

女人怀孕前三个月需要注意哪些事项？

第二月小心流产，提前办理准生证；第三月做超声波畸形筛查；第四月做唐氏综合征筛查；第五月注意低血压和缺钙；第六月注意妊娠纹和糖尿病筛查；第七月注意高血压和静脉曲张.....

推荐书目：《怀孕 40 周看这本就够了》，书中包含十个月孕期内所有注意事项，祝愿所有的准妈妈都能平安生下小宝宝！

第一章 孕 1 月（1~4 周）：恭喜你，怀孕了！

恭喜你！你怀孕了！

未来的近十个月，将是你一生中最精彩、最难忘的经历，

你会迎来生活中最不寻常的变化！

怀孕，绝对是女人一生中最重要的里程碑！

在迎接一个新生命降临前，

有许多事情需要你仔细规划和准备，

那么，就从现在开始吧！

一 生命的开端

经过神奇的「生命之吻」，一颗宝贵的受精卵已经形成。受精 30 小时后，受精卵即分裂成 2 个细胞，然后是 4 个、8 个……当它从输卵管到达子宫时已经成为一个小小的球体——桑葚胚（桑胚体）。随后桑葚胚变中空并充满液体，即所谓的胚泡。

1 图解子宫内胚胎的变化

当「公主」卵子和「白马王子」精子结合成为受精卵后，靠着输卵管肌肉的蠕动和输卵管黏膜上皮的纤毛摆动，「爱的结晶」会从相会的地方向定居地——子宫慢慢地移动。在受精 4~5 天后，受精卵便会到达子宫腔内。在此期间，受精卵一边憧憬着到达子宫的幸福，一边像桑树的果实一样分裂——经过多次分裂变化成为囊胚；另外，子宫也在为孕育一个新生命而积极地做着准备，受精卵的床——子宫内膜，在女性雌激素的作用下变得像海绵一样柔软、丰厚。

再经过 3~4 天的时间，囊胚便会和子宫内膜相结合。当它完全嵌入子宫内膜着床时，妊娠真正地开始了。

2 及时发现受孕后的可靠信号

女性在怀孕以后，身体会发生一些变化来向你传达「有喜」的信号。充分了解这些信号，不但可以让备孕女性及时发现自己

怀孕的事实，还能让那些意外怀孕的女性及时发现孕况以便去医院检查。一般来说，当你怀孕时，身体会发出如下信号。

「好朋友」没来

已到育龄的女性，每隔一个月左右就会排出一个成熟的卵细胞，如果和精子相遇形成受精卵，月经便不会来潮。如果备孕女性平时月经很准时，而这个月却过了十来天月经都还没来，那么首先应该考虑的是自己是否怀孕了。如果备孕女性平时月经不准，就要多留意一下自己的身体是否还有其他怀孕的信号。

备孕女性在一些特殊的情况下，如环境改变、过度疲劳、突然受刺激、发热、精神过度紧张等，都会导致月经推迟，应注意区别。

早孕反应

大部分女性在怀孕 40 天左右（即停经后的 10 天左右）会出现早孕反应，即恶心、呕吐、胃口不好等。这种现象一般发生在早晨，因此也被称为「晨吐」。当孕妈妈闻到油腻味或其他特殊气味时更易呕吐，严重时还会出现头晕、乏力等现象。

大部分女性在怀孕 40 天左右会出现恶心、呕吐等早孕反应。

女性在怀孕后还会变得挑食，其饮食嗜好也会发生改变，如有的孕妈妈一会儿想吃这种食物，一会儿又想吃那种食物；有的孕妈妈则是平时喜欢吃的东西不想吃了，而讨厌的食物反倒很

想吃。最为常见的则是，孕妈妈在怀孕后特别喜欢吃酸、甜和清淡的食物，厌恶油腻荤腥等食物。

尿频

备孕女性如果月经过期不来，没有早孕反应，但小便次数明显增多，则怀孕的可能性也很大。因为怀孕后孕妈妈的子宫充血、增大，会压迫到膀胱而导致尿频。孕妈妈小便次数增多的现象多在夜间出现。

乳房变化

女性在怀孕 1 个月后，便会感到乳房发胀并伴有轻微的刺痛，同时还能观察到乳晕颜色加深。这是因为女性在怀孕后，乳房的血液供应加强，并开始为以后的哺乳做准备了。

孕早期易疲劳

女性怀孕后，由于受激素分泌的影响，身体极易感到疲劳，对任何事都提不起兴趣。如果向来精力充沛的备孕女性突然出现这种情况，就要考虑自己是否怀孕了。

基础体温居高不下

备孕女性正常的基础体温呈双向曲线，即排卵前较低，排卵后升高。在备孕女性怀孕后，除了上面所说的身体信号，女性的身体会出现基础体温居高不下的现象，这种现象将持续整个孕期。

胎宝宝在母体内生长的时间	40周，即280天
预产期计算方法	末次月经首日加7，月份加9或减3
妊娠反应出现时间	停经40天左右
妊娠反应消失时间	妊娠第12周左右
自觉胎动时间	妊娠第16～20周
胎动正常次数	每12个小时30～40次，不应低于10次。早、中、晚各测1个小时，将测得的胎动次数相加乘以4
早产发生时间	妊娠第28～37周内
胎心音正常次数	每分钟120～160次
过期妊娠	超过预产期14天
临产标志	见红、阴道流液、腹痛，每隔5～6分钟子宫收缩1次，每次持续30秒以上
产程时间	初产妇12～16小时，经产妇6～8个小时

表 1-1 孕妈妈该知道的数字

以上是怀孕后身体所发出的六大信号，备孕女性可以根据这些信号来初步判断自己是否怀孕。当然，以这些信号来确定怀孕与否，并不是绝对可靠的，因为有些备孕女性在备孕期间过于紧张，也会出现一些类似的假孕现象。建议备孕女性在发现信号后进一步到医院做检查，这样既可以知道确切结果，也可以知道胚胎发育是否正常。

3 准妈妈应学会计算孕周

计算孕周时，在妇产科检查中一般都从末次月经的第一天开始算起。从末次月经的第一天开始，整个孕期是 9 个月零 7 天，共 280 天。每 7 天为一个孕周，共计 40 个孕周。每 28 天为一个孕月，共 10 个孕月。

有的孕妈妈会有疑问，认为不可能是来月经的那天怀孕的。这话很对，通常怀孕要在月经后的 14 天左右，于是就有受精龄

的问题。受精龄是从受精那天开始算起，即 280 减去 14，共 266 天，38 个孕周。

由于末次月经的第一天比较好记忆，医生计算孕周时，通常从未次月经第一天开始计算。对月经不准的孕妈妈，胎龄常常和实际闭经时间不一样，需要结合 B 超、阴道检查、发现怀孕的时间、早孕反应的时间、胎动的时间等指标来进行科学推断。

4 子宫环境极其重要性

胎源学说认为，子宫不仅仅是胎宝宝获取营养的避风港，还是一个教室。在这个小小的天地，胎宝宝会学习如何去适应环境，存活下来。胎宝宝发育的过程，就是不断收集、侦测子宫的环境信息并随之调整自身生长方式的过程。

这一结论得自于英国南安普顿大学的胎源疾病研究中心。他们提出：「母亲子宫的环境，会对胎宝宝的健康产生永久的影响。」肥胖、冠心病、骨质疏松症、糖尿病和高血压，这些被归咎为由不良的生活习惯所引发的疾病，都有可能是因为胎宝宝阶段母亲子宫内的不适宜条件所致。

该大学胎源疾病研究中心的主任马克·汉森认为：「母亲子宫的环境对胎宝宝日后长期的健康确实有非常重要的影响。」他认为妊娠阶段只是人生之中很小的一部分，但是它确实是非常重要的，我们应该给予更多的重视。

胎源疾病研究给所有孕妈妈带来的最重要信息，就是一定要在孕期保护好自己的身体，保证充足、平衡的营养和良好的情绪，这样才能为胎宝宝打造最佳的子宫环境，惠及宝宝的一生。

5 确定一家称心的产检医院

首先，一定要去正规大医院或正规专科医院，还要注意了解、比较医院妇产科的医疗设备和服务水平，以及是否提供人性化的优质的孕期和围产期医疗保健服务。

其次，还要根据自己的健康状况、需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平为自己选定一家医院。同时，你还可以向一些有经验的妈妈们咨询一些详细情况，这样选择起来就更有信心了。不过，别人的经验虽然很宝贵，但最好还是自己亲自去医院参观了解，这样就更放心了。

