营养和心理保健也有深入的研究。

参与多部孕产期保健书籍的编写，并担任多家大型孕产育儿网站的首席顾问，把孕产知识普及给更多的年轻女性，希望她们健康孕育，快乐生活。

孕期 胎儿发育 一天一页

王琪 主编

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

孕期胎儿发育一天一页 / 王琪主编. - 北京: 中国轻工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5184-1634-9

I. ①孕… II. ①王… III. ①胎儿-生长发育-基本知识 IV. ①R714.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 233243 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃柬 整体设计:
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1634-9 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170640S7X101ZBW



前言

怀孕，是一段非常奇妙的时期，它不仅仅是女人一生中最重要的时期，还是一个新生命孕育的时期。在这段珍贵的时光里，我们懂你的幸福，也知道你对未来怀揣着无限期盼，当然也知道你的疑惑和不安，所以有了这本可以告诉你胎宝宝每天在做什么的书，陪伴你度过这短暂又漫长的280天。

当你看到腹部慢慢隆起，感受着身上出现的种种不适，不免在心中为自身与胎宝宝的健康担忧着，当真正面临分娩，又会被疼痛、分娩危险等传言吓退。其实，这些是任何一位得知自己怀孕的女性都会有的担忧，你并不需要太过担心，因为即便是怀孕有诸多需要注意的事项，它也是大自然赋予女性的一项本能，是瓜熟蒂落的自然规律。当你翻开这本书，你就能看到胎宝宝每一天发育的模样，能够看到这个可爱的小人儿是如何在你的身体里慢慢生根、发芽、成长的，感受到大自然和生命的奇妙。

这里有一张张清晰的彩超图片，陪伴着你整个孕期，不论你处在孕期的哪一天，翻开书就能找到对应的胎儿照片，让你清晰地看到他（她）的发育情况。当然本书还给出孕妈妈需要注意的事项，这些内容都是与孕期胎宝宝的发育情况和孕妈妈的身体变化相结合的，一天一页，能帮助你找到应当注意、想要关心的问题要点，给出切实可行的解决方案。

在这里，并不需要你花费太多精力，每天抽出10分钟，能让你拥有一个舒服、健康的孕期，孕育健康、聪明的宝宝。

目录

孕1月 宝贝驾到

本月要事提前知	18	第13~14天 孕2周	25
第1~2天 孕1周	20	胎宝宝：卵子准备与精子结合了	25
胎宝宝：还没有影儿呢	20	备孕女性：抓住受孕好时机	25
备孕女性：在日历上划下一个圈儿	20	第15~16天 孕3周	26
第3~5天 孕1周	21	胎宝宝：妈妈，我来了	26
胎宝宝：继续等待中	21	孕妈妈：给胎宝宝温柔的呵护	26
备孕女性：改变生活习惯	21	第17~18天 孕3周	27
第6~7天 孕1周	22	胎宝宝：王子 or 公主，猜猜猜	27
胎宝宝：不要畸形，不要发育异常	22	孕妈妈：生男生女一开始就定了	27
备孕女性：叶酸，赶紧补起来	22	第19~21天 孕3周	28
第8~9天 孕2周	23	胎宝宝：爬上自己的小床喽	28
胎宝宝：为到来做准备	23	孕妈妈：给小家伙测测血型吧	28
备孕女性：3种时期别急着怀孕	23	第22~23天 孕4周	29
第10~12天 孕2周	24	胎宝宝：绿豆大的小囊泡	29
胎宝宝：等待着，精卵相遇的那一刻	24	孕妈妈：远离辐射，让囊泡顺利分化	29
备孕女性：找准排卵日	24	第24~25天 孕4周	30
		胎宝宝：胎盘开始慢慢形成	30
		孕妈妈：怀孕的几种信号	30
		第26~28天 孕4周	31
		胎宝宝：发育中，拒绝药物打扰	31
		孕妈妈：孕妈妈的用药禁忌	31



