

协和专家 孕产大百科



要紧的问题先解决，让您的不放心变放心

北京协和医院
妇产科、儿科、营养科专家团队

马良坤、丁国芳、李宁 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

新生儿喂养

宝宝变化

妈妈变化

常见病与用药

汉竹 ● 亲亲乐读系列

体重管理

每月胎教

协和专家 孕产大百科

本月产检

XIE HE ZHUAN JIA YUN CHAN DA BAI KE

营养与饮食

北京协和医院妇产科、儿科、营养科专家团队

马良坤 丁国芳 李 宁 主编

健康饮食推荐

母乳喂养

情绪调节

职场妈妈须知

生活保健



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

协和专家孕产大百科 / 马良坤, 丁国芳, 李宁主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6785-7

I. ①协… II. ①马… ②丁… ③李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158466 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

协和专家孕产大百科

主 编	马良坤 丁国芳 李 宁
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	钱婷婷 陈梦娇
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪印务联盟有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	31
字 数	300 000 字
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6785-7
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

PART 1

孕早期

备孕

优生知识 34

最佳生育年龄.....	34
受孕的最佳时段.....	34
受孕的最佳姿势.....	34
疫苗接种的注意事项.....	35
孕前3~6个月全面检查.....	36
女性孕前检查项目.....	36
男女都要查的项目.....	37
男性孕前检查项目.....	37
做好准备再进行孕前检查.....	37
拒绝出生缺陷,防患于未然.....	38
遗传的这些秘密,你知道吗.....	39
备孕前3个月制订健身计划.....	40
晚上不要超过11点入睡.....	40
工作1小时活动5~10分钟.....	40
准备怀孕,这些药不要服用.....	41
这些情况不要立即受孕.....	42
这些疾病最好治愈再怀孕.....	44

新生命的孕育过程 46

生命的起始——卵子和精子.....	46
受精卵在子宫“安家”.....	46
同房后“倒立”更易怀孕吗.....	46
决定宝宝性别的关键一票——Y染色体... ..	47
“转胎药”千万不可用.....	47
清宫表不可信.....	47
不要迷信“酸儿辣女”.....	47
性高潮和胎宝宝性别没关系.....	47
找准排卵期,提高命中率.....	48
测量基础体温找排卵期.....	48
排卵试纸的使用.....	49
根据月经周期算排卵日.....	49
观察白带找排卵日.....	49
轻松推算预产期.....	49

准妈妈营养准备 50

准妈妈助孕饮食指导.....	50
相信但不迷信豆浆的作用.....	50
备孕时每天1~2杯酸奶益处多.....	50
怀孕前体重多少最合适.....	51
偏瘦偏胖都不利于受孕.....	51
过胖准妈妈宜吃低脂肪食物.....	51
偏瘦准妈妈补充蛋白质和脂肪.....	51
提前3个月服用叶酸.....	52
每天摄入400微克的叶酸.....	52
叶酸与其他维生素补充剂最好分开服用... ..	52
吃对食物,也能补叶酸.....	52
每天摄入55~65克蛋白质.....	53
孕前就要开始补钙.....	53
每日锌摄入量9.5毫克.....	53
每天补碘230微克.....	53

准爸爸营养准备 54

- 准爸爸饮食指导 54
- 房事前不宜吃得太油腻 54
- 准爸爸也要控制体重 54
- 和准妈妈一起补叶酸 55
- 补充优质蛋白, 提高精子质量 55
- 补锌, 保证精子活力 55
- 重点补充3种维生素 55

二胎备孕 56

- 生二胎最好不超过35岁 56
- 要有详细的孕前准备 56
- 一胎没问题, 二胎检查不可忽视 56
- 剖宫产妈妈何时要二胎 57
- 顺产后多久可以生二胎 57
- 高龄二胎妈妈助孕两大方案 57

高龄准妈妈备孕 58

- 高龄准妈妈要做好孕前准备 58
- 孕前检查, 让风险降到最低 58
- 决定要宝宝就不要再拖延 58
- 良好的生活习惯让卵巢年轻化 59
- 高龄女性需要做“卵巢保养”吗 59
- 别让妊娠糖尿病伤害宝宝 59
- 适时入院 59