最后，还要考虑你的主治大夫的业务水平和医德，以及医院护士、医院地点等。

二 准爸妈的生活指南

备孕的爸爸妈妈在这段时期有很多方面一定要注意哦！生活中的点滴事情稍有不慎可能就会给你的生活或者孩子的将来造成不必要的烦恼！以下几点是我们特意提醒大家，一定要牢记呀！

1 千万不要随意用药

如果不是有备而来，许多孕妈妈至少要到怀孕后 4~5 周才会发觉已经受孕，而早孕的症状，恰恰跟普通的感冒症状相似。许多孕妈妈误以为自己生病了而乱服药物的话，会给胎宝宝带来很大伤害。就算是真的生病了，在用药方面，也要慎之又慎。但也不要强忍，最好是咨询医生，在医生的指导下用药。

孕妈妈滥用药物危害大

女性在孕前和孕早期服用药品对胎宝宝的影响尤其大，具体危害如下。

受精前到妊娠第 3 周：受精前到受精后的 3 周内，如果受精卵受到药物影响，会在着床前被自然淘汰，引起流产。

妊娠 3~7 周末：胎宝宝的中枢神经形成，心脏、眼睛、四肢等重要器官也开始形成，极易受药物等外界因素影响而导致畸形，属致畸高度敏感期。细胞分裂加速，因此受到药物的影响也最大。

妊娠 8~11 周末：这一阶段同样也是胎宝宝器官形成的重要时期，主要是手指、脚趾等小部位的形成期，虽然对药物产生的影响不会像前三周那么大，但是用药时还是要慎重对待。

妊娠 12~15 周末：药物引起异常的可能性已经很小，但依然存在，而且这个时候胎宝宝的外生殖器还未形成，因此女性对于激素的使用要特别注意。

妊娠 16 周到分娩：这个时期，由于药物而使胎宝宝产生畸形的可能性已几乎不存在了，但是，不合理用药还是有可能影响到胎宝宝机能的发育。

致畸药物大盘点

既然药物对怀孕会有很大的影响，孕妈妈在孕期用药时一定要谨慎，应在医生的指导下正确使用，切莫自作主张滥用药物。

下面，就来看看哪些药物能够致畸。

抗生素类药物：抗生素类药物有四环素、土霉素、链霉素、庆大霉素、新霉素等。

性激素类药物：性激素类药物包括孕激素制剂、雌激素类、醋酸氯炔甲烯孕酮等，女性在孕期服用这些药物会导致不同程度的致畸结果。

抗甲状腺药：抗甲状腺药物（如硫脲嘧啶、甲硫脲嘧啶、丙硫脲嘧啶）和碘制剂可以经过胎盘进入胎宝宝体内，从而引起胎宝宝甲状腺功能减退及代偿性甲状腺肿大、智力发育缓慢、骨生长迟缓，严重的还会出现克汀病（地方性呆小症）。

抗癫痫药及镇静催眠药：苯妥英（抗癫痫药）、巴比妥类（镇静催眠药）。

糖尿病治疗药物：孕妈妈在孕期服用磺酰脲类药物（如甲苯磺丁脲、氯磺丙脲等），可引发死胎或胎宝宝畸形，畸形表现为内脏畸形、并指、耳和外耳道畸形、右位心等。

抗癌药物：在孕妈妈妊娠的早期过程中，孕妈妈服用抗癌药物，可引发流产、胎宝宝宫内死亡或先天性畸形等。在孕中期和孕晚期服用抗癌药物，致畸危险则相对减少，但早产和死胎发生的可能性增加，尤其是一些抗代谢类药物的危害最大，如环磷酰胺、氟尿嘧啶、甲氨蝶呤等。

2 必须补充叶酸

由于饮食习惯的影响，我国约有 30% 的育龄女性缺乏叶酸，北方农村女性更为严重。因此，为了提高人口素质，普遍提倡在计划怀孕前 3 个月就开始补充叶酸，每天 400 微克，直至妊娠结束或怀孕后 3 个月。如果之前没有服用叶酸，孕妈妈也不用太着急，从本周开始服用，依然有效。

叶酸是胎宝宝生长发育中不可缺少的营养素。若不注意孕前与孕期补充叶酸，则有可能会影响胎宝宝大脑和神经管的发育，造成神经管畸形，严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。研究发现：女性孕前 1~2 个月内每天补充 400 微克叶酸，可使胎宝宝发生兔唇和腭裂的概率降低 25%~50%，先天性心脏病患儿出生概率也可降低 35.5%。此外，叶酸还可以有效提高孕妈妈的生理功能，提高抵抗力，预防妊娠高血压等。

含叶酸的食物很多，下表中所列的食物，都含有叶酸，孕妈妈可以通过食用下列食物来补充叶酸。

蔬菜	莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、花菜、油菜、小白菜、扁豆、蘑菇等
水果	橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、杨梅、酸枣、石榴、葡萄等
谷物	大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等
动物食品	动物肝脏、肾脏、禽肉及蛋类、牛肉、羊肉等
豆类	黄豆、豆制品等
坚果	核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等

表 1-2 女性所需叶酸的主要来源

不过，由于叶酸是水溶性维生素，在高温、光照条件下均不稳定，食物中的叶酸烹调加工后损失率可达 50%~90%，所以一般从饮食中获得足够叶酸非常困难，孕妈妈可多摄入添加了丰富叶酸的营养品。

3 远离容易致畸的环境和物质

有实验证明，受精后 3~8 周是致畸的最敏感期，受精 9 周以后，敏感性很快下降。若胚胎在 3~8 周前受到致畸因素作用，易发生中枢神经系统缺陷（大脑发育不全、小儿畸形、脊柱裂、脑积水等）、心脏畸形、肢体畸形、眼部畸形、唇裂等。如果在孕 9~12 周受损害，则易发生耳畸形、腭裂、腹部畸形等。要注意的是，神经系统、生殖系统、骨骼系统在整个胎宝宝期均持续发育；在器官形成后不良因素还可引起功能障碍。

所以，我们建议孕早期的你应尽量避免对胎宝宝不利的因素，特别注意保护好「成形期」胚胎的正常发育，为生个健康聪明的宝宝做好第一步。下列不利因素孕妈妈要想办法远离。

酒精：酒精是公认的致畸物。孕期饮酒导致胎宝宝畸形的概率极高。孕期的你应绝对禁酒。

烟熏环境：吸烟或被动吸烟都会影响胎宝宝发育。目前虽未见明显引起胎宝宝畸形的病例，但造成出生低体重儿、发育迟缓儿极常见。

致畸药物：孕期的你一旦生病之后，应及时去医院治疗，并向主治医生说明自己已经怀孕，在医生指导下进行康复治疗。

精神刺激：如观看恐怖电影等。要保持愉快、轻松的心情，避免惊悚、高度紧张的情绪，以免对胎宝宝的生长发育不利。

偏食、挑食：容易导致营养缺乏，影响胎宝宝发育。如果你的早孕反应比较严重，应该在进食量减少的情况下，增加进餐次

数，尽量保持膳食平衡，保证起码的营养。必要时去医院检查，如尿酮体、血色素等。发现异常情况，应及时处理，减少疾病发生机会。

高温环境：包括发热导致的体温上升和高温作业、桑拿、热水盆浴等导致的体温上升。热度越高，持续越久，致畸性越强。因此，孕早期要注意冷暖，调离高温作业环境，停止洗桑拿和热水盆浴以及泡温泉，并避免接触发热患者，少去空气不洁、人员拥挤的公共场所等，尽量避免患发热性疾病。一旦发热应马上去医院做降温治疗。

有害物质：远离对胎宝宝有毒、有害的物质，如放射线、农药、铅、汞、镉等物质。

4 孕早期的饮食调节

对于孕妈妈来说，本阶段除了继续补充叶酸外，依然要注意饮食的多样化，保持营养均衡，同时做好忌口，一切不利于怀孕的饮食习惯都要避免，为胎宝宝的健康发育打好基础。

在孕早期，孕妈妈的胃口可能非常不好，所以在饮食上可以选择吃一些对身体有益的食物，少而精，给胎宝宝提供发育最需要的营养。这里介绍几种以供参考。

水果：胎宝宝在发育过程中，需要维生素参与细胞的合成。虽然蛋类、乳类、豆类、蔬菜中维生素的含量也不少，但它们都易溶于水，往往在烹调过程中大量流失掉。水果可以洗净生吃，这样就避免了在加热过程中维生素的损失。所以孕妈妈多吃些水果，特别是新鲜水果，对补充自身和胎宝宝所需维生素是非常有利的。