孕2月 努力发育中

本月要事提前知	34	第43天孕7周	44
第29~30天孕5周	36	胎宝宝：鼻子开始出现	44
胎宝宝：有苹果子那么大了	36	孕妈妈：B超可以做，但不要频繁做	44
孕妈妈：在家验孕确认胎宝宝的到来	36	第44~45天孕7周	45
第31天孕5周	37	胎宝宝：小尾巴不见了	45
胎宝宝：能看到一个模糊的轮廓	37	孕妈妈：为了胎宝宝，要放松心情哦	45
孕妈妈：算算预产期	37	第46~47天孕7周	46
第32~33天孕5周	38	胎宝宝：我有两只小鱼鳍	46
胎宝宝：体重不断增加	38	孕妈妈：胎宝宝还小，无需大补	46
孕妈妈：吃些有利于胎宝宝“安家”的食物	38	第48~49天孕7周	47
第34~35天孕5周	39	胎宝宝：大脑迅速发育	47
胎宝宝：小身体一点点舒展开来	39	孕妈妈：吃点健脑食物吧	47
孕妈妈：做些舒展的运动吧	39	第50~51天孕8周	48
第36天孕6周	40	胎宝宝：嘴唇开始发育	48
胎宝宝：面部开始发育了	40	孕妈妈：别忘了继续补叶酸——防止唇腭裂	48
孕妈妈：洗澡也有讲究	40	第52天孕8周	49
第37~38天孕6周	41	胎宝宝：已经在为呼吸做准备了	49
胎宝宝：扑通扑通，小心脏开始跳动	41	孕妈妈：胎宝宝不喜欢“香水”	49
孕妈妈：孕吐好难受	41	第53~54天孕8周	50
第39~40天孕6周	42	胎宝宝：胎宝宝的肚子鼓鼓的	50
胎宝宝：我是滑溜溜的小蚕豆	42	孕妈妈：体重下降别担心	50
孕妈妈：这样做，远离流产	42	第55~56天孕8周	51
第41~42天孕6周	43	胎宝宝：小心脏分成了4个心室	51
胎宝宝：呈字母C状	43	孕妈妈：防辐射服要不要穿	51
孕妈妈：下腹隐隐作痛要警惕	43		



孕3月 听到胎宝宝的心跳了

本月要事提前知	54	第71~72天孕11周	67
第57~58天孕9周	56	胎宝宝: 尿液是无色的	67
胎宝宝: 身体在不断长长	56	孕妈妈: 喝水的学问	67
孕妈妈: 出行路上的安全攻略	56	第73天孕11周	68
第59~60天孕9周	57	胎宝宝: 尾巴消失了	68
胎宝宝: 肾脏开始产生尿液了	57	孕妈妈: 这些食物慎吃	68
孕妈妈: 告别重口味, 清淡更健康	57	第74天孕11周	69
第61天孕9周	58	胎宝宝: 头部占身长的一半	69
胎宝宝: 脸部有了大致轮廓	58	孕妈妈: 吃好早餐, 为胎宝宝保驾护航	69
孕妈妈: 摘掉隐形眼镜吧	58	第75天孕11周	70
第62天孕9周	59	胎宝宝: 皮肤正在增厚	70
胎宝宝: 眼睑已经形成	59	孕妈妈: 护理皮肤, 不要妊娠纹	70
孕妈妈: 吃对食物, 让胎宝宝的眼睛 更明亮	59	第76~77天孕11周	71
第63天孕9周	60	胎宝宝: 更像新生儿了	71
胎宝宝: 大脑继续发育	60	孕妈妈: 调节心情, 远离抑郁	71
孕妈妈: 这样吃, 胎宝宝聪明长得壮	60	第78天孕12周	72
第64天孕10周	61	胎宝宝: 声带正在形成	72
胎宝宝: 手指已经出现	61	准妈妈: 再多宠爱孕妈妈一点	72
孕妈妈: 细节多注意, 吃得更健康	61	第79~80天孕12周	73
第65~66天孕10周	62	胎宝宝: 会张开嘴巴了	73
胎宝宝: 生殖器官开始发育	62	孕妈妈: 做家务要小心	73
孕妈妈: 你应该知道的食物中的添加剂	62	第81~82天孕12周	74
第67天孕10周	63	胎宝宝: 个头像拇指姑娘	74
胎宝宝: 外耳道即将发育完成	63	孕妈妈: 可以到医院建档了	74
孕妈妈: 远离有毒物质, 保证胎宝宝的 安全	63	第83~84天孕12周	75
第68天孕10周	64	胎宝宝: 小鼻子已经发育好了	75
胎宝宝: 小耳朵在生长	64	孕妈妈: 出现危险症状及时就医	75
孕妈妈: 胎宝宝不喜欢噪声	64		
第69天孕10周	65		
胎宝宝: 眼睛半闭着	65		
孕妈妈: 轻松应对日常小问题	65		
第70天孕10周	66		
胎宝宝: 脚像小扇子一样	66		
孕妈妈: 居住环境要静与净	66		