生活准备 60

- 备孕期间, 不要装修房子 60
- 改掉对精子不利的生活习惯 60
- 备孕妈妈这些生活习惯要注意 61
- 算算生孩子得花多少钱 61
- 排卵期内也不要天天同房 62
- 提前了解孕期将经历的事 62

心理准备 63

- 别将生男生女当成一种压力 63
- 越轻松, 宝宝来得越快 63
- 不轻易给自己贴不孕标签 63

孕前胎教 64

- 什么是胎教 64
- 胎教让宝宝更聪明 64
- 准爸爸参与胎教宝宝更聪明 64
- 每天什么时候做胎教最合适 65
- 孕前胎教准备可多样化 65

影响怀孕的烦恼事 66

- 自然流产后一定要查明原因再备孕 66
- 习惯性流产怎么备孕 66
- 发生先兆流产怎么办 66
- 如何判断输卵管是否通畅 67
- 输卵管不通可引起不孕 67
- 子宫肌瘤酌情处理 67
- 月经不调会导致不孕吗 67
- 高泌乳素血症为何致不孕 68
- 高泌乳素血症如何调理 68
- 阻碍排卵的多囊卵巢综合征 68
- 多囊卵巢综合征该如何调理 68
- 从早期症状辨别宫外孕 69
- 有准生证的合法夫妻才能做试管婴儿 69
- 为什么胚胎长着长着就不长了 69



孕1月(1~4周)

 胎宝宝变化..... 70

 准妈妈变化..... 71

 体重管理..... 71

 本月产检..... 72

孕1月的自我检测..... 72

重视孕早期检查..... 72

避免做一些不必要的检查..... 72

孕期产检表..... 73

 营养与饮食..... 74

孕1月营养饮食指导..... 74

本月重点营养素..... 74

特别关注 孕1月不宜吃什么..... 75

选择食物和药物时一定要注意安全..... 76

每天喝200~400毫升牛奶..... 76

每天饮水1~1.5升..... 76

孕妇奶粉要不要喝..... 76

仔细清洗果蔬,谨防农药污染..... 77

避开引发过敏的食物..... 77

不要多吃罐头食品和加工食品..... 77

少吃高脂肪食物,预防便秘..... 77

吃炸薯条相当于吸烟..... 77

 健康食谱推荐..... 78

花样主食 红枣鸡丝糯米饭..... 78

牛肉饼..... 78

美味汤羹 奶酪蛋汤..... 78

乌鸡滋补汤..... 78

滋补粥 牛奶核桃粥..... 79

香菇蛋花粥..... 79

营养热炒 香菇油菜..... 79

虾仁豆腐..... 79

健康饮品 橙汁酸奶..... 79

“早生贵子”蜜..... 79

 生活保健..... 80

怀孕的第1个信号——停经..... 80

孕1月避免性生活..... 80

身体告诉你,宝宝来了..... 80

小小验孕棒的正确使用..... 81

验孕太早太晚都不准..... 81

Wi-Fi会伤害宝宝吗..... 82

防辐射服必须穿吗..... 82

睡前玩手机,早起刷微博,必须要改掉... 82

安检对准妈妈有影响吗..... 82

哪些植物能防辐射..... 83

如何决定宠物的去留..... 83

化妆品还能用吗..... 83

🏠 职场准妈妈须知 84

- 了解你的权利 84
- 远离有害工作岗位 84

💖 情绪调节 85

- 做好角色转换, 迎接全新生活 85
- 做好迎接“二宝”的心理准备 85
- 和准爸爸保持亲密交流 85

🏃 孕1月运动 86

- 适合孕1月的运动 86
- 利用心率决定你的运动强度 86
- 避免过度运动 86

👨 准爸爸必看 87

- 了解准妈妈将会发生的变化 87
- 在生活上关心准妈妈 87
- 戒掉不良习惯 87
- 和准妈妈一起给宝宝起名 87

👶 孕1月胎教 88

- 提供一个良好的环境 88
- 写胎教日记 88
- “幽默小天地” 89
- 画出宝宝的样子 89
- 聆听自然之乐《春野》 89
- 散步, 早期最适宜的运动 89
- 语音冥想 89

