

北京海淀区妇幼保健院主任医师鼎力之作

怀孕40周

每天一页

徐文 编著



从容应对各种孕期困扰

40%的准爸爸准妈妈，对怀孕知识一知半解，
从现在开始，每天学一点怀孕知识。

怀孕40周

每天一页

徐文编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周 每天一页 / 徐文编著. -- 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5537-8563-9

I. ①怀… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第191525号

怀孕40周 每天一页

编 著 徐 文
责任编辑 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 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>
印 刷 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司

开 本 889 mm × 1 194 mm 1/16
印 张 20
字 数 350 000
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8563-9
定 价 58.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

孕1月 与胎宝宝的美丽邂逅

- | | |
|--------------|------------------------|
| 第1天 (1D) | 怀孕需要具备哪些条件 \ 20 |
| 第2天 (2D) | 不容忽视的孕前检查 \ 21 |
| 第3天 (3D) | 孕前疾病治愈后再备孕 \ 22 |
| 第4天 (4D) | 调节孕前心理, 轻松备孕 \ 23 |
| 第5天 (5D) | 如何提高受孕的“命中率”——丈夫篇 \ 24 |
| 第6天 (6D) | 如何提高受孕的“命中率”——妻子篇 \ 25 |
| 第7天 (1W) | 适宜的家居环境增添“孕”气 \ 26 |
| 第8天 (1W+1D) | 备孕之舟, 从叶酸启航 \ 27 |
| 第9天 (1W+2D) | 孕前用药, 千万别“任性” \ 28 |
| 第10天 (1W+3D) | 暂缓怀孕, 对你和宝宝负责 \ 29 |
| 第11天 (1W+4D) | 排卵期自测, 哪个方法最靠谱 \ 30 |
| 第12天 (1W+5D) | 怀孕时机的把握 \ 31 |
| 第13天 (1W+6D) | 不孕不育是谁惹的“祸” \ 32 |
| 第14天 (2W) | 你知道受孕的过程吗 \ 33 |
| 第15天 (2W+1D) | 你们将来会遗传给宝宝什么 \ 34 |
| 第16天 (2W+2D) | 宝宝会遗传你们的性格吗 \ 35 |
| 第17天 (2W+3D) | 宝宝的性别由什么决定 \ 36 |
| 第18天 (2W+4D) | 你想知道宝宝的血型吗 \ 37 |
| 第19天 (2W+5D) | 这时候的你需小心谨慎 \ 38 |
| 第20天 (2W+6D) | 怀孕后能继续工作吗 \ 39 |



第21天 (3W)	孕妈妈需要调换工作岗位吗 \ 40
第22天 (3W+1D)	拟订一份孕育账单 \ 41
第23天 (3W+2D)	怎样选择一家满意又靠谱的医院 \ 42
第24天 (3W+3D)	综合医院、专科医院的选择 \ 43
第25天 (3W+4D)	孕期需要补充哪些营养 \ 44
第26天 (3W+5D)	孕期饮食“红灯区” \ 45
第27天 (3W+6D)	别让自然流产伤害你 \ 46
第28天 (4W)	提前了解充满母爱的胎教 \ 47

孕 2 月

胎宝宝开始有心跳了

第29天 (4W+1D)	孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 50
第30天 (4W+2D)	这些怀孕的征兆，你有吗 \ 51
第31天 (4W+3D)	远离容易致胎儿畸形的食物 \ 52
第32天 (4W+4D)	孕期不同阶段，都需要哪些营养 \ 53
第33天 (4W+5D)	孕早期，化妆品=危险品 \ 54
第34天 (4W+6D)	多种验孕方法，总有一种适合你 \ 55
第35天 (5W)	预产期可以自己推算 \ 56
第36天 (5W+1D)	写怀孕日记，记录难忘时光 \ 57
第37天 (5W+2D)	孕早期，你的心情需要调适吗 \ 58
第38天 (5W+3D)	准爸爸，你做好角色转变的心理准备了吗 \ 59
第39天 (5W+4D)	用饮食对付最可怕的早孕反应 \ 60
第40天 (5W+5D)	孕期别忽视口腔那些事儿 \ 61
第41天 (5W+6D)	孕妈妈也要美丽出行 \ 62
第42天 (6W)	孕妈妈应正确选择护肤品 \ 63
第43天 (6W+1D)	孕妈妈怎样拥有好睡眠 \ 64
第44天 (6W+2D)	孕早期应避免X线和CT检查 \ 65
第45天 (6W+3D)	孕早期要警惕葡萄胎 \ 66
第46天 (6W+4D)	警惕宫外孕来捣乱 \ 67