孕4月 会皱眉的小宝贝

- 本月要事提前知78
- 第85天孕13周 80
- 胎宝宝：心跳更有力了 80
- 孕妈妈：为了胎宝宝的安全别乱吃 80
- 第86天孕13周 81
- 胎宝宝：和2颗圣女果差不多重 81
- 孕妈妈：千万别挑食 81
- 第87天孕13周82
- 胎宝宝：肌肉和神经发育更好了 82
- 孕妈妈：乳糖不耐受怎么办 82
- 第88天孕13周83
- 胎宝宝：乳牙及牙槽形成 83
- 孕妈妈：胃口大开就能随便吃了吗 83
- 第89天孕13周 84
- 胎宝宝：发育得很快 84
- 孕妈妈：孕期体重都长哪儿了 84
- 第90天孕13周85
- 胎宝宝：脾脏发育成形 85
- 孕妈妈：孕妇奶粉要不要喝 85
- 第91天孕13周 86
- 胎宝宝：忙着呢 86
- 孕妈妈：别感冒，让胎宝宝更好地发育 86
- 第92天孕14周87
- 胎宝宝：肠道长出绒毛 87
- 孕妈妈：为什么会头晕 87
- 第93~94天孕14周 88
- 胎宝宝：小手、小脚活动自如了 88
- 孕妈妈：你补钙了吗 88
- 第95~96天孕14周 89
- 胎宝宝：外生殖器已经发育完善了 89
- 孕妈妈：偶尔吃点儿辣也没关系 89
- 第97~98天孕14周90
- 胎宝宝：口部发育有进步 90
- 孕妈妈：护好宝宝的“粮袋” 90
- 第99天孕15周91
- 胎宝宝：练习吞咽和吸吮 91
- 孕妈妈：职场孕妈妈的必备零食 91
- 第100天孕15周92
- 胎宝宝：又将进入快速发育阶段 92
- 孕妈妈：你注意到坐、站、走都不同了
了吗 92
- 第101~102天孕15周93
- 胎宝宝：更加灵巧活泼了 92
- 孕妈妈：警惕坐骨神经痛 93
- 第103天孕15周94
- 胎宝宝：自由自在地活动 94
- 孕妈妈：练习瑜伽好处多 94
- 第104~105天孕15周95
- 胎宝宝：脑袋形状已经确定 95
- 孕妈妈：好好呵护秀发 95
- 第106天孕16周96
- 胎宝宝：会踢腿了 96
- 孕妈妈：一起做运动吧 96
- 第107天孕16周97
- 胎宝宝：脖子发育成形 97
- 孕妈妈：怀孕期间也能“爱爱”吗 97
- 第108天孕16周 98
- 胎宝宝：有更多的骨头正在形成 98
- 孕妈妈：多接触阳光，告别佝偻宝宝 98
- 第109天孕16周99
- 胎宝宝：脊背肌肉在生长 99
- 孕妈妈：猜男猜女是娱乐 99
- 第110天孕16周 100
- 胎宝宝：脑部发育减慢了 100
- 孕妈妈：带你真正了解唐氏筛查 100
- 第111~112天孕16周 101
- 胎宝宝：正在茁壮成长 101
- 孕妈妈：读懂唐氏筛查报告 101