💊 常见不适与用药 90

- 轻微感冒发热无需用药 90
- 下腹疼要警惕 90
- 准妈妈用药要谨慎 91
- 准妈妈不可用的4种外用药 91
- 孕早期有一点点出血, 不要怕 91



孕2月(5~8周)

胎宝宝变化..... 92

准妈妈变化..... 93

体重管理..... 93

本月产检..... 94

HCG和黄体酮测定..... 94

B超确定胎囊位置,排除宫外孕..... 95

营养与饮食..... 96

孕2月营养饮食指导..... 96

本月重点营养素..... 96

特别关注 孕2月不宜吃什么..... 97

要适量吃大豆类食品..... 98

妈妈爱吃鱼,宝宝更聪明..... 98

白开水是最好的饮料..... 98

每天吃核桃不超过4个..... 98

宜适量吃香菇和黄花菜..... 98

不宜过量吃菠菜..... 99

双胞胎妈妈的营养补充..... 99

双胞胎妈妈的体重标准..... 99

怎样健康吃酸..... 99

不要过量吃巧克力..... 99

健康食谱推荐..... 100

花样主食 海鲜烩饭..... 100

猪肝烩饭..... 100

美味汤羹 鲫鱼丝瓜汤..... 100

棒骨海带汤..... 100

滋补粥 南瓜燕麦粥..... 101

莲子芋头粥..... 101

营养热炒 黑木耳炒黄花菜..... 101

肉片炒蘑菇..... 101

健康饮品 鲜柠檬汁..... 101

胡萝卜番茄汁..... 101



生活保健 102

- 准生证怎么办理 102
- 生育保险报销范围 102
- 生育保险报销流程 102
- 缓解严重呕吐4大招 103
- 孕吐会影响胎宝宝的营养吸收吗 103
- 哪些准妈妈孕吐比较严重 103
- 防晒霜, SPF15就好 103
- B超只是辅助检查手段 104
- 明明白白做B超 104
- 避免用暖贴取暖 104
- 先换好床, 才睡得安 104
- 预防感冒小妙招 105
- 孕早期着装稍改变 105
- 洗澡宜选淋浴 105
- 洗澡水温38~42℃为宜 105

职场准妈妈须知 106

- 怀孕了怎么跟老板说 106
- 隐形眼镜不要戴了 106
- 常备纸巾、塑料袋应对呕吐 106

情绪调节 107

- 准妈妈情绪不稳定, 胎宝宝会不安 107
- 给自己找一个快乐的理由 107
- 看动画片, 缓解不良情绪 107

孕2月运动 108

- 适合孕2月的运动 108
- 注意运动安全 108
- 正确站立、坐、行走 108

准爸爸必看 109

- 准妈妈孕吐, 不要嫌脏躲一边 109
- 陪准妈妈出去走走 109
- 主动进厨房 109

孕2月胎教 110

- 心情不好时说不出来 110
- 泡准妈妈论坛 110
- 手指健脑操 110
- 贴一张你喜欢的宝宝图 111
- 用歌声传递你的爱意 111
- 聆听《小星星变奏曲》 111
- 搭乘“想象”之旅 111

常见不适与用药 112

- 不可自行服用止吐药 112
- 下列情况要赶紧去医院 112
- 准妈妈的变化: 口渴、尿频、胃灼热 113
- 先兆流产还能继续妊娠吗 113

孕3月(9~12周)

