怀孕分娩实用大百科



王山米 ——— 主编

北京大学人民医院妇产科主任医师

北京市产前诊断技术专家委员会委员

北京市优生优育协会监事会监事长

让准妈妈修炼成超级辣妈

生得易 养得好

安心怀孕，科学调养，幸福人生从现在起航

助孕好方法 | 每月定期检查 | 每月胎教 | 健康生活馆 | 准爸爸课堂 | 产后调养

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



王山米

北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

北京大学人民医院妇产科主任医师，曾任北京大学医学部妇产科教研室主任，硕士生导师。曾于1991 年赴德国哥廷根大学胚胎教研组短期学习。在妊娠期系统保健、健康教育、妊娠期并发症的诊断及治疗方面有着丰富的临床经验。

1993 年以来，参与创建“爱婴医院”的工作，在母乳喂养的理论及实践中取得了丰富经验，成为国家级“爱婴医院”评估员。曾被聘为卫生部——联合国儿童基金 2006—2010 年周期母子系统保健项目国家级专家组成员，在基层为妇幼保健人员进行知识技能的培训，为我国基层妇幼保健工作的提高作出了很大的贡献。

担任中国疾病控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，北京市产前诊断技术专家委员会委员，北京市优生优育协会第四届理事、监事会监事长，《实用妇产科》《中国妇产科临床》《中国生育健康》等杂志的编委。2006 年获北京大学杨芙清—王阳元院士奖，2008 年获北京大学优秀教师奖和北京市人口和计划生育先进个人。

怀孕分娩实用大百科

王山米 ——— 主编
北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

怀孕分娩实用大百科 / 王山米主编 . -- 长春 : 吉林科学技术出版社 , 2019.12
ISBN 978-7-5578-6384-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 277266 号

怀孕分娩实用大百科

HUAIYUN FENMIAN SHIYONG DABAIKE

主　　编　王山米
全案策划　悦然文化
出 版 人　李　梁
责任编辑　孟　波　穆思蒙
封面设计　杨　丹
幅面尺寸　210 mm × 280 mm
字　　数　450千字
印　　张　16
印　　数　1-10 000册
版　　次　2019年12月第1版
印　　次　2019年12月第1次印刷
出　　版　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市净月区福祉大路5788号出版集团
邮　　编　130118
发行部电话/传真　0431-81629529　81629530　81629531
　　81629532　81629533　81629534
储运部电话　0431-86059116
编辑部电话　0431-81629518
印　　刷　长春百花彩印有限公司
书　　号　ISBN 978-7-5578-6384-5
定　　价　59.00元
如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究

前言

PREFACE

高尔基说：“世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。”是的，大自然赋予了每个女人一种神圣的本能——孕育生命，而孕育生命本身就是一种光荣与骄傲。如果作为母亲的你养育了一个小天才宝宝，那就更令人羡慕了。

每位母亲天生就是一位伟大的音乐家，有的比较多产，孕育了两篇以上乐章；有的生平只缔造了一部杰作。每篇乐章都是母亲心血的凝结，都是母亲十月怀胎的结果。

每位母亲都希望自己亲手完成的乐章成为杰作，你也一定不例外吧？俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，没错，你的宝宝究竟是一个普通的“瓜”，还是一颗聪明的“精灵豆”，其实从你决定怀孕（计划外怀孕不算在其中）的那一刻起就开始决定了。本书从备孕到怀孕，从分娩到坐月子、照料新生儿，几乎囊括养育一个天才宝宝所涉及的方方面面。

完成一篇华美的乐章（不包括偶然而成的曲子）之前，首先你得明白最基本的乐理，其次你得有足够的酝酿时间及充足的准备。同理，孕前做好准备是怀孕的基础。如何培育适合胎宝宝成长的优质土壤？什么时候怀孕最好？怎样才能做到优生？……备孕妈妈最好争取在最佳的时机怀孕，让宝宝的孕育占尽天时、地利、人和。

创作乐章的过程是痛并快乐的，同样，孕育生命的40周，孕妈妈和胎宝宝一起经历着成长与变化，孕妈妈尽管身体有诸多不适与不便，但心里是快乐与幸福的。

随着孕妈妈的分娩，新生命降临人间，一曲新的乐章终于诞生。这是一个新的开始，新妈妈要学会用科学的保健方法增加产后营养，做好产后身体恢复，让身体和精神状态调养至最佳。

