



直以來，無論做甚麼事情，我大都虎頭蛇尾，沒有計劃，沒有恆心，但自從懷孕以後，我開始有了明顯的改變。

這七個月，我每天都保持做運動，每天早上都為自己弄營養豐富的早餐，中午便到露台曬10-15分鐘太陽，幫助自己吸收更多維他命D，而每餐飯後必吃水果，晚飯後便到公園漫步，按時按候，有規有矩。

如此規律，一直保持了七個月，連我自己也不大相信，每做一事都源自內心動力，自動自覺便去做，又好像有一種使命感，老公也忍不住讚賞我的「毅力」。

生活習慣的改變，連帶性格也改變了，從前我用錢，每花一分一毫都想清楚是否值得，從不貿貿然胡亂花掉金錢；但面對第一個小生命的到臨，我實在無法控制，每見到可愛的BB用品或衣物，便毫不考慮買下來，像多多也不夠似的；幸好在大批搜購之餘，有好些朋友亦盡量送出，幫助了老公錢包上的一個大忙。

## 生命的規律

對於這些性情與價值觀念的改變，老公和我都沒有甚麼不悅的感受；相反地，有的是新生命為我們帶來不停的喜悅，當然，多了一個小生命在自己體內，我從內而外的的確確改變了啊！

七個月了，我已經明顯地感覺到我與BB的一脈相連，我們是完完全全二合為一的啊！每當我摸着這個凸起的大肚，我都禁不住喃喃自語，問候BB的生長情況。

這個月見醫生作例行產前檢查時，他說我的體重沒有增長，反而比上月輕了；醫生說，由現在至BB出生，我理應該會增重5-7磅，若不然，BB出生時可能會太細小，這樣不大好的。

臨離開醫務所的時候，醫生提議我多吃一點，讓BB生長快大一些。

奇怪啊，我近日吃的份量並沒有減少，為何體重會減輕了呢？是否BB出了問題呢？或者是近日睡得不好，才令體重減輕吧！

十月懷胎，又憂又喜。





### 胎兒的發育

胎兒體重繼續

增加，各器官亦發育成熟，為出生作好準備。

#### 腦部：

由於神經系統發展迅速，腦部逐漸增大，腦細胞及神經線已得到聯繫，可作出種種反應。

#### 眼睛：

上下眼瞼可分離，眼睛能自然張合，學習觀看事物及對焦，預備胎兒出生後的視覺能力。不過，胎兒出生後，其視野只有25公分，可能與在狹窄的子宮內有關。

#### 肺部：

肺泡逐漸為呼吸作準備，而胎兒的呼吸技巧亦漸趨成熟。

#### 肌肉：

由於皮下脂肪堆積，所以肌肉與上月相比，已漸為結實，而且皮膚皺紋亦相繼消失。

#### 胎毛：

逐漸褪去，只餘肩膀及背部仍有胎毛。另外，眉毛及睫毛已長出，頭髮亦愈濃密。

胎兒漸大，活動空間漸小，所以這個月的胎動會明顯減少。

### 母體的變化

荷爾蒙得到平衡，內心漸感平靜，面色紅潤，頭髮有光澤。

#### 乳房：

開始分泌初乳，量雖較少，但味香且甜，準備為胎兒提供充足的養份。



#### 骨及關節：

由於胎兒日漸長大，腹部往下

移，令重心改變。

而且骨盤前的

#### 膀胱：

胎兒的生長壓着母體的膀胱，減少尿液儲

存量，母體會出現小便頻密現象。

### 日光浴

孕婦除攝取足夠的食物以補充各種營養外，亦宜多接受陽光照射，製造維他命D，有助鈣質的吸收，促進骨骼發育。

孕婦每天可接受半小時的陽光或燈光照射，亦可多攝食乳酪及雞蛋，補足豐富的維他命D，讓胎兒骨骼更形堅固。

### 肚子不夠大

當孕婦聽到別人說自己肚子不夠大時，都會顯得非常擔心，心裏充滿疑團：是否胎兒發育不健全？是否營養不足？

其實，遇到這種情況也不必過份擔憂，因為胎兒的大小決定於很多因素上：孕婦的身高、體重、首次懷孕及胎兒大小等，若經醫生檢查後證明胎兒沒問題，便不需擔心。請記着，孕婦的心情會直接影響胎兒的發育，不要輕易動怒及發愁。

# 懷孕第七個月