- 第47天 (6W+5D) 孕早期自然流产是胚胎优胜劣汰的结果 \ 68
- 第48天 (6W+6D) 孕早期补铁效果好 \ 69
- 第49天 (7W) 孕妈妈吃鱼有特殊好处 \ 70
- 第50天 (7W+1D) 孕妈妈读诗歌:《上天馈赠的礼物》 \ 71
- 第51天 (7W+2D) 酸味食物,可以想吃就吃吗 \ 72
- 第52天 (7W+3D) 怀孕了,还能吃辣吗 \ 73
- 第53天 (7W+4D) 孕妈妈感冒了,可以吃感冒药吗 \ 74
- 第54天 (7W+5D) 职场孕妈妈,你选对交通工具了吗 \ 75
- 第55天 (7W+6D) 可以开始给胎宝宝做音乐胎教啦 \ 76
- 第56天 (8W) 准爸爸别做胎教旁观者 \ 77

孕3月

胎宝宝安稳度过“危险期”

- 第57天 (8W+1D) 孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 80
- 第58天 (8W+2D) 吃“走”孕期不适 \ 81
- 第59天 (8W+3D) 家常便饭也能让孕妈妈营养满分 \ 82
- 第60天 (8W+4D) 孕妈妈需要补碘,但要“碘”到为止 \ 83
- 第61天 (8W+5D) 孕妈妈的“水之密语” \ 84
- 第62天 (8W+6D) 孕妈妈要选对内衣、内裤 \ 85
- 第63天 (9W) 孕妈妈使用电脑时间不宜过长 \ 86
- 第64天 (9W+1D) 别走进安胎误区 \ 87
- 第65天 (9W+2D) 发生妊娠剧吐,要引起重视 \ 88
- 第66天 (9W+3D) 语言胎教:体验和胎宝宝说话的乐趣 \ 89
- 第67天 (9W+4D) 联想胎教:想象一下宝宝的样子 \ 90
- 第68天 (9W+5D) 国学胎教故事:《黄香温席》 \ 91
- 第69天 (9W+6D) 如何安全又舒服地享受沐浴时光 \ 92
- 第70天 (10W) 孕早期,适当运动好处多 \ 93
- 第71天 (10W+1D) 孕妈妈要“选择性”地养花 \ 94
- 第72天 (10W+2D) 第1次产前检查,你做好准备了吗 \ 95



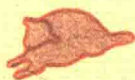
第73天 (10W+3D)	第1次产检有哪些项目 \ 96
第74天 (10W+4D)	提前了解产前检查计划表 \ 97
第75天 (10W+5D)	高龄孕妈妈要做哪些产前检查 \ 98
第76天 (10W+6D)	盲目产检会打扰胎宝宝的生活 \ 99
第77天 (11W)	别因为爱而盲目保胎 \ 100
第78天 (11W+1D)	怀孕了, 明明很幸福, 为何会不安 \ 101
第79天 (11W+2D)	怀孕了, 一定得暂别宠物吗 \ 102
第80天 (11W+3D)	日常姿势让你突显孕妈 Style \ 103
第81天 (11W+4D)	抚摸胎教: 和胎宝宝愉快交流 \ 104
第82天 (11W+5D)	频繁出入洗手间, 怎么办 \ 105
第83天 (11W+6D)	孕妈妈日记分享: 心情变好了 \ 106
第84天 (12W)	胎教故事: 《小星星的旅行》 \ 107

