

了解懷孕歷程 為準媽媽身心 作好準備



我需要吸收足夠的營養，
包括葉酸和碘等，讓胎兒
的成長有一個好開始。



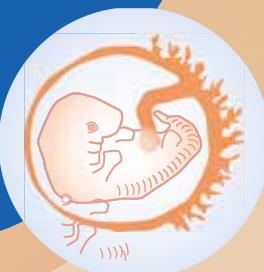
網上版本



衛生署

懷孕初期

- 約四至五周，胎兒倚靠我的營養來成長和發展。胎兒的腦部、脊髓及心臟開始形成。
- 約六至七周，透過超聲波可探測到胎兒的心跳活動。胎兒的主要器官及各身體系統已開始發展。
- 踏入第十周，胎兒的心臟已經完全形成；心跳速度更可達每分鐘180次，遠較我心跳速度為快。



4至8周



- 我可能開始出現噁心及嘔吐的情況，尤其是在早上會比較嚴重。「少吃多餐」有助紓緩這些不適。這時我的乳房明顯脹大，應穿着承托力較佳的胸圍。
- 隨著胎兒的成長，子宮會壓着膀胱，感到尿意頻繁。

懷孕中期

- 到十五周，胎兒開始聽見聲音，並對光產生反應。
- 十八周以後，我可感覺到胎兒的活動所產生輕微的震動感。
- 到二十八周，胎兒的腦部及消化系統已形成，但仍未完全成熟。胎兒對外間的觸摸及聲音亦有反應。



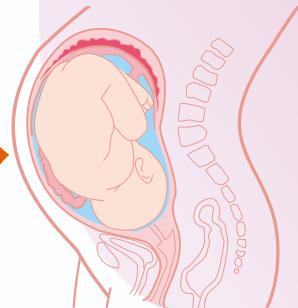
18至24周



- 我的腹部中央或會出現深色肚紋，是正常的皮膚色素變化。
- 我的腹部日漸隆起、脹大，妊娠紋或會同時出現並伸延到胸部及大腿。我亦可能有消化不良及心口灼熱的情況，或會較易肚餓，但飲食必須保持適量和均衡。此外，我亦會容易感到疲倦，臉部和手腳有可能開始出現水腫。

懷孕後期

- 到二十九至三十六周，胎兒明顯十分活躍，有伸展和踢腿動作；更會懂得打嗝。眼睛可以開合並感覺光線的變化；骨骼變硬，但頭顱骨卻仍然柔軟，為出生時經過產道作好準備。
- 到三十五周，胎兒頭朝下方。
- 進入三十六周，胎兒肺部發展成熟，準備離開子宮後可自行呼吸。



37至40周

從三十七周起，胎兒發育成熟並開始進入骨盆；分娩陣痛隨時出現。



- 由於胎兒日漸長大，我可能會因為肺部被胎兒壓着，而感到透不過氣來；亦可能會感到尿意頻繁。背椎及盆骨的負荷增加，亦可能加劇背部痛楚。到了晚上，可能會出現小腿抽筋，難以入睡。
- 我可能會出現不規律的子宮收縮，這是懷孕後期的正常現象。然而，若出現頻密、規律且高度痛楚的陣痛、羊水流或陰道出血等，我應立即聯絡醫生或直接入院。

單張內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資訊。



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900

FHS-MH127B

2025年2月編製