核桃：核桃含有不饱和脂肪酸和蛋白质，以及较多的磷、钙和各类维生素，还含有碳水化合物、铁、镁、硒等。中医认为，核桃有补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便、润燥化痰等作用，孕妈妈常吃核桃可防病健身，有利于胎宝宝健脑。

花生：花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为「长生果」、「植物肉」、「绿色牛乳」。中医认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。吃花生不要去掉红色仁皮，红色仁皮为利血物质。

芝麻：芝麻富含钙、磷、铁，同时含有 15.7% 的优质蛋白和近 10 种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分。中医认为，芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，孕妈妈适当多吃芝麻对自己和胎宝宝都有益。

豆类：这里所说的豆类主要是指大豆和大豆制品。大豆的营养价值很高，具有健脑作用，大豆制品营养也很丰富，且易消化吸收。孕妈妈适当多吃些大豆制品，可补充多种人体必需的营养素，无论是对孕妈妈还是对胎宝宝都有益。

小米：中医认为，小米有滋养肾气、健脾胃、清虚热等作用。小米可用来蒸饭、煎小米饼、做小米面窝窝头、煮小米粥等。小米是适宜孕妈妈常吃的营养价值较高的食品。

海鱼：海鱼营养丰富，含有易被人体吸收的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对于大脑的生长、发育、健康和防治神经衰弱症有着极高的效用，是孕妈妈应经常食用的美味佳肴。

鹌鹑：医学界认为，鹌鹑肉对营养不良、体虚乏力、贫血头晕者适用，故也适合孕产妇食用。鹌鹑肉富含的卵磷脂、脑磷脂是神经元活动不可缺少的营养物质，对胎宝宝有健脑的功效。

黑木耳：黑木耳营养丰富，具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等功效，是健脑和强身的佳品。

5 出现腹痛、腹胀要倍加小心

孕期腹痛是孕妈妈最常见的症状。那么，哪些腹痛是正常的生理反应，哪些是身体发出的疾病警告呢？孕妈妈应谨慎辨别，不可大意。

在孕早期，有些腹痛是生理性的，即由于怀孕所引起的正常反应；有些却是病理性的，可能预示着流产等危险的发生。但总的来说，在孕早期出现腹痛，特别是下腹部疼痛，孕妈妈首先应该想到是否是妊娠并发症。常见的并发症有先兆流产和宫外孕两种。

在孕期出现的一些疾病也可引起孕妈妈腹痛，但这些病与怀孕无直接关系，如阑尾炎、肠梗阻、胆石症和胆囊炎等。由于在孕期出现腹痛比较常见，所以有时出现了非妊娠原因的腹痛，容易被孕妈妈忽视。

有些孕妈妈认为在孕早期出现腹痛可能是偶然性的，不要紧，只要躺在床上休息一下就好了。这种盲目采取卧床保胎的措施并不可取。正确做法是及时到医院检查治疗，以免延误病情。在饮食上要注意以下几点：

◎按时进食，吃好每一顿正餐，不要让胃空着。多吃一些蔬菜和水果。

◎注意饮食调养，膳食应以清淡、易消化为原则，早餐可进食一些烤馒头片或苏打饼干等。

◎对于偶然性的疼痛，不需要特别补充某些营养素，但为了保证胎宝宝的正常发育，此时还是有必要摄入充足的维生素和各種矿物质。

◎如果仅仅是生理性的腹痛，可适当喝一些姜糖水，不仅可以暖胃，缓解生理性腹痛，还可以减轻恶心呕吐等早孕反应。

◎拒绝刺激性食物，不吃过酸的或味道浓烈的食物，也不要喝碳酸饮料。

6 洗澡也要开始重视细节

洗澡对普通人来说，是一件随心所欲的小事。不过对孕早期的孕妈妈来说，可要有所讲究了。

水温不宜过高。热水的刺激可引起身体毛细血管扩张，使孕妈妈的脑部供血出现不足，还会使胎宝宝的心率加快，出现缺氧症状，严重的还会导致胎宝宝神经系统发育受损。在怀孕接近一个月时，高温对胎宝宝造成的不良影响最大。因此，孕妈妈洗澡时的水温最好控制在 42℃ 以下。

时间不宜过长。如果洗澡时间过长，室内空气不流通、温度升高、氧气相对供应不足，容易使孕妈妈出现头晕、乏力、胸闷等症状，导致胎宝宝缺氧。胎宝宝缺氧时间较短并不会有什么

不良后果。但若时间过长，就会影响其神经系统的生长发育，轻则影响胎宝宝出生后的智力，重则出现唇裂、外耳畸形等先天性疾病。因此，孕妈妈每次洗澡不要超过 15 分钟。

不宜坐浴。孕妈妈如果采用坐浴方式，浴液中的脏水有可能进入阴道内，容易引起宫颈炎、附件炎等，甚至发生宫内感染而引起早产。

第二章 孕 2 月（5～8 周）：为你疲惫的早孕时光护航

这个月，你经常会感到疲惫，胃口也变得不好，

甚至会特别讨厌油烟的味道，

若是反应大，早上起来的时光会变得非常难过，

因为你常常吐得稀里哗啦……

这些都让你真真切切地感觉到腹中胎宝宝的存在。

可不要因此而责怪他哦，

要知道，你的情绪会直接影响到胎宝宝的神经发育呢，

当你难受的时候，想象一下胎宝宝在你的子宫里慢慢长大的样子吧，

那是件多么快乐的事呀！

总之，从现在起，哪怕只是为了腹中的胎宝宝，

你都要振作起来，学会坚强，抓住幸福和快乐！

一 孕 2 月总叮咛

孕 2 月保健关键词

早孕反应：这是正常的生理现象，不必惊慌，要以轻松的心态对待，这样可以减轻孕吐的症状。此外，恶心时可吃干的食物，不恶心时可喝稀汤，这样也有助于缓解早孕反应。

尿频：尿频通常是子宫增大压迫膀胱，以及孕期激素分泌改变引起的。

致畸敏感期：妊娠 3~8 周是胎宝宝致畸度最高敏感期，孕妈妈一定要注意远离致畸因素。

大脑发育关键期：胎宝宝的神经系统开始发育。

流产：在孕 12 周之前，都是容易流产的早孕期，你依然要注意出行的安全。

准生证：一旦确定怀孕，孕妈妈就就要在户口所在地办理准生证，免得将来大肚便便的时候跑起来麻烦。

经过神奇的「生命之吻」，一颗宝贵的受精卵已经形成了。受精 30 小时后，受精卵即分裂成 2 个细胞，然后是 4 个、8 个……当它从输卵管到达子宫时已经成为一个小小的球体——

桑葚胚（桑胚体）。随后桑葚胚变中空并充满液体，即所谓的胚泡。

1 孕 2 月的营养叮咛

孕妈妈在孕 2 月时，腹中胎宝宝尚小，胎宝宝发育过程中不需要大量营养素，孕妈妈饮食中摄入的热量不必增加，只要能正常进食，适当增加优质蛋白质，就可以满足胎宝宝生长发育的需要了。在此期间，蛋白质每天的供给量以 80 克为宜。不必追求数量，要注重质量

如果孕妈妈有轻微恶心、呕吐现象，可以吃点能减轻呕吐的食物，如烤面包、饼干、米粥等。干食品能减轻孕妈妈恶心、呕吐的症状，稀饭能补充因恶心、呕吐失去的水分。为了克服晨吐症状，早晨可以在床边准备一杯水、一片面包，或一小块水果、几粒花生米，这些食品会帮助孕妈妈抑制恶心。

由于早孕反应，如果孕妈妈实在吃不下脂肪类食物，也不必勉强自己，此时可以动用自身储备的脂肪。豆类、蛋类、乳类食品也可以少量补充脂肪。含淀粉丰富的食品不妨多吃一些，以提供必需的能量。孕妈妈要多吃干果，不仅可补充矿物质，还可补充身体必需的脂肪酸，有利于胎宝宝大脑发育。

