汉竹·亲亲乐读系列

北京协和医院营养师　全国妇联“心系好儿童”项目专家

李宁／主编　汉竹／编著

孕产妈妈营养大百科

孕前＋妊娠＋分娩＋哺乳期＋回乳期

200个饮食宜忌　300道营养健康餐　吃得明白补得放心

Yunchan Mama Yingyang Dabaike

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

汉竹 • 亲亲乐读系列

孕产妈妈营养大百科

Yunchan Mama Yingyang Dabaike

李宁 主编
汉竹 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社
凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈妈营养大百科 / 李宁主编 . —南京 : 江苏科学技术出版社，2011.10
（汉竹 · 亲亲乐读系列）
ISBN 978-7-5345-8189-2

Ⅰ . ①孕… Ⅱ . ①李… Ⅲ . ①孕妇－营养卫生－基本知识②产妇－营养卫生－基本知识 Ⅳ . ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 118274 号



汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

孕产妈妈营养大百科

主　　编　李　宁
编　　著　汉　竹
责任编辑　杜　辛　刘玉锋
特邀编辑　张　欢　孙　静
责任校对　郝慧华
责任监制　曹叶平

出版发行　江苏科学技术出版社（南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编 ：210009）
网　　址　http://www.pspress.cn
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编 ：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
印　　刷　北京瑞禾彩色印刷有限公司

开　　本　715mm × 868mm　1/12　**印　　张**　17　**字　　数**　150 千字
版　　次　2011 年 10 月第 1 版　**印　　次**　2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号　ISBN 978-7-5345-8189-2
定　　价　39.80 元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。



前言

Foreword

生命是个奇迹。

他或她，就这样悄悄地进入你的身体，闯进你的世界，有时候有点让人措手不及。就像树上的花，春天一到，他就开了，开得那么璀璨，无拘无束，好像世界就是他的，他独占了世上所有的美。你呢，作为一个母亲，你是那株会开花的树，你要保证旺盛的生命力，让营养顺着枝枝蔓蔓输入那朵慢慢长大的小花，让他健康地开放在阳光里……

那么，你知道宝宝从一个苹果核长到一个小小人儿都需要哪些营养吗？

你知道哪些食物可以帮助他提高免疫力，哪些却可能导致他身体不适吗？

你知道哪些水果应该远离你的餐桌，哪些应该与你寸步不离吗？

你愿意接受食物的馈赠，孕育一个健康、聪明、活泼可爱的宝宝吗？

……

翻开这本书，可以找到你想要的食物与健康的知识，营养与孕育的知识。帮助孕产妈妈解决餐桌上的难题，与母亲一起，悉心呵护每一个想要怒放的生命之花。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕1月 关键宜忌

宜



- 孕妈妈别忘了继续补充叶酸，有助于预防胎儿神经管缺陷。
- 多吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、油菜等绿叶蔬菜以及动物肝脏，有益于胎宝宝神经系统和大脑发育。
- 孕妈妈计算好自己的排卵期，在排卵日当天或提前 1 天同房，可以提高受孕的概率。
- 准爸爸注意摄取一些含锌及精氨酸的食物，如豆类、花生、牛肉、鸡肝、葡萄、西红柿等，可以帮助精子提高活力。
- 为了避免电磁辐射的危害，提前为自己准备一件防辐射服，它能对日常生活中遇到的电脑、手机等电磁波辐射起到一定阻挡作用。
- 孕妈妈和胎宝宝之间有着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪将影响胎宝宝的发育。从这个月起努力做一个快乐的孕妈妈。

忌



- 工作中靠喝绿茶来提神的习惯恐怕要改一改了，尝试着喝些果汁来补充体力。
- 芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米等性味寒凉的食物，它们的活血祛淤的作用也可能会导致流产，孕妈妈要尽量避免食用。
- 如果这个阶段出现类似感冒的症状，不要草率地去吃药，因为这可能是小宝宝到来的前兆。
- 怀孕初期，有些孕妈妈会容易犯困、嗜睡，不要以为是工作太累而用咖啡来激发身体的动力，而应考虑到可能会是怀孕，看看最后一次月经的来临时间。
- 大约有 50% 的孕妈妈在受精卵着床时会有轻微出血，常常会让人误以为是月经。你要警惕这种现象，如果出血量大，持续不断，就要及时就诊了。
- 回想一下近 3 个月有没有去做腹部和胸部的 X 线透视，怀孕早期接触 X 线可引起胎宝宝畸形。

