懷孕
文章

進入穩定期：第一次胎動

十一月 9，2020

孕中期從胎動開始，胎動是準媽媽感受到腹中寶寶存在的一種方式，而且隨着寶寶的逐漸長大，孕媽感受到胎動也是很不一樣的。懷孕中期，媽媽正進入身心靈最穩定的時期。因此，在身體情況許可下，可和老公來趟旅行享受最後一次屬於兩人的甜蜜時光。享受最後一次屬於兩人的甜蜜時光。

孕期來到中段，媽媽正進入身心靈最穩定的時期，皮下脂肪增加，孕肚變得明顯，全身也會變得有點腫脹。身體狀態漸入佳境，心情較好，胃口自然大開，媽媽要小心不知不覺吃得過量，以致體重上升，影響自己和胎兒的健康。在身體情況許可下，不妨來個Baby-moon吧！

當孕期進入4至5個月時，胎盤發育完成，孕婦無論身心均進入穩定期。寶寶持續長大，開始伸展屈曲的四肢，許多媽媽會在這個階段感受到第一次胎動，「快要成為媽媽」的感覺就更強烈了！

寶寶外觀逐漸成形

這個時期的寶寶，生長速度驚人，保護皮膚的胎毛覆蓋全身，並陸續長出眉毛、眼睫毛、頭髮。照超聲波時，可以清楚看到心臟中的「二心房」和「二心室」，還可以聽到「噗通噗通」的心跳聲呢！雖然皮下脂肪增加，但皮膚仍然很多「皺紋」，寶寶需要過多一點時間才會逐漸顯現體形。掌管聽覺、視覺、觸覺等五感的前腦葉和神經變得發達，寶寶可憑意志自由活動手腳，在羊水中隨意伸展。其中以皮膚的感覺最為敏感，當刺激到肚子和屁股等部位時會有反應。另外，每當胎兒從睡眠中醒來，就會變得活潑，胎動也更為明顯。

把握時間去Baby-moon吧！

孕期來到中段，媽媽正進入身心靈最穩定的時期，皮下脂肪增加，孕肚變得明顯，全身也會變得有點腫脹。身體狀態漸入佳境，心情較好，胃口自然大開，媽媽要小心不知不覺吃得過量，以致體重上升，影響自己和胎兒的健康。在身體情況許可下，不妨來個Baby-moon吧！趁著寶寶出生之前和老公來趟旅行，拋開得悉懷孕後產生的不安壓力，享受最後一次屬於兩人的甜蜜時光。媽媽千萬要時刻顧及自己的身體狀況，出發前先詢問醫生意見，並準備由醫生處方、適合孕婦的基本藥物，途中避開刺激或危險的活動，這樣就玩得開心又放心了！

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享