孕4月

孕妈妈迎来美好时光

第85天 (12W+1D)	孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 110
第86天 (12W+2D)	让有些食物成为孕妈妈餐桌上的“常客” \ 111
第87天 (12W+3D)	孕中期体重管理How to do \ 112
第88天 (12W+4D)	孕妈妈如何乘坐飞机 \ 113
第89天 (12W+5D)	乳房呵护从孕期开始 \ 114
第90天 (12W+6D)	积极矫正内陷或扁平的乳头 \ 115
第91天 (13W)	孕妈妈要小心贫血来袭 \ 116
第92天 (13W+1D)	孕妈妈慎穿紧身裤, 避开恼人阴道炎 \ 117
第93天 (13W+2D)	现在开始预防妊娠纹不算晚 \ 118
第94天 (13W+3D)	补钙不容忽视 \ 119
第95天 (13W+4D)	孕妈妈要选择舒服的鞋子 \ 120
第96天 (13W+5D)	准爸爸要给妻子更多关爱 \ 121
第97天 (13W+6D)	可适度享受“性福”生活 \ 122
第98天 (14W)	孕中期产检的日子快到啦 \ 123





- 第99天 (14W+1D) 唐氏筛查, 做还是不做呢 \ 124
- 第100天 (14W+2D) 产检时, 医生会进行腹部检查 \ 125
- 第101天 (14W+3D) 缓解孕妈妈头痛的方法 \ 126
- 第102天 (14W+4D) 孕期头晕目眩的原因 \ 127
- 第103天 (14W+5D) 胃灼热的缓解方法 \ 128
- 第104天 (14W+6D) 孕妈妈头发的变化 \ 129
- 第105天 (15W) 孕妈妈要保养好自己的指甲 \ 130
- 第106天 (15W+1D) 孕妈妈如何缓解牙龈出血 \ 131
- 第107天 (15W+2D) 孕妈妈经常鼻出血怎么办 \ 132
- 第108天 (15W+3D) 孕妈妈可化身“人鱼公主” \ 133
- 第109天 (15W+4D) 胎教音乐:《致爱丽丝》 \ 134
- 第110天 (15W+5D) 胎教故事:《咪咪追月亮》 \ 135
- 第111天 (15W+6D) 给宝宝起个乳名 \ 136
- 第112天 (16W) 准爸爸要与胎宝宝建立亲密关系 \ 137

孕 5 月

胎宝宝开始感受世界了

- 第113天 (16W+1D) 孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 140
- 第114天 (16W+2D) 孕妈妈如何缓解“难言之痒” \ 141
- 第115天 (16W+3D) 孕期的夫妻感情维护 \ 142
- 第116天 (16W+4D) 有一种痛叫圆韧带疼痛 \ 143
- 第117天 (16W+5D) 别让营养问题影响胎宝宝智力 \ 144
- 第118天 (16W+6D) 通过按摩缓解肩背和腰部疼痛 \ 145
- 第119天 (17W) 小腿水肿和抽筋的原因及对策 \ 146
- 第120天 (17W+1D) 孕期不想做“斑妈妈” \ 147
- 第121天 (17W+2D) 孕妈妈护脚的窍门 \ 148
- 第122天 (17W+3D) 合适的孕妈妈装让孕妈妈尽显魅力 \ 149
- 第123天 (17W+4D) 你会做凯格尔运动吗 \ 150
- 第124天 (17W+5D) 常做孕妇操, 孕妈妈更有活力 \ 151



- 第125天 (17W+6D) 孕妈妈需要谈“跌”色变吗 \ 152
- 第126天 (18W) 带着胎宝宝一起体验自驾车旅行的时光 \ 153
- 第127天 (18W+1D) 孕妈妈可以享受海边及海上旅行 \ 154
- 第128天 (18W+2D) 和胎宝宝聊聊天吧 \ 155
- 第129天 (18W+3D) 森林浴胎教：漫步林间，放松心情 \ 156
- 第130天 (18W+4D) 胎动中不为人知的秘密 \ 157
- 第131天 (18W+5D) 如何正确地数胎动 \ 158
- 第132天 (18W+6D) 孕妈妈需要补充孕妇奶粉吗 \ 159
- 第133天 (19W) 职场孕妈妈的午餐如何吃最营养 \ 160
- 第134天 (19W+1D) “胎儿写真”不要随便拍 \ 161
- 第135天 (19W+2D) 第3次产前检查 \ 162
- 第136天 (19W+3D) 谨防羊水异常 \ 163
- 第137天 (19W+4D) 国学胎教：《敕勒歌》 \ 164
- 第138天 (19W+5D) 双语胎教：Happy and sad 《快乐与悲伤》 \ 165
- 第139天 (19W+6D) 准爸爸读胎教故事：《爱迪生智救火车》 \ 166
- 第140天 (20W) 孕妈妈日记分享：第3次产前检查 \ 167