孕5月 胎动真奇妙

本月要事提前知	104
第 113~114 天 孕 17 周	106
胎宝宝：生长速度很快	106
孕妈妈：补铁补血，支持胎宝宝快速生长	106
第 115 天 孕 17 周	107
胎宝宝：继续发育着	107
孕妈妈：调整好作息时间	107
第 116 天 孕 17 周	108
胎宝宝：身高、体重有了大变化	108
孕妈妈：职场孕妈妈午睡妙招	108
第 117 天 孕 17 周	109
胎宝宝：在发育、在学新本领	109
孕妈妈：高龄孕妈妈必做 B 超	109
第 118~119 天 孕 17 周	110
胎宝宝：身体系统可正常运作	110
孕妈妈：营养要跟上	110



第 120 天 孕 18 周	111
胎宝宝：无聊时自娱自乐	111
孕妈妈：给胎宝宝做做胎教吧	111
第 121 天 孕 18 周	112
胎宝宝：全身发育时期	112
孕妈妈：容易忽视的营养	112
第 122 天 孕 18 周	113
胎宝宝：各器官在长大	113
孕妈妈：支持胎宝宝发育并不是要多吃	113
第 123 天 孕 18 周	114
胎宝宝：眼睛向前看	114
孕妈妈：近视的孕妈妈顾虑多	114
第 124 天 孕 18 周	115
胎宝宝：指纹长出来了	115
孕妈妈：韧带惹的祸	115
第 125 天 孕 18 周	116
胎宝宝：消化系统趋于完善	116
孕妈妈：胎宝宝好像动了	116
第 126 天 孕 18 周	117
胎宝宝：自由玩耍	117
孕妈妈：二胎妈妈胎动来得早	117
第 127 天 孕 19 周	118
胎宝宝：可以听到各种声音了	118
孕妈妈：学习一下数胎动吧	118
第 128 天 孕 19 周	119
胎宝宝：全身器官基本发育好	119
孕妈妈：胎动情况有差异	119
第 129 天 孕 19 周	120
胎宝宝：女宝宝的卵子已经存在了	120
孕妈妈：带上胎宝宝去旅行	120

第 130 天 孕 19 周.....	121	第 135~136 天 孕 20 周.....	126
胎宝宝：分泌皮脂.....	121	胎宝宝：骨骼更强壮了.....	126
孕妈妈：皮肤有些痒，保湿是王道.....	121	孕妈妈：对付抽筋有方法.....	126
第 131 天 孕 19 周.....	122	第 137 天 孕 20 周.....	127
胎宝宝：胎毛开始出现.....	122	胎宝宝：有很强的感知力.....	127
孕妈妈：出现水肿怎么办.....	122	孕妈妈：私处保养的小秘密.....	127
第 132 天 孕 19 周.....	123	第 138 天 孕 20 周.....	128
胎宝宝：开始形成脂肪.....	123	胎宝宝：胎脂形成了.....	128
孕妈妈：四季出门必备物品.....	123	孕妈妈：选一双合适的鞋.....	128
第 133 天 孕 19 周.....	124	第 139~140 天 孕 20 周.....	129
胎宝宝：时睡时醒.....	124	胎宝宝：长出眉毛了.....	129
孕妈妈：吹空调的注意事项.....	124	孕妈妈：职场孕妈妈别太累.....	129
第 134 天 孕 20 周.....	125		
胎宝宝：细细的头发.....	125		
孕妈妈：自测宫高、腹围超简单.....	125		



孕 6 月 胎宝宝能听到你们说话了

本月要事提前知.....	132	第 147 天 孕 21 周.....	139
第 141~142 天 孕 21 周.....	134	胎宝宝：拳打脚踢的小人儿.....	139
胎宝宝：睡姿多种多样.....	134	孕妈妈：孕中期最安全的运动.....	139
孕妈妈：不要过于担忧胎宝宝的安全.....	134	第 148 天 孕 22 周.....	140
第 143 天 孕 21 周.....	135	胎宝宝：能分辨子宫内外的声音了.....	140
胎宝宝：动作更灵活了.....	135	孕妈妈：鼓励准爸爸给胎宝宝讲故事.....	140
孕妈妈：长胎不长肉.....	135	第 149 天 孕 22 周.....	141
第 144 天 孕 21 周.....	136	胎宝宝：耳朵更灵敏.....	141
胎宝宝：双臂和手同时举起.....	136	孕妈妈：给胎宝宝放些音乐吧.....	141
孕妈妈：明明白白做 B 超.....	136	第 150 天 孕 22 周.....	142
第 145 天 孕 21 周.....	137	胎宝宝：在不断长大.....	142
胎宝宝：女宝宝的子宫形成了.....	137	孕妈妈：舒服的姿势全解.....	142
孕妈妈：彩超数据怎么看.....	137	第 151~152 天 孕 22 周.....	143
第 146 天 孕 21 周.....	138	胎宝宝：男宝宝的睾丸开始下降.....	143
胎宝宝：开始形成睡眠习惯.....	138	孕妈妈：好好睡觉那些事.....	143
孕妈妈：做完大排畸检查更保险.....	138		