面对呱呱坠地的新生儿，乐章即将奏响。一个优秀的音乐演奏家，既要具备娴熟而高超的演奏技巧，又要在演奏过程中投入自己的感情。同样，养育宝宝既需要新妈妈投入很多的爱给宝宝（这是每个母亲的本能，不必细言），还需要新妈妈掌握一些养育宝宝的方法。

读完这本书，你会发现，养育宝宝并没有那么难。

开启孕育生命的旅程，就从阅读这本书开始吧。



目录

CONTENTS

胎宝宝大事记 1

PART 1 修炼你的最佳孕力，备孕时代夫妻总动员

计划怀孕

这是幸福怀孕的第一步 4

必备的物质条件 4

合适的环境 5

成熟的心智 5

孕前必须做的检查&治疗的疾病

健康怀孕，要先预查 6

备孕妈妈孕前常规检查 6

备孕妈妈孕前特殊项目检查 7

备孕男士检查项目 7

对备孕男女身体的探究

健康体魄是妊娠分娩的基础 8

备孕妈妈身体是孕育宝宝的天然温床 8

备孕男士的身体蕴含着生命的核心 10

从受精到胚胎的形成

精子卵子相遇后怎样合二为一 12

怀孕所需的4个必备条件 12

精子提前进入女性生殖道能提高受孕概率 12

受孕是个有趣的过程 12

享受性爱，努力优生

在快乐中孕育 13

性生活要适量、有度 13

夫妻双方共享性高潮更易受孕 13

有趣而神秘的遗传世界

我们的孩子像谁 14

宝宝长得像爸爸还是像妈妈 14

亲子血型遗传 15

宝宝的性别是怎么定的 15

生儿生女看过来

儿子闺女真的能选择吗 16

饮食看生男生女 16

抽烟与生男生女 16



PART 2

完美怀孕必修课堂



营养食物助孕法

吃些助孕的食物和保健品吧 18

豆浆中的黄豆苷原对女性很有益 18

酸奶调节身体的微生态环境 18

大豆异黄酮是女性必备的保健品 19

蜂蜜比较适合备孕男士 20

“起阳草”是男性的密友 20

预防神经管畸形的叶酸 20

营养素提高性生活的质量 20

找准排卵日

选择好最易受孕的时机 21

基础体温测量法 21

日程表推测法 23

排卵试纸测量法 23

怎么知道自己怀孕了

通过一些征兆分辨怀孕 24

基础体温上升 24

停经 25

乳房变化 25

困乏劳累 25

白带增多 25

晨吐 25

便宜好用的验孕纸 25

这样推测预产期

一路为宝宝来临准备着 26

按最后月经日期 26

按引起妊娠的性交日期 26

按初觉胎动的日期 26

根据B超检测推算出预产期 26

预产期日历——一眼看出预产期 27

选择合适的产检&分娩医院

综合、专科或私人? 28

如何挑选适合自己的医院 28

最好将产检医院定为分娩医院 29

三种医院优劣势比较 29

高龄妊娠&双胞胎

承受更多的辛苦和喜悦 30

35岁后怀孕，宝宝也可以健康出生 30

怀了双胞胎，怎样保胎 31

充满爱意的胎教计划

让胎宝宝和孕妈妈都受益 32

胎宝宝的发育是胎教的理论依据 32

有利于妈妈宝宝快乐的情绪胎教 33

有利于情感发育的音乐胎教 33

向胎宝宝说你爱他 34

给胎宝宝爱的抚摸 34

PART 3

怀孕十月的生活日程

孕1月（第1～4周）

终于怀上宝宝了 36

孕1月记录 36

我们的宝宝长得怎样了？ 36

妈妈的身体会发生什么变化？ 37

孕1月定期检查 38

孕1月胎教 39

孕妈妈健康生活馆 39

完美准爸爸进修课堂 39

孕2月（第5～8周）