孕6月 完全进入孕妈妈状态

- 第141天 (20W+1D) 孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 170
- 第142天 (20W+2D) 蛋白质是胎宝宝发育不可缺少的营养素 \ 171
- 第143天 (20W+3D) 手部麻木和刺痛的按摩法 \ 172
- 第144天 (20W+4D) 孕期难言之隐——痔疮 \ 173
- 第145天 (20W+5D) 孕期恼人的静脉曲张 \ 174
- 第146天 (20W+6D) 妊娠期鼻炎多是雌激素惹的祸 \ 175
- 第147天 (21W) 4种异常胎动的“特殊意义” \ 176
- 第148天 (21W+1D) 孕中期吃甜食不要太任性 \ 177
- 第149天 (21W+2D) 怎样“安睡到天明” \ 178
- 第150天 (21W+3D) 孕妈妈慎用药，胎宝宝才健康 \ 179





第151天 (21W+4D)	让胎宝宝远离噪音 \ 180
第152天 (21W+5D)	偏食孕妈妈如何吃出健康 \ 181
第153天 (21W+6D)	怀着宝宝去聚会 \ 182
第154天 (22W)	光照胎教：让胎宝宝和光做游戏 \ 183
第155天 (22W+1D)	将胎谈进行到底 \ 184
第156天 (22W+2D)	警惕妊娠高血压 \ 185
第157天 (22W+3D)	准爸爸多用行动表达对孕妈妈的爱 \ 186
第158天 (22W+4D)	用卡片向胎宝宝传递“语言之画” \ 187
第159天 (22W+5D)	教胎宝宝认识数字 \ 188
第160天 (22W+6D)	做好胎心监护，胎宝宝健康有保障 \ 189
第161天 (23W)	孕妈妈如何应对胃肠胀气 \ 190
第162天 (23W+1D)	孕妈妈腹泻，不同症状不同对待 \ 191
第163天 (23W+2D)	第4次产前检查 \ 192
第164天 (23W+3D)	和胎宝宝玩“踢肚游戏” \ 193
第165天 (23W+4D)	胎教散文：《匆匆》 \ 194
第166天 (23W+5D)	胎教故事：《小鸭瑞拉去散步》 \ 195
第167天 (23W+6D)	双语胎教：Farmers grow vegetables 《农民种植蔬菜》 \ 196
第168天 (24W)	孕妈妈日记分享：我上孕妈妈培训班啦 \ 197

孕7月 注意宝宝“提早报到”

第169天 (24W+1D)	孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 200
第170天 (24W+2D)	视觉胎教，传递正能量 \ 201
第171天 (24W+3D)	胎动记录表 \ 202
第172天 (24W+4D)	妊娠糖尿病的缓解方法 \ 203
第173天 (24W+5D)	拍一套孕期写真集，骄傲“炫腹” \ 204
第174天 (24W+6D)	胎宝宝是有味觉和记忆的 \ 205
第175天 (25W)	办公室里潜伏的危险 \ 206
第176天 (25W+1D)	家居安全也不容忽视 \ 207



