懷孕
文章

胎兒雛形已形成

十一月 6, 2020

懷孕8至12週，是胎芽時期完結之時。寶寶在這時頭、身體和雙腳會開始分開，慢慢發展成「三頭身」的模樣，比較貼近成人體型。大部分媽媽在懷孕第10 周時孕吐最為嚴重。其實出現孕吐症狀正正是胎兒形成的時期。飲食方面，少食多餐，逐少吃便可，盡量選擇喜歡或吃得下的食物。另外，盡量多休息，尋找一些可以放鬆身心的方法，如聽音樂等，讓自己保持輕鬆心境。

寶寶在媽媽肚中3個月時，重量約為一粒士多啤梨，胎芽時期完結。到第9 周時會變成「三頭身」。

懷孕8至12週，亦是胎芽時期完結之時。寶寶在這時頭、身體和雙腳會開始分開，慢慢發展成「三頭身」的模樣，比較貼近成人體型。

寶寶變身「三頭身」胎兒

寶寶在媽媽肚中3個月時，重量約為一粒士多啤梨，胎芽時期完結。到第9 周時會變成「三頭身」。這個時候的寶寶已懂得舞動手腳，媽媽或有機會在超聲檢查時，見到寶寶做出如合掌和踢腳等動作。到了第10周時，五官如鼻和咀等亦會開始形成。當中以皮膚感覺發展較快，有機會對腳底等受刺激時，作出反應。另外，可以透過超聲波清楚看到寶寶心臟跳動，腎臟連接尿道、排泄功能等亦開始運作，寶寶吞下的羊水會變成小便排出。

進入孕吐最嚴重時期

孕吐是懷孕常見反應，一般發生於懷孕首3個月。約有70% 孕媽媽，在懷孕初期會有噁心和嘔吐情況，孕吐的嚴重程度都因人而異，但大部分媽媽在懷孕第10 周時孕吐最為嚴重。其實出現孕吐症狀，正正是胎兒形成的時期，媽媽應要留意自己的身體變化。飲食方面，少食多餐，能一口氣吃過量，逐少吃便可，可盡量選擇喜歡或吃得下的食物。另外，要盡量多休息，尋找一些可以放鬆身心的方法，如聽音樂等，讓自己保持輕鬆心境。

參考

資料由婦產專科林兆強醫生監修

立即分享