维生素是胎宝宝生长发育所必需的物质，叶酸、B 族维生素、维生素 C、维生素 A 都是孕 2 月孕妈妈必须补充的。孕妈妈要多吃新鲜的蔬菜、谷物、水果等。

孕妈妈还要注意补充水分和矿物质，特别是早孕反应严重的人，这是因为剧烈呕吐容易引起人体水盐代谢失衡。

2 孕 2 月的胎教叮咛

本月即将发生的孕吐会让孕妈妈心烦意乱，甚至会暗暗埋怨胎宝宝。其实，这是胎宝宝用特殊的方式提醒妈妈「我来了，不要乱吃东西，远离污染源」，更重要的是，这是在宣告：你要当妈妈了。孕妈妈要多读自己爱读的书，做自己喜欢做的事，分散一下胃口不适的注意力，争取轻松度过接下来的两个月。

情绪胎教为主。遵循孕早期胎宝宝发育的特点，本月的胎教重点就是孕妈妈保持情绪稳定，心情愉悦。忌大悲大喜。很多孕妈妈因为意外受孕，会忍不住有各种各样的担心，例如喝了酒啊，吃了什么药物啊，担心肚里的宝宝是不是有可能因此致畸。其实如果不小心饮了酒，只要是少量，就无大碍；常用药物在受精卵着床前服用也不会惹什么麻烦，但具体服了什么药，一定要及时咨询医生，不要自己胡乱担心。

营养胎教为辅。因胃口不适吃不下太多东西，没关系，胎宝宝还很小，需要的营养也不多，发生呕吐后孕妈妈适量吃些爽口的绿叶蔬菜、平时喜欢吃的水果，或者吃些蛋羹、清淡的汤粥类，就可以满足这一时期身体的需求。

适当做做运动胎教和音乐胎教。适当运动和听音乐都会辅助孕妈妈调节情绪，由于胎宝宝现在是胚胎，各种感觉还未发育，针对他开展具体的胎教课程还略显过早。不过，只要孕妈妈愿意，可以先试着与小小的他分享自己的心情，就算做是胎教课的预习吧。

3 孕 2 月的产检叮咛

在孕早期，孕妈妈应进行一系列化验检查以便了解自己和胎宝宝的健康状况，需做的常规化验有以下几项。

优生四项检查：优生四项检查包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒检测，如果以上病毒在孕早期感染后，均可能造成胎宝宝不同程度、不同器官的畸形。一旦检查出阳性，应及时就医咨询。

血常规：通过检查血常规，可了解孕妈妈是否贫血。正常情况下，孕前及孕早期血红蛋白 ≥ 120 克/升，妊娠后 6~8 周，血容量开始增加，至妊娠 32~34 周达到高峰，血浆增多，而红细胞增加少，血液稀释，血红蛋白 110 克/升。通过检查血常规，还可以了解白细胞和血小板有无异常。

尿常规：了解孕妈妈尿酮体、尿糖、尿蛋白指标，可以反映妊娠剧吐的严重程度，提示孕妈妈是否患有糖尿病。

乙肝五项检查：了解孕妈妈是否是乙肝病毒携带者，如乙肝表面抗原（HBsAg）呈阳性，则表明是乙肝病毒携带者，如果同时伴有核心相关抗原（HBeAg）、核心抗原（HBcAg）阳性，则提示胎宝宝被感染的机会增加，新生儿出生后应及时给予主动免疫和被动免疫。

肝功能检查：了解孕妈妈孕早期肝脏情况。急性病毒性肝炎患者不宜妊娠，如妊娠期患急性病毒性肝炎，可使病情加重，危及母婴生命安全。通过肝功能检查，还可对孕妈妈其他肝脏疾病进行鉴别。

血型检测：通过血型检测，可了解有无特殊血型。如果孕妈妈为 Rh 阴性血型，丈夫为 Rh 阳性血型，或如果孕妈妈为 O 型血，其丈夫为 O 型以外的血型，胎宝宝就有发生溶血的可能性，需要孕期进一步跟踪检查，必要时需要做相关的治疗。

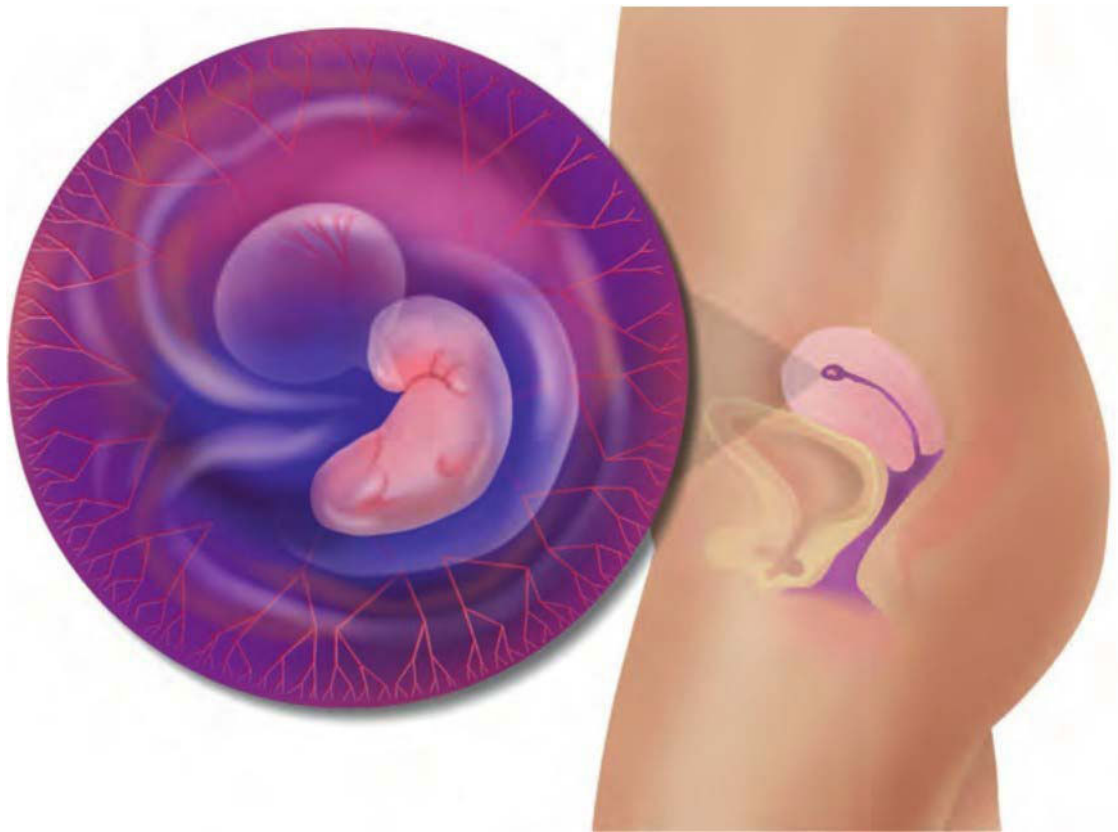
二 孕 5 周：小胚胎开始发育了

月经还是没有来，买来验孕棒，在厕所里，看到那条红线就那么慢慢地显现出来，你的心情是惊讶、喜悦、不安、不敢相信自己的眼睛？或许你什么心情都没有，或许你各种情绪都有。总之，从此以后，你的生活将会发生很大的变化。

1 图解子宫内胚胎的变化

胎宝宝：此时的胎宝宝还只能被称为胚胎。胚胎一旦植入子宫，就开始分泌相关的激素（就是这种化学物质让你感到胃口不适，甚至恶心呕吐。这种不适是胎宝宝在提醒你：「妈妈，我来啦！请您的免疫系统不要把我当做异物哦！还有，请让子宫和乳房为我做好准备。」），胚胎细胞更加分化，形成「三胚层」，每一层细胞都将形成身体的不同器官。在这个时期，神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化，此时，小胚胎只有苹果子那么大，外观很像「小海马」，大约长 4 毫米，重量不到 1 克。

孕妈妈：生命的种子已经植入你的体内，如果你是有备而来，从大约得知自己排卵的那时起，你就会非常敏感地关注着自己的一切变化，期待着所希望的事情发生。由于激素的作用，你可能尚未知怀孕就会觉得身体有了一种异样的充实感。果然，你的身体确实发生了变化，出现了怀孕的征兆。



