



孕期日历

怀孕～分娩



| 月数 | 怀孕初期 | | | 怀孕中期（稳定期） | | | | 怀孕后期 | | | 分娩 | 宝宝诞生 (产后) | | |
|---------|--|-------|--------|--|--------|--------|--|--|--------|--------|--------|--|--|--|
| | 2个月 | 3个月 | 4个月 | 5个月 | 6个月 | 7个月 | | 8个月 | 9个月 | 10个月 | | | | |
| 周数 | 4～7周 | 8～11周 | 12～15周 | 16～19周 | 20～23周 | 24～27周 | | 28～31周 | 32～35周 | 36～39周 | 37～42周 | | | |
| 宝宝的情况 | 身高 0.6～18cm左右 | | | 身高 25～35cm左右 | | | | 身高 40～50cm左右 | | | | | | |
| | 体重 0.7～120g左右 | | | 体重 300～1,000g左右 | | | | 体重 1,500～3,000g左右 | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ●脑、心脏、肝脏等形成 ●眼睑、嘴唇、鼻等形成 ●性别确定 ●喝羊水、尿尿 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●头发、指甲生长 ●在羊水中游泳 ●胎心跳动活跃 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●能区分外界声音 ●能感受到光 | | | | | | |
| 母亲身体的变化 | <ul style="list-style-type: none"> ●基础体温持续高温期 ●开始早孕反应，恶心呕吐 ●情绪容易烦躁 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●容易便秘 ●排尿次数增加 ●胎盘形成 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●腹部可见隆起 ●感觉到胎动 ●早孕反应结束，情绪变好 ●食欲大增 | | | 分娩 | <ul style="list-style-type: none"> ●开始进行肺呼吸的练习 ●性器官发育完成 ●宝宝的脸蛋成型 ●36周以后能以较好的状态随时分娩 | | |
| | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●可能会产生静脉瘤 ●脚部容易浮肿 ●出现呼吸困难 | | | | | | |
| 注意事项 | <ul style="list-style-type: none"> ●戒烟戒酒 ●服药请遵医嘱 ●预防传染病 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●根据身体情况开始做孕妇体操 ●注意足部、腰部保暖 ●感到胎动后，开始对乳头进行护理（但容易腹胀、有早产倾向的人应避免） ●牙齿的治疗在该时期进行 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●可能会产生妊娠纹 ●可能出现腹胀 | | | 分娩 | <ul style="list-style-type: none"> ●胃受到压迫 ●出现悸动和气短 ●有尿频和尿不尽感 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ●早孕反应时不要勉强，在可以吃东西的时候吃能吃的。症状强烈时请咨询医生 ●食用含叶酸较多的食品 ●避免过度劳累、睡眠不足、剧烈运动 ●不要搬重物 ●养成排便习惯 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●注意营养平衡，控制体重 ●注意怀孕高血压综合征（血压上升、蛋白尿、浮肿等症状） ●注意怀孕糖尿病（尿糖）、贫血 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●避免出远门或到人多的地方 ●避免性生活 | | | | | | |
| 体检 | 4周1次 | | | 2周1次 | | | | 2周1次 | | | 1周1次 | 产后1个月体检 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ●怀孕申报 →领取母子健康手册和“母子保健包” ●决定医院 ●怀孕期间可利用的服务 <ul style="list-style-type: none"> · 育儿支援护工事业（P28） · 家务援助服务（P28） · 孕妇访问（P11） | | | <ul style="list-style-type: none"> ●可参加母亲学习班（P11） ●参加爸爸和妈妈的准备教室等（P11） ●准备分娩所需的用品和婴儿用品 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●回乡在32周～34周之间完成 ●准备入院 | | | | | | |
| 其他 | | | | | | | | | | | 入院 | <ul style="list-style-type: none"> ●必要手续（P19） <ul style="list-style-type: none"> · 出生申报 · 加入健康保险 · 分娩育儿一次性补助金 · 儿童津贴 · 婴儿医疗证等 ●产后可利用的服务 <ul style="list-style-type: none"> · 产后护理事业（P28） | | |

孕期日历