 胎宝宝变化..... 114

 准妈妈变化..... 115

 体重管理..... 115

 本月产检..... 116

孕11~14周NT早期排畸检查..... 116

检查结果为高危风险怎么办..... 116

第1次产检项目表..... 117

 营养与饮食..... 118

孕3月营养饮食指导..... 118

本月重点营养素..... 118

特别关注 孕3月不宜吃什么..... 119

宜吃富含膳食纤维的食物..... 120

孕期学会正确喝水..... 120

孕妇奶粉怎么喝..... 120

素食妈妈要注意补充蛋白质..... 120

不要对食物挑三拣四..... 120

多吃豆腐,促进宝宝大脑发育..... 121

交替食用植物油..... 121

吃辣的,胎宝宝也不舒服..... 121

不宜喝长时间煮的骨头汤..... 121

 健康食谱推荐..... 122

花样主食 南瓜饼..... 122

什锦果汁饭..... 122

美味汤羹 鸡蓉玉米羹..... 122

虾肉冬瓜汤..... 122

滋补粥 养胃粥..... 123

玉米鸡丝粥..... 123

营养热炒 香煎三文鱼..... 123

蒜蓉茄子..... 123

健康饮品 甘蔗生姜汁..... 123

鸡蛋益血安胎饮..... 123

 生活保健..... 124

慎用美白祛斑化妆品..... 124

妙招应对妊娠斑..... 124

12周内建小卡..... 124

准妈妈的床上用品选择..... 125

做家务的正确姿势和动作..... 125

该买孕妇内衣了..... 125

二胎妈妈感觉更轻松..... 126

精油,咨询清楚了再用..... 126

关上空调,让自然风吹拂..... 126

尽量不要用电吹风..... 126

远离过敏..... 127

避开恼人的噪音污染..... 127

可以穿孕妇内裤了..... 127

每3个月就应更新内裤..... 127



职场准妈妈须知 128

- 减少接电话次数 128
- 用笔记本作备忘 128
- 上班犯困, 适当喝点下午茶 128

情绪调节 129

- 和自己的妈妈谈心 129
- 深呼吸和冥想的方法 129
- 多给自己一些心理暗示 129

孕3月运动 130

- 适合孕3月的运动 130
- 准妈妈不宜打麻将 130
- 适合做脚部运动 130

准爸爸必看 131

- 理解准妈妈的矛盾心情 131
- 关注准妈妈和胎宝宝的变化 131
- 为准妈妈留盏夜灯 131
- 做好后勤服务 131

孕3月胎教 132

- 看一部喜欢的电影 132
- 在清晨微笑 132
- 写下对胎宝宝的期待 132
- 做一幅漂亮的拼贴画 133
- 聆听《花之圆舞曲》 133
- 做自己的居家设计师 133
- 与胎宝宝慢舞 133

常见不适与用药 134

- 防止体重增长过快 134
- 4招消除孕期口气 134
- 教你读懂高危妊娠的评分标准 135
- 高危妊娠准妈妈需要做的 135

PART 2

孕中期



孕4月(13~16周)

- 👶 胎宝宝变化..... 138
- 👩 准妈妈变化..... 139
- 📊 体重管理..... 139
- 🏠 本月产检..... 140
 - 唐氏综合征产前筛选检查 140
 - 唐氏筛查的最佳时间是孕16~20周..... 140
 - 唐氏综合征与这些因素有关 140
 - 高龄准妈妈宜做羊膜穿刺术 140
 - 唐氏筛查报告单怎么看 141
- 🍎 营养与饮食..... 142
 - 孕4月营养饮食指导..... 142
 - 本月重点营养素 142
 - 特别关注 孕4月不宜吃什么 143
 - 早午晚餐热量分配 144
 - 适量吃樱桃, 增强体质 144
 - 常吃西葫芦不水肿 144
 - 吃香蕉, 每天最好不超过2根 144
 - 不管是否贫血, 都要补铁 144
 - 预防营养过剩 144
 - 忌喝没煮开的豆浆 145
 - 水果虽好, 不可多吃 145
 - 药物补钙要讲方法 145

健康食谱推荐 146

- 花样主食 柠檬饭 146
 - 海带焖饭 146
- 美味汤羹 大豆猪蹄汤 146
 - 咖喱蔬菜鱼丸煲 146
- 滋补粥 香菇荞麦粥 147
 - 百合粥 147
- 营养热炒 虾仁西葫芦 147
 - 抓炒鱼片 147
- 健康饮品 酸奶布丁 147
 - 芒果柳橙苹果汁 147