第 153 天 孕 22 周	144	第 161 天 孕 23 周	151
胎宝宝：眉毛和头发颜色很浅	144	胎宝宝：皮肤皱皱的	151
孕妈妈：别太担忧	144	孕妈妈：怀孕和美丽兼顾	151
第 154 天 孕 22 周	145	第 162 天 孕 24 周	152
胎宝宝：睁开眼睛了	145	胎宝宝：透明的皮肤	152
孕妈妈：与花草的亲密接触	145	孕妈妈：高龄孕妈妈的安心法宝	152
第 155 天 孕 23 周	146	第 163 天 孕 24 周	153
胎宝宝：像朵细长的香菇	146	胎宝宝：子宫空间相对变小了	153
孕妈妈：胎宝宝不是越大越好	146	孕妈妈：要开始注意胎位了	153
第 156 天 孕 23 周	147	第 164 天 孕 24 周	154
胎宝宝：还是比较瘦	147	胎宝宝：胎心音越来越强了	154
孕妈妈：胎宝宝偏小也不行	147	孕妈妈：胎心监测知多少	154
第 157 天 孕 23 周	148	第 165~166 天 孕 24 周	155
胎宝宝：骨骼更坚固了	148	胎宝宝：会消失的脂肪	155
孕妈妈：锻炼盆底肌肉	148	孕妈妈：控糖先吃对	155
第 158~159 天 孕 23 周	149	第 167 天 孕 24 周	156
胎宝宝：呼吸系统仍不成熟	149	胎宝宝：体重增加了	156
孕妈妈：做运动缓解不适	149	孕妈妈：妊娠糖尿病筛查早知道	156
第 160 天 孕 23 周	150	第 168 天 孕 24 周	157
胎宝宝：耳骨正在硬化	150	胎宝宝：胎毛长长了	157
孕妈妈：保护大肚肚	150	孕妈妈：妊娠糖尿病也没那么可怕	157