出现身体乏力、恶心等反应 40

孕2月记录 40

我们的宝宝长得怎样了？ 40

妈妈的身体会发生什么变化？ 41

孕2月定期检查 42

孕2月胎教 42

孕妈妈健康生活馆 42

完美准爸爸进修课堂 42

孕3月（第9～12周）

小心度过流产高发期 43

孕3月记录 43

我们的宝宝长得怎样了？ 43

妈妈的身体会发生什么变化？ 44

孕3月定期检查 45

孕3月胎教 45

孕妈妈健康生活馆 45

完美准爸爸进修课堂 45

孕早期的不适症状&应对措施

恶心、尿频，真烦 46

饮食预防肠胃不适 46

嗜睡、失眠不要过多担心 46

阴道流血怎么办 46

应对孕早期腹痛 47

不宜自行用止吐药 47

随身携带小零食防饿 47

补充体力，应对犯困 47

尿频不用紧张 48

宜多饮开水应对轻微感冒 48

宜正确对待便秘 48

宜轻松面对恶心呕吐 48

孕早期要警惕特别危险的药物

误服药物会引起畸形儿、流产等 49

妊娠期药物选择的8原则 49

孕妈妈应远离的中药 50

孕妈妈要知道的服药安全期 50

营养均衡是孕早期的营养关键

爽口食物对抗妊娠反应 51

孕早期饮食原则 51

孕早期宝宝发育与核心营养素 52

孕早期每日食谱推荐 52

孕早期健康饮食宜忌 53

止呕酸甜饮食 54

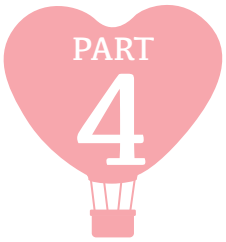
准爸爸对孕早期妻子的照顾

敏感时期更要无微不至 55

调节孕妈妈的情绪 55
多做家务 55
准备合适的卧具 55
克制性冲动 55
给孕妈妈按摩 56
帮孕妈妈洗头发 56
孕4月（第13～16周）
进入妊娠的稳定期了 57
孕4月记录 57
我们的宝宝长得怎样了？ 57
妈妈的身体会发生什么变化？ 59
孕4月定期检查 59
孕4月胎教 60
孕妈妈健康生活馆 60
完美准爸爸进修课堂 60
孕5月（第17～20周）
感受到第一次幸福的胎动 61
孕5月记录 61
我们的宝宝长得怎样了？ 61
妈妈的身体会发生什么变化？ 63
孕5月定期检查 63
孕5月胎教 64
孕妈妈健康生活馆 64
完美准爸爸进修课堂 64
孕6月（第21～24周）
宝宝更加活泼好动了 65
孕6月记录 65
我们的宝宝长得怎样了？ 65
妈妈的身体会发生什么变化？ 67
孕6月定期检查 68
孕6月胎教 68
孕妈妈健康生活馆 68
完美准爸爸进修课堂 68
孕7月（第25～28周）
宝宝接近新生儿了 69
孕7月记录 69
我们的宝宝长得怎样了？ 69
妈妈的身体会发生什么变化？ 70
孕7月定期检查 71
孕7月胎教 72
孕妈妈健康生活馆 72
完美准爸爸进修课堂 72
孕中期的不适症状&应对措施
瘙痒、刺痛等接连来袭 73
孕早期虽过去，但还不少孕妈妈会出现呕吐 73
孕妈妈要重视腹泻问题 73
防治妊娠期滴虫性阴道炎 74
如何预防尿路感染 74
预防妊娠高血压 75
妊娠高血压饮食调养 75
缓解腰酸背痛的妙方 75
胃胀气怎么办 75
预防水肿从现在开始 76
疲劳困乏及时调节 76
缓解水肿的方法 77
缓解静脉曲张的方法 77
孕期乳房护理的方法
为母乳喂养准备着 78
孕期乳房保健 78
乳房按摩的方法 79
矫正乳头扁平或凹陷的按摩方法 79
胎动是胎宝宝健康的标志
了解不同月份的胎动变化 80
胎动的指示 80
不同月份的胎动变化 81