胚胎

2 夫妻性生活要格外小心了

有人认为，孕期性生活会对胎宝宝造成不利的影响，却又担心孕期禁欲影响夫妻感情。其实孕期是不需要禁欲的。那么怎样过性生活才较安全呢？

妊娠 3 个月内：怀孕最初 3 个月内不宜性交，因为这个时期胎盘还没有完全形成，胎宝宝处于不稳定状态，最容易引起流产。在不宜性交的时期，可考虑采取性交以外的方式，如温柔的拥抱和亲吻，用手或口来使性欲得到满足。

妊娠 4~6 个月：怀孕 4 个月后，胎盘发育基本完成，流产的危险性也相应降低了，适度的性生活可带来身心的愉悦。但是不能和非孕时完全相同，在次数和方式方面都要控制，倘若这个阶段性生活过频，用力较大，或者时间过长，会压迫腹部，

使胎膜早破或感染，导致流产。夫妻可每周性交一次。性交前孕妈妈要排尽尿液，清洁外阴，准爸爸要清洗外生殖器，选择不压迫孕妈妈腹部的性交姿势。性交时间不宜过长，并且注意不要直接强烈刺激女性的性器官，动作要轻柔，插入不宜过深，频率不宜太快，每次性交时间以不超过 10 分钟为度。性交结束后孕妈妈应立即排尿，并洗净外阴，以防引起上行性泌尿系统感染和宫腔内感染。

妊娠晚期：特别是临产前的 1 个月，即妊娠 9 个月后，胎宝宝开始向产道方向下降，孕妈妈子宫颈口放松，倘若这个时期性交，羊水感染的可能性较大，有可能发生羊水外溢（即破水）。同时，孕晚期子宫比较敏感，受到外界直接刺激，有激发子宫加强收缩而诱发早产的可能。所以，在孕晚期必须绝对禁止性生活。

孕早期不宜性交，因为这个时期胎盘还没有完全形成，胎宝宝处于不稳定状态，最容易引起流产。

孕期性生活最好使用避孕套或体外排精：在孕期里过性生活时，最好使用避孕套或体外排精，以精液不入阴道为好。因为精液中的前列腺素被阴道黏膜吸收后，可促使怀孕后的子宫发生强烈收缩，不仅会引起孕妈妈腹痛，还易导致流产、早产。

需要特别提醒的是，有习惯性流产和早产病史的女性、中高龄初产妇或结婚多年才怀孕的女性，为安全起见，整个妊娠期都应禁止性生活。

3 为孕妈妈打造健康舒适的居家环境

居住环境不但关系到孕妈妈自身的健康，而且会影响到胎宝宝的健康生长和智力发育。为了让孕妈妈有一个舒适温馨的家庭环境安度孕期，为腹中的宝宝提供良好的环境胎教，准爸爸应协助孕妈妈，将家居精心布置。

居室的空间：居住的空间不一定很大，但可以通过科学合理的设计，为孕妈妈提供尽量宽敞的活动空间，把家装饰得温馨舒适，让生活在其中的孕妈妈天天有个好心情。

居室的色彩：居室色彩应温柔清新，可采用乳白色、淡蓝色、淡紫色、淡绿色等色调。孕妈妈从繁乱的环境中回到宁静优美的房间，内心的烦闷便会很快消除，趋于平和、安详，情绪也会逐渐稳定。如果孕妈妈是在紧张繁忙、技术要求高的环境中工作，家中不妨用粉红色、橘黄色、黄褐色进行布置。因为这些颜色都会给人一种健康、活泼、鲜艳、悦目、希望的感觉。孕妈妈从单调紧张的工作环境中回到生机盎然、轻松活泼的家中，情绪可以得到放松，体力也可以得到恢复，有利于胎宝宝大脑与情绪的发育。

居室的空气：空气污染应引起每位孕妈妈的重视。尤其是家庭装修后所散发的气味，会严重影响孕妈妈和胎宝宝的健康。因此，注意保持室内空气清新很重要。

居室的色彩应温柔清新，可采用乳白色、淡蓝色、淡紫色、淡绿色等色调。

室温与湿度：大部分孕妈妈对寒冷的抵抗能力远远超过普通女性，体内胎宝宝大大加快了新陈代谢，产生了较多热量，因此孕妈妈应针对天气变化，随时调整自己的衣着，并使室温保持

在一个相对恒定的水平，以利于孕妈妈身体健康和胎宝宝的健康发育。夏季室温以 27~28℃ 为宜，冬季室温以 16~18℃ 为宜，室内外温差不超过 5℃，室内空气湿度为 30%~40%。

4 蛋白质是构成生命的基础物质

孕早期小胚胎还不能自身合成生长发育所需要的氨基酸，必须由孕妈妈供给。因此，孕妈妈一定要摄取足够的且容易消化吸收的优质蛋白质。孕早期，由于孕吐反应，孕妈妈不一定喜欢吃含动物蛋白的食物，可采用豆类及豆制品、干果类、花生酱、芝麻酱等植物性蛋白质食物代替。有些孕妈妈不喜欢喝牛奶或喝牛奶后腹胀，可以用酸牛奶、豆浆来代替。

5 多补充维生素和矿物质

胎宝宝期和出生的第一年，是决定宝宝骨骼和牙齿发育好坏的关键时期，所以要确保钙、磷的足够摄入。胎宝宝对锌、铜元素需求也很多，缺锌、缺铜都可导致胎宝宝骨骼、内脏及脑神经发育不良。

谷类以及蔬菜水果中富含各种维生素、矿物质和微量元素，注意多吃此类食物。

6 胎教时光：为你的子宫骄傲吧

早在排卵之前，子宫壁就开始增厚，这很像一个新妈妈在为未曾谋面的孩子铺好床。它每个月都认认真真地做着这份工作，直到终于等到受精卵的到来。然后，它组建胎盘，蓄积羊水，给小宝宝以最合适的生长环境。现在，你的子宫里已经开始孕育一个新生命了，但它仍像孕前那么大——如一枚中等大小的鸡蛋，重量仅有 50 克而已，可是，令自己都难以相信的是，

在孕期末期，它的体积将增加近 1000 倍，重量也将增至 900 克，这还不包括胎盘和脐带的重量。然而，在它完成孕育工作后，仅需 6 周的时间，它又恢复到原来的大小。这一切都令人叹为观止——人体没有任何其他器官成年后经历过这样戏剧性的变化。

不过，不用担心子宫突然地膨胀会有什么后患，要知道有胎盘的哺乳类动物，已经存活了 1.2 亿年，这么长的时间足够让子宫可以很好地解决扩展、回缩问题。当然，子宫的工作需要孕妈妈身体的支持，睡眠充足、饮食均衡、饮水适量是非常重要的保障。还有更重要的是，怀着一份愉悦的心情，给胎宝宝一个温暖的、充满着幸福的子宫。

三 孕 6 周：B 超可以测到胎宝宝的心跳了

到本周，不管是细心的妈妈还是粗心的妈妈，大多都会发现自己怀孕的事实了，因为你已经开始出现早孕反应：经常感到疲惫不堪，早晨起来恶心、想呕吐，食欲不佳，排尿频繁……胎宝宝已经开始用这种方式提醒你他的存在了。

1 图解子宫内胚胎的变化

胎宝宝：在子宫里，胚胎正在迅速地成长，人体的各种器官均已出现，只是结构和功能还很不完善。小心脏也已经开始有规律地跳动。胚胎的长度有 0.6 厘米，像一颗小松子仁，包括初级的肾和心脏等主要器官都已形成，神经管开始连接大脑和脊髓。四肢开始出现了，但还是不甚规则的凸起物，医学上称它们为「胎芽」。

孕妈妈：由于雌激素和孕激素的刺激作用，孕妈妈会感到胸胀、乳房变大变软、乳晕颜色变深，时感困倦、排尿频繁，清晨起来常觉得恶心、呕吐，同时伴有头晕、食欲不振、厌恶油腻食物等症状。



胚芽

2 开始出现早孕反应

从本周开始，大多数孕妈妈会出现食欲不振、厌食、轻度恶心、呕吐、头晕、倦怠，甚至低热等早孕反应，这是孕妈妈特有的正常生理反应。早孕反应一般在妊娠第 6 周出现，以后逐渐明显，在第 9~11 周最重，一般在停经 12 周左右自行缓解、消失。大多数孕妈妈能够耐受，对生活和工作影响不大，无须特殊治疗。