孕2月 关键宜忌

宜



- 孕妈妈应该随身携带开心果、松子这类的坚果，饿了就吃，不仅补充营养，也可以缓解孕早期的孕吐现象。
- 针对孕吐，孕妈妈可以尝试一些凉拌菜，如凉拌黄瓜、凉拌土豆丝等，这样的开胃菜能减少对胃黏膜的刺激。
- 由于早晨体内的血糖较低，容易产生恶心、呕吐的感觉，孕妈妈可以先在床上吃点饼干，再起床。
- 这个月如果“好朋友”迟迟没有来的话，孕妈妈请到医院做一次检查，确认是不是怀孕了，以便及早为迎接胎宝宝的到来做好准备。
- 孕妈妈用早孕试纸自测怀孕时，最好在月经迟来 2 周后再做，如果太早不易测出来。
- 孕妈妈随时都会发生呕吐，所以，要多放些手绢、纸巾和塑料袋在随身的包中，以备不时之需，避免尴尬。

忌



- 不少孕妈妈在孕早期嗜好酸味的食物，但注意不能多吃。孕早期胎宝宝耐酸度低，过量食用加工过的酸味食物会影响胎宝宝发育，容易致畸。
- 过敏体质的孕妈妈在孕期要避免食用虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物，这些过敏食物会妨碍胎宝宝的生长发育。
- 孕吐不期而至，这是正常的生理反应，孕妈妈切不可自行用止吐药止呕，这样会妨碍胎宝宝的生长发育。
- 尿频是孕妈妈最常有的症状。平时要适量补充水分，若有尿意，尽量不要憋尿，以免造成尿路感染，加重尿频。
- 孕妈妈体内激素水平变化较大，使用香水更容易发生过敏，所以妊娠期应远离香水。
- 孕早期性生活易引起流产，早孕反应也使孕妈妈性欲和性反应减弱，此时准爸爸要充分理解。

孕3月 关键宜忌

宜



- 孕妈妈有时会由于唾液积存而感觉恶心加重，这时可以喝一点稀释过的柠檬汁，能起到缓解作用。
- 现在每天喝水时应注意，早饭前先喝一杯温水，可以促进胃肠的蠕动，利于排便，防止痔疮。
- 即便孕吐反应比较厉害，也要在肠胃较舒适时尽量多吃些水果、蔬菜、豆制品或坚果类小零食，以此来保证自己和胎宝宝的营养。
- 适量的、健康的脂肪对胎宝宝和孕妈妈都是必需的，鸡、鱼肉实在吃不下去时，孕妈妈可以吃些核桃、芝麻等保证脂肪的摄取。
- 现在孕妈妈乳房胀大，腰围也增大，别忘了更换大的胸衣和内裤，这样会感到更舒服一些。
- 这个月仍然是危险期，为了及时发现阴道出血，孕妈妈最好穿浅色的内裤，若发现轻微出血要及时就医。

忌



- 孕妈妈不要因为尿频而不去喝水。每天应及时补充水分，每天约需喝 8 大杯水。
- 呕吐是正常的孕期反应，但如果孕妈妈在短时间内出现体重下降和剧烈呕吐，就要及时去医院检查。
- 孕妈妈要控制奶制品摄入量，不能既喝孕妇奶粉，又喝牛奶、酸奶，或者吃大量奶酪等，这样会增加肾脏负担，影响肾功能。
- 这个阶段是胚胎颚部发育的关键时期，孕妈妈情绪波动过大会影响胚胎，易导致颚裂或唇裂。所以要调整自己的情绪，千万别因小而失大。
- 受激素的影响，皮肤的皮脂腺分泌量会增加，有些孕妈妈脸上会长痘痘，但是不可随意涂抹祛痘药膏。
- 不要再逞强工作，把怀孕的事情一藏再藏。要向你的上司和同事说明身体情况，以便大家能体谅你的处境。