摄取钙和纤维素是孕中期的营养关键
高蛋白低热量让母子都健康 82
孕中期饮食原则 82
孕中期宝宝发育与核心营养素 83
孕中期每日食谱推荐 83
孕中期健康饮食宜忌 84
补钙饮食 87
准爸爸对孕中期妻子的照顾
呵护好身体各种疼痛的妻子 88
身体与行动方面的呵护 88
情感与角色方面的温暖 88
环境与事项方面的担当 89
孕8月（第29～32周）
易发生早产 90
孕8月记录 90
我们的宝宝长得怎样了？ 90
妈妈的身体会发生什么变化？ 92
孕8月定期检查 92
孕8月胎教 92
孕妈妈健康生活馆 92
完美准爸爸进修课堂 92
孕9月（第33～36周）
气喘、尿频等越发严重 93
孕9月记录 93
我们的宝宝长得怎样了？ 93
妈妈的身体会发生什么变化？ 95
孕9月定期检查 95
孕9月胎教 96
孕妈妈健康生活馆 96
完美准爸爸进修课堂 96
孕10月（第37～40周）
宝宝马上就降临了 97
孕10月记录 97
我们的宝宝长得怎样了？ 97
妈妈的身体会发生什么变化？ 99
孕10月定期检查 99
孕10月胎教 99
孕妈妈健康生活馆 100
完美准爸爸进修课堂 100
孕晚期的不适症状&应对措施
分清危险信号与分娩信号 101
患上妊娠糖尿病怎么办 101
胎儿臀位如何处理 101
胎宝宝头偏大怎么办 102
如何预防早产 102
孕晚期的疼痛和缓解 103
腹部瘙痒怎么办 103
什么是前置胎盘 103
尚未入盆怎么办 104
分娩必需品一览
选好必要物品，做精心准备 105
购买前要制订计划 105
考虑分娩的季节 105
不同季节准备分娩物品时的注意事项 105
分娩需要准备的物品一览表 106
分娩辅助运动
消除分娩紧张 107
调节分娩心理 107
侧卧位放松法 107
呼吸法 108
肘、膝松弛法 108
摄取维生素是孕晚期的营养关键
为分娩储备营养 109
孕晚期饮食原则 109
孕晚期宝宝发育与核心营养素 110
孕晚期每日食谱推荐 110

孕晚期健康饮食宜忌 111
准爸爸对孕晚期妻子的照顾
给妻子分娩的勇气 113
为爱妻出行做好安全保障工作 113
时常为孕妈妈做按摩 113
在细节处关怀与体贴妻子 113
帮助妻子放松精神 114
准爸爸摆脱孕期抑郁 114
为妻子做好产前准备 114



快乐孕妈，优享孕期生活

孕期皮肤护理
保养有弹性的皮肤 116
这样护理皮肤 116
快乐安全洗个澡 116
挑选孕妇装、内衣等
做个有孕味的母亲 118
挑选孕妇装 118
挑选内衣 119
高跟鞋就不要穿了 119
孕期护理好牙齿
牙齿甚至会影响分娩后 120
激素变化导致孕期容易牙龈出血 120
每天保持正确的刷牙方法 120
防治牙齿疾病的方法 121
孕期牙科问题须知 121
孕期常见的牙周问题 121
孕期四季愉悦生活
安然度过酷暑和寒冬 122
温暖春季 122
炎热夏季 123
凉爽秋季 124
寒冷冬季 124
妊娠期间做好体重管理
增重控制在10～13千克 125
怀孕期间体重管理原则 125
孕早期的体重管理 125
孕中期的体重管理 126
孕晚期的体重管理 126
每天运动半小时
减压，促分娩 127
孕妈妈运动好处多 127
运动的注意事项 127
有利于孕妈妈的运动 128
妊娠体操锻炼身体
保证控制好体重和分娩顺利 130
妊娠体操的要点 130
开始做瑜伽体操吧 130