有关早孕反应产生的原因一般与以下因素有关。

与人绒毛膜促性腺激素的作用有关。支持这一观点的证据为妊娠反应出现时间与孕妈妈血中人绒毛膜促性腺激素出现的时间吻合。

与胎宝宝自我保护的本能有关。孕吐是生物界保护腹中胎宝宝的一种本能。人们日常进食的各种食物中常含有微量毒素，但对健康并不构成威胁。可孕妈妈不同，腹中弱小的生命不能容忍母体对这些毒素的无动于衷，这些毒素一旦进入胚胎，就会影响胎宝宝的正常生长发育，所以胎宝宝就分泌大量激素，增强孕妈妈孕期的嗅觉和呕吐中枢的敏感性，以便最大限度地将毒素拒之门外，确保胎宝宝的生长发育。

与孕妈妈的精神类型有关。一般而言，神经质的人妊娠反应较大。夫妻感情不合，不想要孩子而妊娠时也容易出现比较大的妊娠反应。

早孕反应中有一种情况是妊娠剧吐，起初为一般的早孕反应，但逐日加重，表现为反复呕吐，除早上起床后恶心及呕吐外，甚至闻到做饭的味道、看到某种食物就呕吐，吃什么，吐什么，呕吐物中出现胆汁或咖啡渣样物。由于严重呕吐和长期饥饿缺水，机体便消耗自身脂肪，使其中间代谢产物——酮体在体内聚集，引起脱水和电解质紊乱。孕妈妈皮肤发干、变皱，眼窝凹陷，身体消瘦，严重影响身体健康，甚至威胁孕妈妈生命。孕妈妈如果出现了妊娠剧吐，就一定要去看医生，以免危及母婴的生命。

3 积极应对早孕反应

早孕反应一般不会太剧烈，孕妈妈可想些办法使反应减轻，下面几点可供参考：

了解一些相关的医学知识。明白孕育生命是一项自然过程，是苦乐相伴的，增加自身对早孕反应的耐受力。

身心放松。早孕反应是生理反应，多数孕妈妈在一两个月后就会自行好转，因此要以积极的心态渡过这一阶段。选择喜欢的食物。能吃什么，就吃什么；能吃多少，就吃多少。这个时期胎宝宝还很小，不需要过多营养，平常饮食已经足够了。

积极转换情绪。生命的孕育是一件很自然的事情，要正确认识怀孕中出现的不适，学会调整自己的情绪。闲暇时做自己喜欢做的事情，邀朋友小聚、散步、聊天都可以。整日情绪低落是不可取的，不利于胎宝宝的发育。

得到家人的体贴。让准爸爸做家务事，自己躺在床上吧。如果你想要吃什么，就叫准爸爸去买，不要因为躺在床上觉得愧疚。记住，你正在为你们的小家庭孕育一个新生命。

4 用饮食调节早孕反应

虽然早孕反应常常让孕妈妈食不下咽，但如果能巧妙饮食的话，不仅不会影响孕妈妈的营养摄取，还能减轻早孕反应。

少食多餐：孕妈妈可采取少食多餐的方法，不必拘泥于进餐时间，想吃就吃，细嚼慢咽，尤其要多吃富含蛋白质或维生素的食物，如奶酪、牛奶、水果等，多喝水，少饮汤。

晨起喝温开水、吃点心：孕妈妈恶心呕吐的症状多在早晨起床或傍晚时较为严重。为了克服晨吐症状，孕妈妈最好清晨起来即喝一杯温开水，通过温开水的刺激和冲洗作用，增加血液的流动性，激活器官功能，使肠胃功能活跃起来。还可在床边准

备一些小零食，如面、水果或几粒花生米等，喝完温开水后再吃点小零食、小点心，可以帮助抑制恶心。

烹调多样化：准爸爸应根据孕妈妈的口味和早孕反应情况，选用烹调方法。对喜酸、嗜辣者，烹调中可适当增加调料，激发孕妈妈的食欲；对呕吐脱水者，要多食水果、蔬菜，补充水分、维生素和矿物质。热食气味大，妊娠呕吐者比较敏感，可以适当食用冷食或将热食晾凉再用，以防止呕吐。

选择易消化食物：这个时期，胎宝宝的主要器官开始形成，孕妈妈的饮食要能够满足胎宝宝的正常生长发育和孕妈妈自身的营养需求。最好食用易消化、清淡、在胃内存留时间短的食物，如大米粥、小米粥、馒头片、饼干等，以减少呕吐的发生。

5 早孕反应过程中要注意水和电解质平衡

妊娠反应期一般较短，由于早期胚胎形成时期对营养素的需求不多，所以大多数情况下不会影响胎宝宝的发育。但有些妊娠反应严重者，呕吐剧烈，水、米难进，可引起体内钠、钾等电解质丢失，一旦没有得到及时纠正和治疗，会导致身体内的水、电解质平衡失调，进而造成体内代谢紊乱，使母体的健康受到严重危害，胎宝宝的健康也就难以得到足够的保障了。

在这种情况下，孕妈妈要尽快去看妇产科医生和营养医生，尽早控制症状，必要时采取肠内营养和肠外营养综合治疗，防止出现水、电解质紊乱。

为了保持水、电解质的平衡，孕妈妈早孕期要注意多饮水，多吃蔬菜和水果，以补充电解质。特别是孕吐反应严重者，身体

易脱水，更要多吃一些水分高的食物或现榨果汁，如冬瓜、西瓜等。

孕妈妈最佳的饮料是温开水，有助于消化的牛乳饮料和容易被吸收的运动饮料也可以适当饮用一些。孕妈妈在清晨起床后应喝一杯新鲜的温开水。

同时，还可随意搭配膳食，做到什么时候能吃就吃，什么时候想吃就吃，吐了之后能吃还吃，尽可能采取经口摄食，有利于消化和吸收。在择食和摄食方面做到不偏食、不挑食，保证每日热量的基本供应，尽量摄取充足的营养且均衡合理地用餐，保持内环境的营养平衡，保证母体健康。

6 阴道出血应立即去医院

精子和卵子结合成受精卵，分裂发育成胚泡，于受精后第 5~6 天埋入子宫内膜。在孕酮的作用下，卵巢卵细胞的发育受到抑制，排卵受到抑制，子宫内膜发育成蜕膜，月经周期停止。因此，怀孕后不应有阴道流血，一旦出现阴道流血，应立即去专科医院就诊，查明原因，预防流产。

孕期阴道流血的主要原因有先兆流产、宫颈病变、宫外孕或葡萄胎等，故应引起足够的重视，一定要到专科医院明确诊断，以防延误病情。

7 胎教时光：温柔的诗篇

要当妈妈了，你是什么感觉呢？是满怀期待，充满希望和想象，还是充满柔情？……也许你已经习惯于当妈妈的女儿，却还未做好成为孩子妈妈的准备。所以，在本周的胎教中，不妨

来读读泰戈尔的这篇《开始》，提前体会一下当妈妈的感觉吧！

开始

——选自泰戈尔的诗集《新月集》

「我是从哪儿来的，你，在哪儿把我捡起来的？」孩子问他的妈妈。

她把孩子紧紧地搂在胸前，含泪微笑着答道——

「你曾被我做心愿藏在心里，我的宝贝。」

「你曾存在于我孩童时代玩的泥娃娃身上；每天早晨我用泥土塑造我的神像，

那时我反复地塑了又捏碎了的就是你。」

「你曾活在我所有的希望和爱情里，活在我的生命里，我母亲的生命里。」

「当我做女孩子的时候，我的心的花瓣儿张开，你就像一股花香似的散发出来。」

「你的软软的温柔，在我的青春的肢体上开花了，

像太阳出来之前的天空上的一片曙光。」

「上天的第一宠儿，晨曦的孪生兄弟，你从世界的生命的溪流
浮泛而下，

终于停泊在我的心头。」

「当我凝视你的脸蛋儿的时候，神秘之感淹没了我，

你这属于一切人的，竟成了我的。」

「为了怕失掉你，我把你紧紧地搂在胸前。

是什么魔术把这世界的宝贝引到我的手臂里来呢？」

四 孕 7 周：聪明应对日益明显的早孕 反应

在本周，你的腹部依然没什么变化，但是日渐剧烈的早孕反应却时时提醒你，腹中的胎宝宝正在成长发育中。你可能晨吐得厉害，你可能对什么食物都不感兴趣，你的情绪很容易起伏……没关系，这些都是正常反应。不过，你要学会调适好自己，尽可能为胎宝宝提供一个优质的发育环境。