生活保健 148

- 孕中期,做“爱”做的事 148
- 停止担心,大胆爱 148
- 头发变浓密,护发要趁早 149
- 第16周建大卡 149
- 牙龈问题,先咨询医生 149
- 远离二手香水 149
- 只要妊娠,不要“纹” 150
- 预防妊娠纹,3招并进 150
- 吃对食物,对抗妊娠纹 151
- 选择天然卸妆产品 151
- 巧用妊娠纹护理橄榄油卸妆 151
- 孕期开车穿运动鞋或布鞋 151

职场准妈妈须知 152

- 工作餐要把关 152
- 保持良好的工作状态 152
- 避免把工作带回家 152
- 保持良好的形象 152

情绪调节 153

- 孕期也能穿得漂亮 153
- 准妈妈避免过分依赖 153
- 准妈妈的情绪会影响胎动 153

孕4月运动 154

- 适合孕4月的运动 154
- 腹式呼吸操 154

准爸爸必看 155

- 少睡半小时给妻子按摩 155
- 丰富准妈妈的孕期生活 155
- 可以给准妈妈准备的零食 155

孕4月胎教 156

- 哼唱儿歌、童谣 156
- 到户外散步 156
- 欣赏一朵花 156
- 名画欣赏:《丁香树下》 157
- 聆听《勃兰登堡协奏曲》 157
- 聊一聊今天的天气 157
- 练练书法吧 157

常见不适与用药 158

- 孕期口腔疾病从何来 158
- 准妈妈要做好口腔护理 158
- 坐骨神经痛,少提重物 158
- 准妈妈头晕,怎么办 159
- 眼睛易干涩,缓解有窍门 159
- 预防静脉曲张,从细节做起 159
- 孕期胀气,少食多餐 159

孕5月(17~20周)

