



孕期日历

怀孕~分娩



	怀孕初期			怀孕中期（稳定期）				怀孕后期			分娩	宝宝诞生（产后）
月数	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，排尿			<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		<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				
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	<ul style="list-style-type: none">● 排尿次数增加● 胎盘形成	<ul style="list-style-type: none">● 腹部可见隆起● 早孕反应结束，情绪变好● 食欲大增	<ul style="list-style-type: none">● 感觉到胎动● 可能会出现初乳	<ul style="list-style-type: none">● 可能会产生静脉曲张● 脚部容易浮肿● 出现呼吸困难		<ul style="list-style-type: none">● 可能出现妊娠纹● 可能出现腹胀	<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">● 胃部和胸部的压迫感消失● 感受到轻微的子宫收缩	分娩	<ul style="list-style-type: none">● 产后第2天左右乳房肿胀● 身体、精神的疲劳度较高● 心里变化 情绪不稳/ 产后抑郁
注意的 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">● 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">● 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">● 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">● 避免出远门或到人的地方● 避免性生活		(开始分娩的征兆) <ul style="list-style-type: none">● 阵痛 初产的人每隔10分钟，2胎以后的人每隔10~15分钟时向医院联系。		<ul style="list-style-type: none">● 产后恢复（大致为产后4周左右）● 怀孕期间和分娩时有异常时继续治疗
请定期 接受	容易流产的时期 有出血或腹痛时及时就医									发现出血或羊水破裂时 用干净的卫生巾垫着， 立即联系医院就诊		
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
其他	<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">· 育儿支援护士（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			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）