1 图解子宫内胚胎的变化

胎宝宝：胚胎的细胞仍在快速地分裂，到本周末时，胚胎大小就像一粒蚕豆，有一个特别大的头，在眼睛的位置会有两个黑黑的小点，而且鼻孔开始形成，腭部开始发育，耳朵部位明显突起。胚胎的手臂和腿开始伸出嫩芽，手指也从现在开始发

育。这时心脏开始划分成心房和心室，而且每分钟的心跳可达150次，脑垂体也开始发育。

孕妈妈：大多数孕妈妈仍会有晨吐现象。有的孕妈妈反应大，什么东西都吃不下；而有的孕妈妈则随时可能会有饥饿的感觉而吃掉很多东西。总之，此时胎宝宝的器官正在生长，孕妈妈不管食欲如何，要想办法保证营养的补给，选择的食物可以少而精。



大小就像一粒蚕豆

2「酸儿辣女」的说法可靠吗

怀孕了！孕妈妈可能迫切地想知道腹中胎宝宝的性别。一些民间的说法常常会影响你的判断，比方说「酸男辣女」：喜欢吃酸的就预示着生男孩，喜欢吃辣的就可能怀的是女孩。真的是这样吗？

许多孕妈妈在孕期会变得喜欢吃酸味食物，这与孕期的生理变化密不可分。怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抑制胃酸分泌的作用，影响胃肠的消化吸收功能，从而使孕妈妈产生恶心欲呕、食欲下降等症状。酸味食物可刺激胃液分泌，促进胃肠蠕动，改善孕期内分泌变化带来的食欲下降、呕吐以及消化功能不佳的状况。而有些孕妈妈偏爱吃辣，则是个体对刺激性食物

的偏好。

据研究发现，生男生女主要取决于让卵子受精的备孕男性的精子。

人体细胞的染色体有 23 对，其中 22 对是常染色体，剩下的 1 对可以决定宝宝的性别，这对染色体就是性染色体——X 染色体和 Y 染色体。女性的性染色体是 XX，只能形成 1 种卵子——含有 1 条 X 染色体的卵子；男性的性染色体是 XY，可形成 2 种精子——含 X 染色体的精子和含 Y 染色体的精子。如果卵子和含有 X 染色体的精子相结合，受精卵就会发育成女孩；如果卵子和含有 Y 染色体的精子相结合，受精卵就会发育成男孩。

所以，仅以口味的变化来判断胎宝宝的性别是毫无科学根据的。生男生女完全是随机的，无论胎宝宝是男孩还是女孩，都应该以最愉快的心情去接受，绝不可有性别歧视哦！

3 吃酸有讲究

孕妈妈怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抵制胃酸分泌的作用，能使胃酸明显减少，消化酶活性降低，并会影响胃肠的消化吸收功能，从而使孕妈妈产生恶心呕吐、食欲下降、肢软乏力等

症状。由于酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化和吸收，所以多数孕妈妈都爱吃酸味食物。

从营养角度来看，一般怀孕 2~3 个月后，胎宝宝骨骼开始形成。构成骨骼的主要成分是钙，但是要使游离钙形成钙盐在骨骼中沉积下来，必须有酸性物质参加。

酸性食物大多富含维生素 C，维生素 C 也是孕妈妈和胎宝宝所必需的营养物质，是胎宝宝形成骨骼、牙齿、结缔组织及一切非上皮组织间黏结物所必需的营养素，维生素 C 还可增强母体的抵抗力，促进孕妈妈对铁质的吸收作用。

然而，孕妈妈食酸应讲究科学。人工腌渍的酸菜、醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质、矿物质、糖分等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多食用显然对母体、胎宝宝健康无益。所以，喜吃酸食的孕妈妈，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、橘子、酸枣、青苹果等新鲜蔬果，这样既能改善胃肠道不适症状，也可增进食欲，加强营养，有利于胎宝宝的生长，一举多得。

4 胎教时光：提高胎教效果的呼吸法

前面已经说过，孕妈妈的情绪对胎宝宝有着不可估量的作用，因此，保持宁静、愉悦的心情，对于提高胎教效果非常重要。下面的呼吸法，对稳定情绪和集中注意力非常有效。

进行呼吸法的练习时，场地可以自由选择，可以坐在床上，也可以坐在沙发上，甚至平静地站着。关键是腰背舒展，全身放

松，微闭双眼，手可以放在身体两侧，也可以放在腹部，总之孕妈妈觉得舒服就好。衣服尽可能穿得舒服。

孕妈妈准备好以后，用鼻子慢慢地吸气，在心里默默地慢数 5 下，如果平时肺活量好的孕妈妈可以数 6 下。吸气时，要让自己感到气体被储存在腹中，然后慢慢地将气呼出来，用嘴或鼻子都可以。总之，要缓慢地、平静地呼出来，呼气的时间是吸气时间的两倍。

孕妈妈实施呼吸法的时候，尽量不要去想其他事情，要把注意力集中在吸气和呼气上，一旦习惯了，注意力就会自然集中了。进行胎教前，先进行这样的呼吸，孕妈妈的精神被集中起来了，胎教效果自然就能提高。

五 孕 8 周：胚胎进入快速发育期

在本周，孕妈妈的腹部依然平坦如孕初，不过从现在开始到 20 周，胎宝宝将进入迅速成长期，并在几个星期内就会有明显的轮廓。迫不及待的孕妈妈在最近的产检时，可以通过 B 超看到胎宝宝的模样了。

1 图解子宫内胚胎的变化

胎宝宝：心脏和大脑已经发育得非常复杂，眼睑开始出现褶皱，鼻子的雏形开始出现，胳膊在肘部变得弯曲，而且心脏的上方也有少量的弯曲。可爱的胎宝宝就开始在羊水中进行类似游泳般的运动了。

孕妈妈：孕妈妈子宫增大，但腹部外观仍无明显改变。体重比孕前增加 1.5~2.5 千克。但也有早孕反应大的孕妈妈体重反

而减轻了，只要体重减少不是很明显，就不用太过担心。



可爱的胎宝宝开始在羊水中进行类似游泳般的运动。

2 请了解先兆流产

孕早期是流产的高发期，因此孕妈妈要了解一些预防流产的措施。

不过孕妈妈要明白，自然流产是不论以何种方法都不能避免的。绝大部分的自然流产是由于胚胎不健全所致，这些萎缩变形的胚胎有 60%~70% 是因为染色体异常或受精卵本身有问题，受精卵长到某种程度后，即会萎缩，从而发生死胎、流产。所以妇产科医生会安慰这些不幸的孕妈妈们，不要太过内疚，因为这类流产是属于一种自然界的优胜劣汰现象，我们要遵循自然规律，不可强求。

孕妈妈若怀孕以后，阴道有少量出血，根据出血量和积聚在阴道内时间的不同，颜色可为鲜红色、粉红色或深褐色。有时伴有轻微下腹痛，以及腰骶部酸胀不适等。孕妈妈发现自己有先兆流产的迹象应尽快到医院检查，以明确病因和胎宝宝的状况，避免人为因素引起的流产。如果妊娠反应呈阳性，结合体温和 B 超检查认为适合保胎时，应在医生的指导下进行保胎治疗；要特别引起注意的是，如果阴道出血多于月经量，或其他诊断查明胎宝宝死亡或难免流产，应尽早中止妊娠，防止出血及感染。

如经医生证实，胚胎正常妊娠继续，保胎的孕妈妈就要特别注意孕期生活习惯和情绪变化。注意阴道出血量、颜色和性质，随时观察排出液中是否有组织物，必要时保留卫生护垫（24 小时）供医生了解病情，医生可根据出血量及腹痛情况随时了解先兆流产的发展。

保胎期间要尽可能地减少刺激，禁止性交，避免不必要的妇科检查。如下腹阵痛加剧，而出血量不多，应区别是否有其他并发症，并及时报告医生；如有组织物排出或出血量增加，应带排出物去医院就诊；遇有阵发性下腹剧痛伴出血增多，也应及时到医院就诊。

总之，并不是出现绞痛、阴部流血等就一定要保胎，是否能保住胎宝宝也是不确定的，是否适宜继续妊娠，应听取医生的建议。不管怎样，下列预防流产的措施，孕妈妈应当在孕前或是孕中了解：