孕4月 关键宜忌

宜



- 胎宝宝恒牙胚在这个月开始发育,孕妈妈及时补钙会给胎宝宝将来拥有一口好牙打下良好基础。
- 每天喝500~600毫升牛奶,多吃鱼类、鸡蛋、杏仁、芝麻、瘦肉,补充钙质,为胎宝宝的骨骼和牙齿提供足够钙质。
- 孕妈妈遇有便秘时,可多吃一些含植物油脂的食品,如芝麻、核桃等,能够帮助通便。
- 这个月孕妈妈可以选择一个合适的医院建立档案并做一次全面的产前检查,按期产检,以保妊娠的顺利进行。
- 这个时期孕妈妈的汗水分泌旺盛,应经常擦洗,保持身体干爽,洗浴时注意防滑。
- 多胞胎孕妈妈要比单胎孕妈妈承担更多的责任和风险,所以一定要定期进行产检,发现情况及时治疗。

忌



- 水果中糖分含量很高,孕期饮食中糖分含量过高,易引发妊娠糖尿病等疾病,所以孕妈妈吃水果要适量。
- 植物中的草酸、膳食纤维,茶、牛奶中的蛋白质均会抑制铁质的吸收,孕妈妈注意补充铁时不要与其同食。
- 冷的东西吃多了会引起腹泻,可刺激子宫收缩,引起流产。孕妈妈要注意避免。
- 孕妈妈尽量不要把手直接浸入冷水中,尤其是在冬、春季节更应注意,要用温水洗手洗脸,孕妈妈着凉、受寒都对胎宝宝不好。
- 如果家里有人得了流感,孕妈妈需马上采取隔离措施,并注意室内消毒,可以把醋加热用来消毒。
- 有习惯性流产史的孕妈妈,在整个孕期都应绝对避免进行性生活,因为性兴奋能诱发子宫强烈收缩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕5月 关键宜忌

宜



- 孕妈妈吃含铁食物如木耳、瘦肉、蛋黄时，与水果、蔬菜等含维生素 C 食物一起食用，吸收效果更好。
- 孕妈妈吃海鲜有助于缓解孕期抑郁症，因为海鲜中脂肪酸等物质，会使孕期抑郁症得到缓解。
- 孕妈妈嘴馋的时候，别总想着甜点，可以将黄瓜和胡萝卜切成条当零食吃，帮助补充一天的蔬菜量。
- 如果乳房胀得难受，孕妈妈可以每天轻柔地按摩，以促进乳腺的发育。也可用热敷的方法来缓解疼痛。
- 孕妈妈每次洗澡后在易出现妊娠纹的部位擦些维生素油、杏仁油，可以有效预防妊娠纹。
- 孕妈妈要在保持良好心态的同时坚持锻炼，并且可以给宝宝进行音乐胎教了。

忌



- 孕妈妈可以遵医嘱服用一些适合孕期服用的钙剂，切不可盲目乱补或补钙过量,否则会产生很多难以预见的危害。
- 人体呈微碱状态是最适宜的，如果孕妈妈一味偏食大鱼大肉，则使体内趋向酸性，导致胎宝宝大脑发育迟缓，影响智力。
- 大麦芽除了能回奶外，还有催生落胎的作用，所以孕妈妈在怀孕期间不可多吃大麦芽。
- 有些孕妈妈怕饮食过量影响体型，所以节制饮食，这样容易引起营养不良，会对宝宝智力有影响。
- 不管以前是否练习过瑜伽，孕妈妈都必须得到医生的允许，最好在有教孕妇练习经验的瑜伽教练指导下进行。
- 孕妈妈下身不要用热水烫洗，避免采用肥皂或者高锰酸钾溶液清洗。孕期分泌物增加是正常的，用温水清洗即可。