- 第177天 (25W+2D) 预防早产最重要 \ 208
- 第178天 (25W+3D) 行为胎教, 无声胜有声 \ 209
- 第179天 (25W+4D) 幸运双胞胎, 要多加小心 \ 210
- 第180天 (25W+5D) 孕期别忘了保护你的眼睛 \ 211
- 第181天 (25W+6D) 和胎宝宝一起欣赏名画 \ 212
- 第182天 (26W) 当心胎宝宝变巨大儿 \ 213
- 第183天 (26W+1D) 胎死宫内, 谁都不愿意面对的事实 \ 214
- 第184天 (26W+2D) 艺术胎教: 在艺术中感悟美 \ 215
- 第185天 (26W+3D) 哼唱胎教: 妈妈和胎宝宝齐放松的最佳方式 \ 216
- 第186天 (26W+4D) 胎宝宝能感知孕妈妈的情绪吗 \ 217
- 第187天 (26W+5D) “糖妈妈”如何预防生出“糖宝宝” \ 218
- 第188天 (26W+6D) 为什么有的孕妈妈肚子特别大 \ 219
- 第189天 (27W) 哪些食物让孕妈妈吃不胖 \ 220
- 第190天 (27W+1D) 第5次产检, 你有疑问吗 \ 221
- 第191天 (27W+2D) 孕妈妈读童话: 《丑小鸭变白天鹅》 \ 222
- 第192天 (27W+3D) 笑容胎教: 培养活泼开朗的宝宝 \ 223
- 第193天 (27W+4D) 为胎儿读些《圣经》中的佳句吧 \ 224
- 第194天 (27W+5D) 塔木德胎教故事: 《阿奇巴历险》 \ 225
- 第195天 (27W+6D) 孕妈妈读诗歌: 《再别康桥》 \ 226
- 第196天 (28W) 孕妈妈日记分享: 我感冒了 \ 227

孕 8 月

身体越来越笨重了

- 第197天 (28W+1D) 孕妈妈和胎宝宝的变化 \ 230
- 第198天 (28W+2D) 孕晚期, 营养要继续补充到位 \ 231
- 第199天 (28W+3D) 学会自己监测胎位 \ 232
- 第200天 (28W+4D) 胎盘前置能顺产吗 \ 233
- 第201天 (28W+5D) 购买宝宝物品, 停不下来吗 \ 234
- 第202天 (28W+6D) 孕妈妈凡事要小心谨慎 \ 235





- 第203天 (29W) 开始进行呼吸操的练习 \ 236
- 第204天 (29W+1D) 为母乳喂养做准备 \ 237
- 第205天 (29W+2D) 做好充分的产前准备工作 \ 238
- 第206天 (29W+3D) 婴儿床, 你选对了吗 \ 239
- 第207天 (29W+4D) 孕晚期调节心情, 开心迎接宝宝 \ 240
- 第208天 (29W+5D) 孕妈妈抗过敏的方法 \ 241
- 第209天 (29W+6D) 孕晚期继续运动, 好处多多 \ 242
- 第210天 (30W) 为什么孕妈妈不宜仰卧 \ 243
- 第211天 (30W+1D) 享受最后的孕期生活吧 \ 244
- 第212天 (30W+2D) 孕妈妈如何监测有无胎儿宫内窘迫 \ 245
- 第213天 (30W+3D) 别让这几种炎症和传染病成为早产的“元凶” \ 246
- 第214天 (30W+4D) 脐带绕颈是妈妈“摸”出来的吗 \ 247
- 第215天 (30W+5D) 不同分娩方式的利弊 \ 248
- 第216天 (30W+6D) 孕晚期如何睡好觉 \ 249
- 第217天 (31W) 提前了解剖宫产 \ 250
- 第218天 (31W+1D) 孕晚期, 准爸爸要准备充足 \ 251
- 第219天 (31W+2D) 胎盘早剥——孕妈妈的危险信号 \ 252
- 第220天 (31W+3D) 孕妈妈怎样做能增加顺产的机会 \ 253
- 第221天 (31W+4D) 胎教故事: 《小松鼠》 \ 254
- 第222天 (31W+5D) 孕妈妈读诗歌: 《妈妈的祈祷》 \ 255
- 第223天 (31W+6D) 胎教音乐: 《小星星变奏曲》 \ 256
- 第224天 (32W) 孕妈妈日记分享: 体重是个大问题 \ 257

孕 9 月

胎宝宝已经足月了

- 第225天 (32W+1D) 孕妈妈与胎宝宝的变化 \ 260
- 第226天 (32W+2D) 营养素与膳食纤维 \ 261
- 第227天 (32W+3D) 准爸爸当好孕妈妈的“保健师” \ 262
- 第228天 (32W+4D) 哪些胎位属于胎位不正 \ 263