PART 5

异常妊娠和妊娠期疾病的防治

流产及预防

敏感的妊娠初期 138

哪些原因导致流产 138

流产的表现有哪些 139

出现流产信号怎么办 139

如何有效保胎 139

如何预防流产 140

流产后护理 141

对孕妈妈和胎宝宝的影响 141

早产及预防

宝宝提前报到了 142

正常分娩、早产和过期产时期表 142

早产征兆 142

早产诱因 143

哪些孕妈妈容易发生早产 144

早产预防 145

识别早产、急产和过期产 145

胎盘异常

胎宝宝的营养和氧气来源有问题了 146

胎盘的作用 146

前置胎盘 146

胎盘早期剥离 147

胎位异常及分娩

胎宝宝头上脚下了 148

胎位异常分类 148

臀位原因 148

纠正胎位的方法 148

妊娠高血压疾病及预防

要极端重视孕妈妈的血压升高 150

症状 150

易发人群及高发期 151

预防及护理 152

羊水过多和羊水过少

羊水的量有问题了 154

羊水的作用 154

羊水的正常量 154

羊水过多 155

羊水过多的预防 155

羊水过多的食疗法 155

羊水过少 156

羊水过少的预防 156

妊娠糖尿病

谨慎血糖变化 157

表现 157

原因 157

危害 157

防治 158

病理性腹痛

腹痛的多样性 159

“迁移”过程中的意外：宫外孕 159

子宫肌瘤 159

卵巢囊肿 159

急性阑尾炎 159

妊娠贫血
贫血影响胎儿的健康 160
判断标准 160
症状 160
危害 160
如何调养贫血 161
妊娠期感冒
尽快排毒 162
积极预防感冒 162
缓解感冒的小妙招 162
感冒饮食调理方 162
专题　妊娠期注意事项 163
胎动异常的几种情况 163
高危产妇手册 163
孕晚期要及时就医的情况 164
妊娠期要主动远离电磁辐射 164
小心路上雷区 165
孕妈妈做家务的正确姿势 165
悉心护理秀发的要点 166



翘首以盼的分娩，痛并快乐着

分娩须知
生宝宝是女人的自然功能 168
分娩前准备 168
分娩前不可忽视的几个大问题 169
医院选择 169
分娩信号 170
出现分娩信号后怎么办 171
分娩十禁忌 171
分娩时的饮食
能量的补充 172
分娩前的饮食 172
剖宫产前不宜进补人参 172
不宜过多服用鱼肝油和钙片 172
两个产程的饮食 173
分娩前入眠法
轻松入睡 174
制造舒适的睡觉环境 174
睡觉之前冲个温水澡 174
以半俯卧姿势睡觉 174
坚持散步和热身运动 174
动手熬制睡眠茶 174
听音乐或看书 174
减轻分娩痛的动作
简单动作大用处 175
如何缓解分娩痛苦
轻松缓解分娩痛 176
音乐放松 176
想象放松 176
触摸放松 176
按摩放松 176
呼吸放松法 176
做好出院准备
妈妈和宝宝顺利回家 177

产前锻炼
轻松运动助分娩 178
分娩前要进行呼吸和运动的锻炼 178
如何进行骨盆底肌肉的锻炼 178
如何采用拉梅兹待产按摩放松法 178
如何采用拉梅兹生产运动法 179
自然分娩是分娩的根本
对孕妈妈和宝宝都有好处 180
自然分娩条件 180
自然分娩的调养方式 181
分娩产程 182
自然分娩的好处 183
对自然分娩的误解 183
剖宫产能使高危产妇安全分娩
高危产妇的最佳分娩法 184
何为剖宫产 184
剖宫产的不利因素 184
这些情况需要剖宫产分娩 185
剖宫产指征和注意事项 186
剖宫产的程序 186
剖宫产后的注意事项 187
无痛分娩
选择适合自己的分娩方式 188
药物镇痛分娩 188
精神减痛分娩 188
水中分娩 188
几种常用的辅助分娩的方法 189
分娩中的异常症状
分娩中的意外 190
胎膜早破 190
过期妊娠 191
子宫破裂 193
脐带绕颈 193
分娩中巧妙用力
用力的窍门 194
第一阶段：均匀呼吸，不用力 194
第二阶段：用尽全力，屏气使劲 194
第三阶段：再次用尽全力 194
专题　非正常分娩 195
早产 195
急产 195
急产的表现 195
急救措施 195
滞产 196
多胎分娩 196