孕6月 关键宜忌

宜



- 这时候胎宝宝的视觉和味觉系统已发育成熟，孕妈妈各种食物都可以尝试，以培养胎宝宝全方位的口味，避免将来偏食。
- 孕妈妈在加餐时可以多吃一些全麦面包、麦麸饼干等点心，可以补充膳食纤维，防治便秘和痔疮。
- 孕妈妈可以用红薯、南瓜、芋头等代替部分米、面作为主食，在提供能量的同时，能获得更多的矿物质和营养。
- 孕妈妈最好选择左侧卧位睡觉，以供给胎宝宝较多的血液，这样胎宝宝舒服，孕妈妈睡得也舒服。
- 这个月是胎宝宝长肉的时期。此时孕妈妈可以在不疲累的前提下多走动，有助于胎宝宝肌肉坚实有力。
- 孕妈妈的阴道分泌物因怀孕而增加，容易引发阴道炎，需经常洗浴及更换内衣。

忌



- 补充膳食纤维可以预防便秘，但过多的膳食纤维会降低钙和铁的吸收，所以孕妈妈补充膳食纤维要适度。
- 孕期水肿是常见的症状，孕妈妈最好整个孕期都不要吃过咸的食物，以防水肿加重。
- 大料、茴香、花椒、胡椒、辣椒等热性香料具有刺激性，很容易消耗肠道水分，使肠胃腺体分泌减少，加重孕期便秘。
- 孕妈妈每天食用坚果不宜超过50克。坚果油性较大，而孕期消化功能相对减弱，过量食用坚果很容易引起消化不良。
- 孕妈妈上午可以多喝水，傍晚则要少喝一些，从而减少夜里跑厕所的次数，保持长时间的睡眠。
- 孕妈妈要避免留长指甲，因为指甲隐藏着大量细菌，如不慎抓破皮肤，易引起感染。

孕7月 关键宜忌

宜



- 针对易出现的牙龈出血、肿胀，孕妈妈可以通过多吃蔬菜和水果，帮助牙龈恢复健康，如橘子、梨、番石榴、草莓、苹果等。
- 患妊娠糖尿病的孕妈妈用糙米或五谷米饭来代替米饭，可延缓血糖的升高，帮助控制血糖。
- 孕妈妈多吃一些含胶原蛋白丰富的猪蹄、羊蹄等，有利于增加皮肤弹性，缓解妊娠纹。
- 习惯素食的孕妈妈，豆制品是再好不过的健康食品了。它可以提供孕期所需的很多营养，如优质的蛋白质。
- 还在工作的孕妈妈，最好提前了解请假程序并安排好交接的工作，万一早产，可轻松离开。
- 怀孕 28 周起就要在家里数胎动了，这可以让孕妈妈根据胎动的规律观察胎宝宝的情况。

忌



- 孕妈妈切不可为了减轻水肿，自行使用利尿剂。那会引起胎宝宝心律失常、新生儿黄疸等，危害他的健康。
- 喝牛奶可以补充钙质，但孕妈妈千万不要拿牛奶当水喝，若大量饮用可使蛋白质摄入增加，会加重肾脏负担。
- 吃完葡萄不能立即喝水或者牛奶，容易引起腹泻，最好在 30 分钟以后再喝。
- 孕妈妈尽量避免使用电吹风，电吹风吹出的热风含有微量的石棉纤维，危害胎宝宝健康。
- 孕妈妈坐着时不要翘腿，不要压迫大腿内侧；也不要久站久坐，否则会加重孕期静脉曲张。
- 孕妈妈在走路时要尽量挺直腰背，不要挺着肚子走路，这样会使腰痛加剧。