孕7月 胎宝宝也打嗝

- 本月要事提前知 160
- 第 169 天 孕 25 周 162
- 胎宝宝：正在储备更多营养 162
- 孕妈妈：偏食孕妈妈怎么补 162
- 第 170 天 孕 25 周 163
- 胎宝宝：会打嗝了 163
- 孕妈妈：别担心，这是胎宝宝在打嗝 163
- 第 171~172 天 孕 25 周 164
- 胎宝宝：乳头开始发育 164
- 孕妈妈：置办宝宝的物品吧 164
- 第 173 天 孕 25 周 165
- 胎宝宝：恒牙牙蕾已经开始发育 165
- 孕妈妈：宝宝用品清单 165
- 第 174~175 天 孕 25 周 166
- 胎宝宝：脊柱结构开始形成 166
- 孕妈妈：补钙，让胎宝宝骨骼长得好 166
- 第 176 天 孕 26 周 167
- 胎宝宝：脂肪堆积速度变慢 167
- 孕妈妈：素食孕妈妈怎么养好胎宝宝 167
- 第 177 天 孕 26 周 168
- 胎宝宝：鼻孔已经张开了 168
- 孕妈妈：去上分娩课 168
- 第 178 天 孕 26 周 169
- 胎宝宝：肺部血管开始发育 169
- 准爸爸：给疲劳的孕妈妈一点爱的按摩 169
- 第 179~180 天 孕 26 周 170
- 胎宝宝：指甲在变长 170
- 孕妈妈：缓解静脉曲张的小方法 170
- 第 181 天 孕 26 周 171
- 胎宝宝：看得出头发的颜色和质地 171
- 孕妈妈：白带增多了，注意卫生 171
- 第 182 天 孕 26 周 172
- 胎宝宝：大脑脑波开始对外界有反应 172
- 孕妈妈：补充“脑黄金”，宝宝更聪明 172
- 第 183 天 孕 27 周 173
- 胎宝宝：感受到妈妈的情绪 173
- 孕妈妈：随时随地做美学胎教 173
- 第 184 天 孕 27 周 174
- 胎宝宝：羊膜囊也在生长 174
- 孕妈妈：吃掉妊娠纹 174
- 第 185~186 天 孕 27 周 175
- 胎宝宝：肺部气囊开始发育 175
- 孕妈妈：预防孕期过敏 175
- 第 187 天 孕 27 周 176
- 胎宝宝：味蕾发挥作用了 176
- 孕妈妈：服用营养素，因人而异 176
- 第 188 天 孕 27 周 177
- 胎宝宝：脑容积变大 177
- 孕妈妈：别遭遇妊娠高血压疾病 177
- 第 189 天 孕 27 周 178
- 胎宝宝：生命力变得强大 178
- 孕妈妈：带着胎宝宝去拍照 178
- 第 190 天 孕 28 周 179
- 胎宝宝：女宝宝的阴唇长出来了 179
- 孕妈妈：为宝宝取个名字 179
- 第 191~192 天 孕 28 周 180
- 胎宝宝：肌肉紧张度提高 180
- 孕妈妈：关注胎动变化 180
- 第 193 天 孕 28 周 181
- 胎宝宝：为寻找乳头做准备 181
- 孕妈妈：可能已经开始泌乳了 181
- 第 194 天 孕 28 周 182
- 胎宝宝：身体有哈密瓜那么大 182
- 孕妈妈：恼人的便秘和痔疮 182
- 第 195~196 天 孕 28 周 183
- 胎宝宝：可以“呼吸”空气了 183
- 孕妈妈：提高饮食质量，迎来孕晚期 183

孕8月 能感觉到光

本月要事提前知	186	第207天孕30周	196
第197天孕29周	188	胎宝宝：大头朝下	196
胎宝宝：已经有情绪了	188	孕妈妈：尽快选择分娩医院	196
孕妈妈：预防早产要吃对	188	第208天孕30周	197
第198~199天孕29周	189	胎宝宝：虹膜有淡淡的颜色	197
胎宝宝：肺部已经发育完善	189	孕妈妈：提前考虑胎盘、脐带血的	
孕妈妈：为了胎宝宝储存能量	189	处理	197
第200天孕29周	190	第209~210天孕30周	198
胎宝宝：感觉更敏锐了	190	胎宝宝：骨髓能产生红细胞了	198
孕妈妈：纠正乳头凹陷	190	孕妈妈：孕晚期补铁至关重要	198
第201天孕29周	191	第211天孕31周	199
胎宝宝：大脑功能更加完善	191	胎宝宝：正在生成数十亿个神经元细胞	199
孕妈妈：消灭讨厌的假性副乳	191	孕妈妈：高龄孕妈妈可以考虑休产假了	199
第202天孕29周	192	第212天孕31周	200
胎宝宝：眼睛自由转动	192	胎宝宝：髓鞘开始形成	200
孕妈妈：身体不适也要好好吃饭	192	孕妈妈：前置胎盘别害怕	200
第203天孕29周	193	第213天孕31周	201
胎宝宝：体格更强壮了	193	胎宝宝：周围有约850毫升的羊水	201
孕妈妈：睡眠质量很重要	193	孕妈妈：假宫缩让肚子硬硬的	201
第204~205天孕30周	194	第214天孕31周	202
胎宝宝：能辨别爸爸妈妈的声音了	194	胎宝宝：大脑开始复杂化	202
孕妈妈：给胎宝宝讲故事	194	孕妈妈：不可缺少的粗粮	202
第206天孕30周	195	第215天孕31周	203
胎宝宝：活动更有目的性	195	胎宝宝：体重增长减缓	203
孕妈妈：打败心慌气短	195	孕妈妈：牙齿保健不能忽视	203
		第216~217天孕31周	204
		胎宝宝：指甲伤不到他	204
		孕妈妈：不要再出门了	204