坐好月子，健康一辈子

产后护理
产后科学照顾新妈妈 198
安全度过产后的3个重要阶段 198
产后4周起居 198
产后身体调养的基本原则
没有遗憾的产后调理 200

饮食原则 200
每日膳食品种及数量 202
日常生活 202
选择产后调养方式
选择最适合自己的调养地方 203
娘家 203
婆家 204
自己家 204
月子中心 205
产后6周的调养日志
42天健康坐月子 206
产后当日 206
产后第2天 206
产后第3天 207
产后第4～7天 207
产后第2周 208
产后第3周 208
产后第4周 208
产后第5周 208
产后第6周 208
夏季产后调养与冬季产后调养
夏季和冬季轻松坐月子 209
夏季产后调养要点 209
冬季产后调养要点 211
产后减肥和体操
巧妙恢复窈窕身材 212
产后腰背部自助减肥法 212
产后塑臀操 213
瑜伽帮你秀出小蛮腰 214
产后第一夜与安全避孕法
产后“性”福生活 215
产后第一夜 215
分娩后的避孕法 216
改善乳房下垂的6大秘诀
让胸部“挺”起来 217
用胸罩矫正胸部形态 217
不要洗桑拿浴 217
多吃高蛋白食品 218
正确的姿势能形成漂亮的胸线 218
新妈妈保护乳房措施 218
一天做一次胸部健美操 219
轻松告别产后抑郁症
增加当好妈妈的自信心 220
为什么会得产后抑郁症 220
克服产后抑郁的方法 220
专题　坐月子的错误经验 221
误区1　不能洗头、洗澡 221
误区2　不能刷牙、梳头发 221
误区3　捂月子 221
误区4　不能见风 222
误区5　产后不能吃蔬菜水果 222
误区6　只喝小米粥 222
误区7　月子里应该多吃鸡蛋 222

PART 8

产后不适的应对措施

产后恶露不尽

子宫是否恢复的信号 224

产后恶露不尽的表现 224

子宫排恶露的过程 224

产后恶露不尽的影响 224

缓解产后恶露的方法 224

缓解产后恶露不尽的食物 225

缓解产后恶露不尽的食谱 225

产后腹痛

短暂的宫缩痛不用紧张 226

产后腹痛的原因 226

产后腹痛的表现 226

缓解产后腹痛的方法 226

缓解产后腹痛的食物 227

缓解产后腹痛的食谱 227

产后出血

警惕产后出血 228

产后出血的表现 228

产后出血的影响 228

产后出血的原因 228

缓解产后出血的食物 229

缓解产后出血的食谱 229

产后水肿

产后水肿可能是静脉血栓的先兆 230

产后水肿的影响 230

缓解产后水肿的方法 230

缓解产后水肿的食物 231

缓解产后水肿的食谱 231

产后痛风

不容忽视的产后痛风 232

产后痛风的表现 232

产后痛风的影响 232

缓解产后痛风的方法 232

缓解产后痛风的食物 233

缓解产后痛风的食谱 233

产后便秘

远离烦人的产后便秘 234

产后便秘的原因 234

产后便秘的影响 234

缓解产后便秘的方法 234

缓解产后便秘的食物 235

缓解产后便秘的食谱 235

产后脱发

远离产后脱发的困扰 236

产后脱发的表现 236

产后脱发的影响 236

缓解产后脱发的方法 236

缓解产后脱发的食物 236

缓解产后脱发的食谱 237

专题　产后重点事宜盘点 238

盗汗 238

产后的身体状况 238

月经恢复时间 238

第一次排便 239

排尿障碍 239

附录　日常生活检测项目 240

胎宝宝大事记

孕早期	孕1月	第1周	1天	末次月经的第一天
			7天	末次月经结束，排卵前期
		第2周	14天	排卵，卵子和精子结合，受精卵形成（月经中期）
		第3周	21天	胚泡植入子宫内膜，胚胎形成
		第4周	28天	大脑开始形成
	孕2月	第5周	35天	眼睛、唇开始生成，心脏开始构建
		第6周	42天	手脚构建，通过B超看到胎心管搏动
		第7周	49天	长耳朵，外生殖器可辨认，牙齿开始发育
		第8周	56天	称为胎儿了
	孕3月	第9周	63天	胸腹腔分开，眼肌形成，手指和脚趾都发育了，可以看到胎儿在动
		第10周	70天	90%的器官建立
		第11周	77天	胎儿生长速度加快，对外界刺激的反应增强
		第12周	84天	上腭开始生成，胎儿的各器官基本构建好了
孕中期	孕4月	第13周	91天	出现乳牙牙体，声带形成，手指纹和脚趾纹形成
		第14周	98天	宝宝胎心率最快的时期，可以看出性别了
		第15周	105天	骨化速度加快
		第16周	112天	胃内开始产生胃液，肾脏开始产生尿液
	孕5月	第17周	119天	心脏发育几乎完成，开始出现肘关节，听觉开始发育
		第18周	126天	出现呼吸运动，产生最原始的意识
		第19周	133天	消化器官开始有功能
		第20周	140天	孕妈妈能感觉到胎动了