◎计划在适孕年龄生产，不要当高龄产妇或高龄产爸。

◎谨记自己的末次月经日期以及可能受孕的时间。

◎注意均衡营养，补充维生素与矿物质。

◎养成良好的生活习惯，起居要规律，学会缓和情绪反应和缓解工作压力。

◎改善工作环境，尽可能地避开可能对胎宝宝发育不好的污染物质。

◎孕前要检查有无相关的感染，必要时先治疗自身的一些疾病，治愈后再考虑妊娠。

◎黄体期过短或分泌不足的女性，最好在月经中期和怀孕初期补充黄体酮。

◎若患有内科合并疾病，应先治疗，最好等病情得到控制或稳定一段时间后根据专科医生的医嘱再怀孕。

◎如果证实为子宫颈松弛，最好在怀孕 14~15 周施行子宫颈缝合术。

◎习惯性流产的女性（自然流产 3 次以上）应该进行详尽的检查，包括妇科 B 超检查、血液特殊抗体监测、内分泌激素测定和夫妻双方血液染色体分析等。

3 请了解宫外孕

宫外孕是孕妈妈最恐惧的事情，它是一种较常见的急腹症，也是妇科急症之一。宫外孕是指受精卵受到某些原因影响，在子

宫腔以外的部位着床发育，也称异位妊娠。

宫外孕一般由输卵管受损引起：由于受精卵无法从受损的输卵管中通过，就黏附在输卵管中并且生长。宫外孕必须及时终止妊娠，否则会因着床部位破裂而大出血，大量内出血可导致孕妈妈休克甚至死亡，而治疗宫外孕的关键是及早发现宫外孕。因此，了解一些宫外孕征兆，对于及早发现宫外孕是很重要的。在刚刚怀孕的几周，宫外孕引起的反应跟正常怀孕的反应大多是一样的，例如，月经不来、疲劳、恶心和乳房酸痛等，但除此之外宫外孕还有一些特别的征兆：

突发盆骨或者腹痛：90% 左右的宫外孕者常有突发性剧痛，起自下腰部，呈撕裂样疼痛。开始会从侧下腹部开始，然后慢慢地会蔓延到整个腹部。

有停经史：70%~80% 的宫外孕者有停经史，也有少数女性在下一次月经前就已经发生了宫外孕，这种情况下有可能误将阴道出血认为是月经血，而被忽视。

阴道出血：发生宫外孕后多有不规则的阴道出血，色深暗，尿少。如果孕妈妈发生剧烈腹痛但无阴道出血，也应警惕宫外孕。

晕厥与休克：宫外孕还会导致急性大量内出血，伴有剧烈腹痛，引起头晕、面色苍白、脉搏细弱、血压下降、冷汗淋漓，甚至出现晕厥与休克。

可能引起宫外孕的因素：

◎经常抽烟。抽烟的数量越多，患宫外孕的风险越高。

◎患有盆腔炎症（这通常是由于淋病和衣原体引起感染的结果），盆腔炎症会导致输卵管不通畅而导致宫外孕。

◎患有子宫内膜异位症。这也有可能引起输卵管内组织受损而导致宫外孕。

因此怀孕后最好在孕 6~7 周时候去专科医院进行 B 超检查，以确定是否宫内正常妊娠。

4 孕妈妈请远离噪声

噪声对胎宝宝危害极大，是诱发胎宝宝畸形的危险因素之一。高分贝噪声能损坏胎宝宝的听觉器官，长时间地在较大的噪声中生活可能会造成胎宝宝的先天性耳聋。国外的一些研究表明，孕妈妈在怀孕期间接触强烈噪声（100 分贝以上），宝宝听力下降的可能性增大。这可能是由于噪声对胎宝宝正在发育的听觉系统有直接的抑制作用。

同时，噪声还能使孕妈妈内分泌腺体的功能紊乱，从而使脑垂体分泌的催产激素过剩，引起子宫强烈收缩，导致流产、早产。

不过，专家指出，一般情况下，短时期的噪声接触是不会造成明显伤害的，所以孕妈妈也不必过分紧张，只要平时注意尽量减少接触强噪声环境就可以了。如果孕妈妈孕前就一直在噪声较大的环境工作的话，最好在受孕计划前申请暂离或调离工作岗位。

5 孕妈妈万一感冒了怎么办

孕妈妈最好避免患感冒，平时要尽量少到公共场所，加强营养，保证睡眠，少与感冒患者接触，以减少感染的机会。若不幸患上感冒，孕妈妈应在医生指导下选用安全有效的方法进行治疗，自己千万不可随意服药，以免对母体和胎宝宝造成不良影响。一般可选用以下几种方法：

轻度感冒

如孕妈妈感冒了，但不发热，或发热时体温不超过 38°C ，可增加饮水，补充维生素 C，充分休息，感冒症状就可得到缓解。如果孕妈妈有咳嗽等症状，可在医生指导下用一些不会对胎宝宝产生影响的中草药。

重度感冒，伴有高热、剧咳

当孕妈妈体温在 39°C 以下时，可选用柴胡注射液退热和纯中药止咳糖浆止咳。同时，也可采用湿毛巾冷敷，或用 30% 左右的酒精（或将白酒兑水冲淡一倍）擦浴，起到物理降温的作用。抗生素可选用青霉素类药物，不可使用喹诺酮（如氟哌酸等）和氨基甙类（如链霉素、庆大霉素等）药物。

如果孕妈妈体温达到 39°C 以上，且持续 3 天以上，可分以下两种情况来处理。第一种情况：孕妈妈感冒的时间是处在排卵以后两周内，用药就可能对胎宝宝没有影响。第二种情况：感冒的孕妈妈处在排卵以后 2 周以上，这一时期，胎宝宝的中枢神经已开始发育，孕妈妈如果高热 39°C 持续 3 天以上，就可能对胎宝宝造成影响。如果出现以上情况，就需要与医生、家人共同商讨是否继续本次妊娠。因为孕妈妈在怀孕 3~8 周

之后患上感冒并伴有高热，就对胎宝宝的影响较大。病毒可透过胎盘屏障进入胎宝宝体内，有可能造成胎宝宝先天性心脏病、兔唇、脑积水、无脑和小头畸形等。感冒造成的高热和代谢紊乱产生的毒囊会刺激子宫收缩，造成流产，新生儿的死亡率也会因此增高，这时需权衡利弊，慎重地考虑是否继续本次妊娠。

6 让孕妈妈心情愉快的食物

不好的情绪和心理对孕妈妈和胎宝宝都会产生不良的影响，所以孕妈妈要学会自我调节与放松。下列食物可以帮助孕妈妈赶走坏情绪：

豆类食物：大豆中富含人脑所需的优质蛋白和 8 种必需氨基酸，这些物质都有助于增强脑血管的机能。身体运行畅通了，孕妈妈心情自然就舒畅了。

南瓜：南瓜富含维生素 B6 和铁，这两种营养素能帮助身体将所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖是脑部唯一的原料。

菠菜：菠菜除含有大量铁元素外，更有人体所需的叶酸。人体如果缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和老年痴呆症等。

香蕉：香蕉可向大脑提供重要的物质酪氨酸，使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。此外，香蕉中含有可使神经「坚强」的色氨酸，还能形成一种叫作「满足激素」的血清素，它能使人开朗、感受到幸福，预防抑郁症的发生。

樱桃：长期面对电脑的孕妈妈会有头痛、肌肉酸痛等毛病，可吃樱桃改善这些状况。

7 胎教时光：想象胎宝宝出生后可爱的样子

胎宝宝还只是一个「小芽儿」。没有关系，你也可以想象一下他的模样。

想象一下，他长得像谁？他的性格是什么样的？你希望他将来成为一个什么样的人？当那些想象中的画面一一出现时，你身上的每一个细胞都会变得兴奋而充满活力。

有些科学家认为，在孕妈妈怀孕时如果经常想象孩子的形象，在某种程度上会与将要出生的胎宝宝比较相似。因为孕妈妈与胎宝宝在心理与生理上是相通的，孕妈妈的想象和意念是构成胎教的重要因素。孕妈妈在构想胎宝宝形象时，会使情绪达到最佳状态，使体内具有美容作用的激素增多，使胎宝宝面部器官的结构组合及皮肤的发育良好，从而塑造出自己理想的胎宝宝。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有