第229天 (32W+5D)	孕晚期,你“肿”了吗 \ 264
第230天 (32W+6D)	预防胎膜早破 \ 265
第231天 (33W)	孕晚期禁止性生活,换种方式表达爱 \ 266
第232天 (33W+1D)	如何分辨假临产和先兆临产 \ 267
第233天 (33W+2D)	孕晚期的你要注意什么 \ 268
第234天 (33W+3D)	消除分娩前的恐惧感 \ 269
第235天 (33W+4D)	分娩球对孕妈妈有什么好处 \ 270
第236天 (33W+5D)	如何给分娩阵痛降级 \ 271
第237天 (33W+6D)	分娩最重要的是学会放松 \ 272
第238天 (34W)	给宝宝布置一个舒适的婴儿房 \ 273
第239天 (34W+1D)	产程进展要知道 \ 274
第240天 (34W+2D)	到底要不要丈夫陪产呢 \ 275
第241天 (34W+3D)	导乐陪产 \ 276
第242天 (34W+4D)	产力,推动顺产的力量 \ 277
第243天 (34W+5D)	产道,宝宝出世的通道 \ 278
第244天 (34W+6D)	骨盆测量是产前检查重点 \ 279
第245天 (35W)	无痛分娩真的就不痛吗 \ 280
第246天 (35W+1D)	别走进分娩观念误区 \ 281
第247天 (35W+2D)	读懂胎宝宝的求救信号 \ 282
第248天 (35W+3D)	国学胎教:为胎宝宝读《笠翁对韵》 \ 283
第249天 (35W+4D)	做一幅漂亮的指印画 \ 284
第250天 (35W+5D)	孕妈妈读散文:《信念是一粒种子》 \ 285
第251天 (35W+6D)	胎教故事:《海马爸爸生宝宝》 \ 286
第252天 (36W)	孕妈妈日记分享:我有一个淘气宝宝 \ 287