孕8月 关键宜忌

宜



随着胎宝宝长大，子宫挤压胃部，孕妈妈会觉得胃口不好了，这时可以少食多餐，多吃一些有养胃作用、易于消化吸收的粥和汤菜。

从现在到分娩，最好多吃些豆类和谷类的食品，可以满足孕妈妈和胎宝宝这阶段对营养的需要。

每天进食 5~6 餐，每餐进食量减少，睡前喝一杯牛奶，可以缓解孕晚期因胎宝宝压迫而产生的胃部疼痛现象。

芝麻、核桃肉磨碎了放在锅里炒，加糖搅拌均匀，每天早晚一勺，对孕妈妈和胎宝宝的眼睛均有好处。

这时是胎宝宝皮肤成形的时期，因此要常保心平气和、不生气，饮食忌热，可使胎宝宝皮肤健康有光泽。

准爸爸通过直接参与孕期检查，对孕妈妈的情绪波动及时加以开导，将有助于减少孕期抑郁症的发生。

忌



现在，孕妈妈要少吃淀粉和脂肪，多吃蛋白质、维生素含量高的食品，以免胎宝宝生长过大，造成分娩困难。

为了避免体重增加过度，孕妈妈还是戒了饼干、糖果、炸土豆片等热量比较高的零食吧。

民间有去胎火、解胎毒的说法，于是孕妈妈擅自服用消炎解毒丸等给胎宝宝“排毒”，孰不知，这些中成药有导致流产的可能。

孕期失眠不适合用催眠药物。它不仅会使孕妈妈产生药物依赖，还会使胎宝宝及出生后的婴儿出现松软婴儿症，十分危险。

孕妈妈体重增加过缓也不是好事，这说明孕妈妈的营养状况欠佳，而且有可能胎宝宝也发育迟滞。

因为行动不便，孕妈妈更多地留在家里，但别把时间都安排看电视和上网，保持生活的规律性对孕妈妈和胎宝宝都很有好处。

孕9月 关键宜忌

宜



- 胎宝宝体内的钙一半是在最后 2 个月储存的，所以在这最后的时刻，孕妈妈依然要保证补充足够的钙。
- 由于现在孕妈妈胃部容纳食物的空间不多，所以不要一次性地大量饮水，以免影响进食。
- 随着腹部不断变大，消化功能继续减退，更易引起便秘。所以孕妈妈要多吃些薯类及含膳食纤维多的蔬菜。
- 这个月，孕妈妈适当吃一些淡水鱼，有促进乳汁分泌的作用，可以为出生后的宝宝提供充足的初乳。
- 沉重的身体加重了腿部肌肉的负担，孕妈妈睡觉前可以按摩腿部或将脚垫高，有利于减少腿部抽筋和疼痛。
- 孕妈妈最好剪个清爽易梳理的短发，因为产后 4 周内，产妇的出汗量非常大，长发不易打理。

忌



- 不要因为体重增加而节食或者少吃一餐。孕妈妈和胎宝宝都需要从健康的饮食中获得营养和热量。
- 尿频严重时会影响孕妈妈睡眠质量，所以孕妈妈临睡前尽量不要喝过多的水或汤。
- 胎宝宝肝脏以每天 5 毫克的速度储存铁。如果此时铁摄入不足，可影响胎宝宝体内铁的存储，出生后易患缺铁性贫血。
- 此时子宫已经下降，子宫口逐渐张开。如果这时性交，羊水感染的可能性较大，可能会造成胎膜早破和早产。
- 如果便秘情况严重，需要服用泻药，一定要听医生的指导。不过，到了妊娠末期，应绝对禁用泻药。
- 孕妈妈要避免看一些紧张、惊悚的刺激性节目，以免引起精神高度紧张，对妊娠安全不利。