第 218 天 孕 32 周	205
胎宝宝: 骨骼变得壮壮的	205
孕妈妈: 孕期尿频巧应对	205
第 219~220 天 孕 32 周	206
胎宝宝: 能同时接收、处理信息	206
孕妈妈: 多增加一些生活情趣	206
第 221 天 孕 32 周	207
胎宝宝: 睡眠时间变长	207

孕妈妈: 自制水果面膜	207
第 222 天 孕 32 周	208
胎宝宝: 眼睛对光有反应	208
孕妈妈: 孕晚期补钙别过量	208
第 223~224 天 孕 32 周	209
胎宝宝: 头发变长了	209
孕妈妈: 预防胎宝宝提前报到	209

孕 9 月 已经头朝下了

本月要事提前知	212
第 225 天 孕 33 周	214
胎宝宝: 遗传基因决定秀发	214
孕妈妈: 提前安排护理工作	214
第 226 天 孕 33 周	215
胎宝宝: 遇上光线会闭上眼睛	215
孕妈妈: 感觉肚子胀胀的	215
第 227 天 孕 33 周	216
胎宝宝: 可以做规律呼吸动作了	216
孕妈妈: 孕晚期的胃灼痛	216
第 228 天 孕 33 周	217
胎宝宝: 脐带是玩具	217
孕妈妈: 脐带绕颈并不可怕	217
第 229~230 天 孕 33 周	218
胎宝宝: 粉红色的皮肤	218
孕妈妈: 巧妙应对腹泻	218
第 231 天 孕 33 周	219
胎宝宝: 大脑迅速发育	219
孕妈妈: 孕 9 月别忽视的细节	219

第 232~233 天 孕 34 周	220
胎宝宝: 越来越顽皮了	220
孕妈妈: 骨盆测量很重要	220
第 234 天 孕 34 周	221
胎宝宝: 全身骨骼在慢慢硬化	221
孕妈妈: 如果你属于剖宫产后再孕	221
第 235 天 孕 34 周	222
胎宝宝: 胎宝宝眼里都是蓝色的	222
孕妈妈: 别忽视羊水的多少	222
第 236 天 孕 34 周	223
胎宝宝: 脂肪层越来越厚	223
孕妈妈: 胎宝宝体重预先估算	223
第 237~238 天 孕 34 周	224
胎宝宝: 坚强的小家伙	224
孕妈妈: 预先了解分娩产程	224
第 239~240 天 孕 35 周	225
胎宝宝: 会有不同的姿势	225
孕妈妈: 提前要学的拉梅兹呼吸法	225



第 241 天 孕 35 周	226	第 247 天 孕 36 周	231
胎宝宝：对声音更敏感了	226	胎宝宝：任务是增加体重	231
孕妈妈：为母乳喂养做准备	226	孕妈妈：孕晚期更要注意心理保健	231
第 242 天 孕 35 周	227	第 248 天 孕 36 周	232
胎宝宝：圆乎乎的小皮球	227	胎宝宝：进入生长缓慢期	232
孕妈妈：坚持运动	227	孕妈妈：胎膜早破怎么办	232
第 243 天 孕 35 周	228	第 249 天 孕 36 周	233
胎宝宝：发育很好，等待分娩	228	胎宝宝：专心等待出生	233
孕妈妈：心理难产是什么	228	孕妈妈：了解胎盘成熟度	233
第 244~245 天 孕 35 周	229	第 250 天 孕 36 周	234
胎宝宝：胃肠系统还没发挥作用	229	胎宝宝：胎动有所减少	234
孕妈妈：食物让心情更好	229	孕妈妈：待产饮食方案	234
第 246 天 孕 36 周	230	第 251~252 天 孕 36 周	235
胎宝宝：等不及了，好想出来	230	胎宝宝：下降到骨盆里了	235
孕妈妈：做有助于顺产的产前运动	230	孕妈妈：在家待产做什么	235