孕 10 月

宝宝做好了出生的一切准备

第253天 (36W+1D)	孕妈妈和胎宝宝的变化 \ 290
第254天 (36W+2D)	孕妈妈需要补充的营养素 \ 291



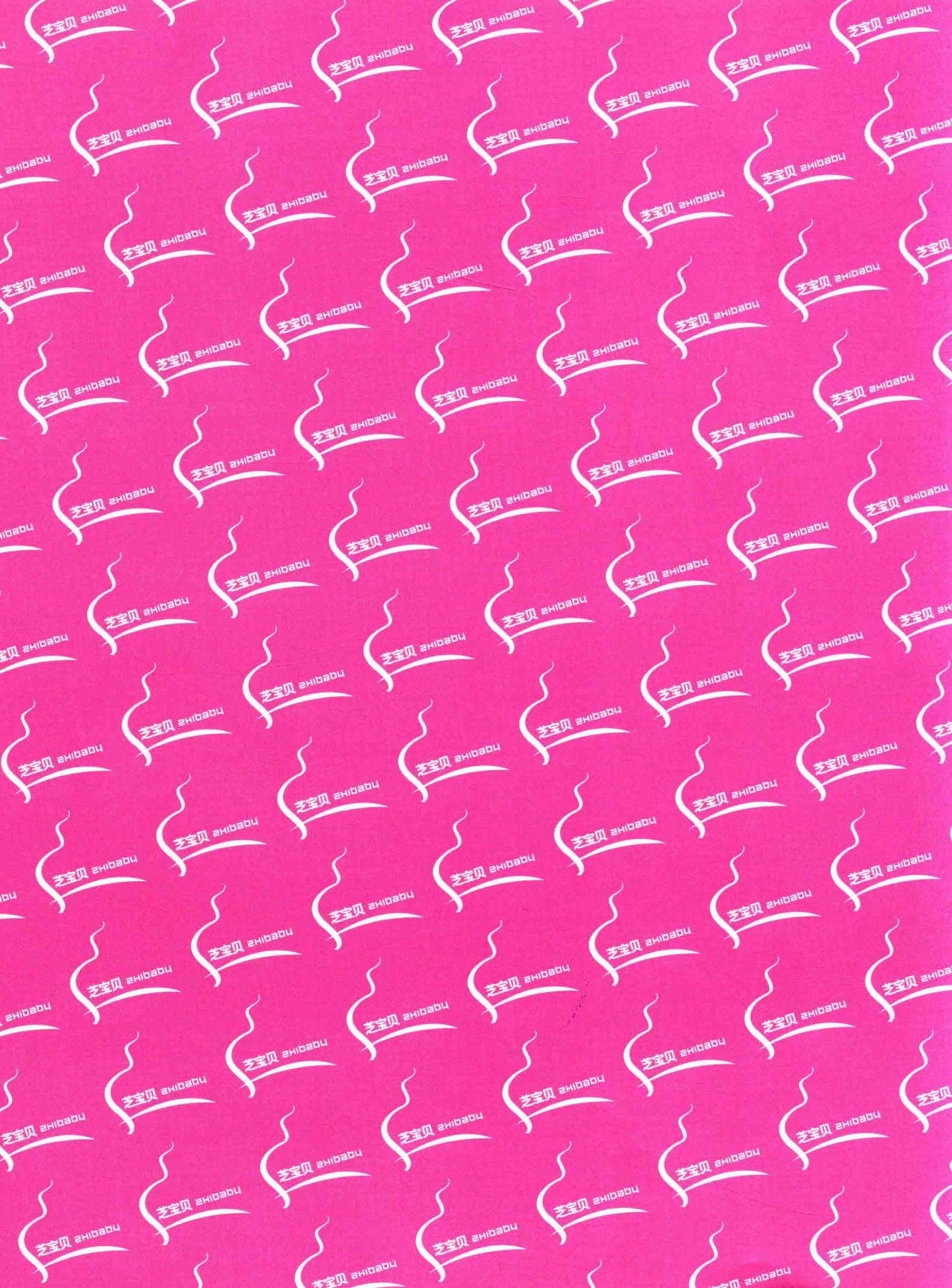


- 第255天 (36W+3D) 分娩, 择日不如撞日 \ 292
- 第256天 (36W+4D) 检查待产包是否装备齐全 \ 293
- 第257天 (36W+5D) 按时进行产检 \ 294
- 第258天 (36W+6D) 做好分娩前的思想准备 \ 295
- 第259天 (37W) 做好分娩前的“软件”准备工作 \ 296
- 第260天 (37W+1D) 如何分辨真假临产 \ 297
- 第261天 (37W+2D) 产房中会发生的私密尴尬事 \ 298
- 第262天 (37W+3D) 确定住院的时间 \ 299
- 第263天 (37W+4D) 分娩前多吃可助产的食物 \ 300
- 第264天 (37W+5D) 孕妈妈不可不提防胎盘老化 \ 301
- 第265天 (37W+6D) 分娩时三种意外早知道 \ 302
- 第266天 (38W) 产妇在生产过程中如何配合医护人员接生 \ 303
- 第267天 (38W+1D) 你要做会阴侧切吗 \ 304
- 第268天 (38W+2D) 宫缩乏力及其危害 \ 305
- 第269天 (38W+3D) 宫缩过强及其危害 \ 306
- 第270天 (38W+4D) 双胎妊娠如何安全分娩 \ 307
- 第271天 (38W+5D) 过期妊娠: “瓜熟”未必能“蒂落” \ 308
- 第272天 (38W+6D) 分娩时发现羊水污染怎么办 \ 309
- 第273天 (39W) 分娩中可能发生的小插曲 \ 310
- 第274天 (39W+1D) 新生儿出生之后的临床处理 \ 311
- 第275天 (39W+2D) 有时候需要对剖宫产说“要” \ 312
- 第276天 (39W+3D) 产后出血, 每个产妇都不愿面临的急重症 \ 313
- 第277天 (39W+4D) 胎盘滞留, 你听说过吗 \ 314
- 第278天 (39W+5D) 分娩后的新妈妈情况 \ 315
- 第279天 (39W+6D) 做好胎教与早教的衔接 \ 316
- 第280天 (40W) 孕妈妈日记分享: 我的顺产经历 \ 317
- 附录 产前检查时间与项目表 \ 318





成长·爱人·生活



怀孕40周

每天一页

徐文编著



江苏凤凰科学技术出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com