孕10月 关键宜忌

宜



孕妈妈多吃豆类、糙米、牛奶、动物内脏，可补足硫胺素（维生素 B_1），避免产程延长。

在临近预产期的前几天，孕妈妈要适当吃一些热量比较高的食物，为分娩储备足够的体力。

新生儿极易缺乏维生素 K，所以孕晚期，孕妈妈可以多吃一些花椰菜、甘蓝、麦片和全麦面包来帮助宝宝获得维生素 K。

为了保证宝宝出生后的奶水供应，不爱喝汤的孕妈妈也要喝一些能催奶的汤了。

由于有早产可能，所以应做好一切准备，包括去医院要带的物品，如外衣、喂奶大罩衫、内衣内裤、卫生巾、拖鞋等。

当胎头下降压迫到直肠会有很强的便意，要尽快到医院待产；如果出现破水，则要立即入院。

忌



这个月即使胃口很好，也不能吃得过多，避免因为胎宝宝过大和孕妈妈体重过重带来的不良影响。

由于桂圆安胎，抑制子宫收缩，会加长分娩时间，还有可能促使产后出血，所以分娩时不宜多吃桂圆。

分娩时也不宜多吃鸡蛋，因为鸡蛋不易消化吸收，会增加肠胃负担，还可以引起腹胀、呕吐等，反而不利于分娩。

吃不好睡不好、紧张焦虑，容易导致疲劳，将可能引起宫缩乏力、难产、产后出血等危险情况。

随时都有临产可能，因此孕妈妈要避免一个人在外走得太远，顶多买买菜或在附近散步。

分娩是正常的生理活动，不要紧张、焦虑，分娩前听一些不利于生产的话题会给自己带来不必要的心理负担和心理暗示。

宜 坐月子关键宜忌



- 因为产后的胃肠功能还没有恢复完好，为了保证营养的供应，分娩后第一周内新妈妈最好每天吃 5~6 顿，每餐少吃一点即可。
- 新妈妈的骨骼和牙齿弱化，头发严重脱落。因此，最好多准备和食用一些鱼、牛奶、乳酪这类富含钙和铁的食物。
- 产后 5~7 天，新妈妈应以鸡蛋、米粥、软饭、面条、蔬菜等为主，暂时别吃油腻食物，如老母鸡、猪蹄等。
- 产后 5 天，新妈妈若消化功能恢复正常，可进补鸡、鱼、肉、猪蹄、排骨等食物。
- 新妈妈要多喝汤汤水水。食物汤汁除了开胃、营养的功能，特别有利于分泌乳汁。
- 鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤都是公认的很有效的催奶汤。加入通草、黄芪等中药后效果会更好。



- 新妈妈合理的饮食搭配利于营养吸收。动物性食品含高蛋白；蔬菜水果中的纤维素可促进肠蠕动，帮助消化，防止便秘。
- 新妈妈要每天保证 8~9 小时的睡眠，有助于子宫复位，并可促进食欲，避免排便困难。
- 坐月子并不意味着只能卧床不起，在保证充分休息的同时，也要适当运动。
- 一般产后第二天就可以刷牙了，注意要用软毛的牙刷，刷的时候不要太过于用力，用温水刷。
- 新妈妈早下床活动有利于子宫的恢复，也便于恶露的迅速排出，减少便秘等。另外，对增加食欲也大有好处。
- 新妈妈可以看电视、上网、看书等，但是每天不要超过 2 小时，避免眼睛过于疲劳。

忌 坐月子关键宜忌



- 许多人认为下奶要多喝汤，但不能放盐，这种说法是不科学的。适当的调味能促进产妇的食欲。
- 产后不宜立即喝大量的汤催乳，因为新生宝宝吃得少，这样容易让奶水淤积，导致乳房胀痛，反而影响哺乳。
- 新妈妈不要为了尽早恢复身材而过于偏食素菜，尤其是母乳喂养的妈妈，要保证每天摄入足够的蛋白质，做好荤素搭配。
- 产后要慎服人参。因为人参有加速血液循环的功效，不仅妨碍分娩过程中受损血管的愈合，还会加重出血。
- 新妈妈不能只喝汤不吃肉，要保证汤和肉一块吃，这样才能真正摄取到营养。
- 产后不宜天天喝浓汤，如猪蹄汤、鸡汤等，因为过多的高脂食物被哺乳妈妈吃后，会导致宝宝很难吸收，从而消化不良。



- 产后过多饮用红糖水会损坏产妇的牙齿，而且会增加恶露中的血量，从而引起贫血。产后喝红糖水的时间，以 7~10 天为宜。
- 坐月子期间，绝对不要做重活和累活，不能久站或久蹲，否则易诱发子宫出血和子宫脱垂。
- 产后，即使在夏天，也最好不要光脚，应穿纯棉的袜子，避免脚底受凉引起疼痛。
- 产后洗澡时，应根据个人身体情况而定，不要洗太长时间，更要注意避免受风而着凉。
- 传统观念认为，产后 24 小时才能给宝宝喂奶。实际上，产后应该立即让宝宝吸吮，只有早接触、早吸吮才能使乳腺管尽快通畅。
- 坐月子期间，还是要尽量避免亲戚朋友的探望，不仅人多容易感染，也影响产妇和宝宝的休息。

需要全本请访问 www.ertongbook.com