 胎宝宝变化..... 160

 准妈妈变化..... 161

 体重管理..... 161

 本月产检..... 162

孕16~20周适合做羊膜穿刺术..... 162

做羊膜穿刺术不使用麻药..... 162

哪些准妈妈需要做羊膜穿刺术..... 162

羊膜穿刺术会刺伤胎宝宝吗..... 163

做完羊膜穿刺术后需要住院吗..... 163

无创DNA产前检测..... 163

唐氏筛查、羊水检查、无创DNA产前检测对比... 163

 营养与饮食..... 164

孕5月营养饮食指导..... 164

本月重点营养素..... 164

特别关注 孕5月不宜吃什么..... 165

适当吃野菜,防便秘和妊娠糖尿病..... 166

多吃对胎宝宝大脑有益的食物..... 166

每天吃1~2个鸡蛋..... 166

常吃花菜,对妈妈和宝宝都有益..... 166

常吃莴笋,有助宝宝正常发育..... 166

饮食不要太咸,防止孕期水肿..... 167

只吃精米精面易致营养失衡..... 167

准妈妈怎样健康吃鱼..... 167

 健康食谱推荐..... 168

花样主食 西葫芦饼..... 168

荠菜黄鱼卷..... 168

美味汤羹 番茄豆腐羹..... 168

芦笋鸡丝汤..... 168

滋补粥 平菇小米粥..... 169

花生排骨粥..... 169

营养热炒 芝麻圆白菜..... 169

清蒸鲈鱼..... 169

健康饮品 芹菜茼蒿汁..... 169

火龙果柠檬酸奶汁..... 169

 生活保健..... 170

孕5月可以去旅行..... 170

准妈妈坐飞机有限制..... 170

奇妙的胎动来了..... 170

记录胎动的方法..... 171

连续4小时无胎动要就医..... 171

睡觉前和吃饭后,胎宝宝最爱动..... 171

不要用药水清洗外阴..... 171

随时更换文胸..... 172

孕中期,注意清洁乳房..... 172

孕期不要纠正乳头凹陷..... 172

摒弃这些不良姿势..... 172

家庭胎心监护的方法..... 173

找准胎心位置..... 173

上下楼梯,注意安全..... 173

靠背坐姿洗头最宜..... 173

 职场准妈妈须知	174	 孕5月胎教	178
孕妇职业装提升形象	174	为胎宝宝写首诗	178
注意办公场所的安全	174	欣赏自然之美	178
办公室舒适午睡的妙招	174	学习数字1和2	178
上下班途中可适当步行	174	提肛运动	179
 情绪调节	175	自我放松的小方法	179
远离孕期抑郁	175	聆听《秋日私语》	179
孕期抑郁的症状	175	讲述生活常识	179
孕期抑郁其实是激素在捣乱	175	 常见不适与用药	180
 孕5月运动	176	孕期缺铁性贫血的原因	180
适合孕5月的运动	176	皮肤瘙痒, 保湿是王道	180
运动前吃点小零食	176	留心孕期肝内胆汁淤积症	180
缓解肩背不适的小运动	176	5种助眠小妙招	181
 准爸爸必看	177	失眠了, 不能服用安眠药	181
胎宝宝更喜欢爸爸的声音	177	令人坐立不安的阴道炎症	181
孕中期性生活不要过于激烈	177	孕期易便秘	181
套套还是要戴的	177		



孕6月(21~24周)

	胎宝宝变化.....	182
	准妈妈变化.....	183
	体重管理.....	183
	本月产检.....	184
	B超大排畸.....	184
	三维彩超和四维彩超都能排畸.....	185
	孕24~28周三维彩超排畸.....	185
	孕26~30周可做四维彩超.....	185
	营养与饮食.....	186
	孕6月营养饮食指导.....	186
	本月重点营养素.....	186
	特别关注 孕6月不宜吃什么.....	187
	怎样长胎不长肉.....	188
	多种味道的食物都尝尝.....	188
	怎样控制盐分而不影响食欲.....	188
	适量吃茼蒿, 预防便秘.....	188
	过量吃海带易引起碘摄入过量.....	189
	服用鱼肝油要遵医嘱.....	189
	忌加热酸奶.....	189
	妊娠高血压, 饮食要“三高一低”.....	189

	健康食谱推荐.....	190
---	-------------	-----

花样主食	烤鱼青菜饭团.....	190
	红薯饼.....	190
美味汤羹	鲤鱼冬瓜汤.....	190
	鸡肝枸杞子汤.....	190
滋补粥	五仁大米粥.....	191
	肉末菜粥.....	191
营养热炒	干煎带鱼.....	191
	奶汁烩生菜.....	191
健康饮品	桑葚汁.....	191
	草莓汁.....	191

	生活保健.....	192
	尽量避免俯身弯腰.....	192
	在家自测宫高、腹围.....	192
	宫高、腹围会因人而异.....	192
	科学摆放脚, 缓解下肢水肿.....	193
	挺直站立, 可矫正驼背.....	193
	区分正常水肿和异常水肿.....	194
	规律作息, 预防妊娠高血压.....	194
	患妊娠高血压能顺产吗.....	194
	准妈妈逛街安全守则.....	195
	孕期痔疮保守治疗.....	195
	让耳机远离肚皮, 别让宝宝受惊.....	195
	准妈妈流鼻血的护理方法.....	195

职场准妈妈须知 196

- 商务出行要谨慎 196
- 上下班途中要眼观六路 196
- 交通工具如何选择 196

情绪调节 197

- 不必忧虑会变“丑” 197
- 给胎宝宝取个乳名 197
- 和准爸爸一起数胎动 197

孕6月运动 198

- 适合孕6月的运动 198
- 伸腿弯腿 198

准爸爸必看 199

- 不要过分保护准妈妈 199
- 保护不够，不利于胎宝宝发育 199
- 听听胎宝宝的心跳 199

孕6月胎教 200

- 给宝宝一个爱的环境 200
- 做一个简单的小手工 200
- 脚腕运动——缓解脚部水肿 200
- 名画欣赏：《划船》 201
- 妈妈在听，宝宝在长 201
- 轻柔地抚摸宝宝 201
- 随时随地的知识讲座 201

常见不适与用药 202

- 应对腿抽筋要对症 202
- 按摩小腿缓解腿抽筋 202
- 胎盘前置5大注意 203
- 胎盘前置要注意出血症状 203
- 耻骨疼要适当运动，别站太久 203
- 手腕刺痛只是暂时的 203

