



凤凰汉竹 荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

专业、全面的最新育儿理念一本通

怀孕育儿 圣经



中国福利会国际和平妇幼保健院
围产科主任
程蔚蔚 主编

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹·亲亲乐读系列

怀孕育儿 圣经

程蔚蔚 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿圣经 / 程蔚蔚主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社,
2013.1 (2014.3 重印)
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-0271-1

I. ①怀… II. ①程… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 267859 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

怀孕育儿圣经

主 编	程蔚蔚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	马立改 张 瑜 张 欢
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	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm — 1/16
印 张	20
字 数	170千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2014年3月第3次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0271-1
定 价	49.80元 (附赠胎宝宝成长40周挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

当你们夫妻二人计划要一个宝宝时，也许会向身边的过来人寻求帮助。向他们询问如何备孕、怀孕期又应注意些什么，营养、胎教、产前检查等一系列问题也需要对方一一向你解答。也许对方的讲解不够详细、系统，也许一些问题对方难以启齿，所以你得到的信息很粗略、宽泛。

本书应你所需，可视为备孕及怀孕期的良师益友，帮你解开一个个困惑和疑问。除此之外，本书还用图文并茂的形式介绍了分娩的全过程，及科学坐月子的方法。新生儿的养护，0~1岁宝宝的喂养、护理、智能训练、疾病及安全也是本书的重头戏，手把手教你抚育出聪明、健康的宝宝，让育儿更轻松。

此书的内容分为备孕、怀孕、分娩、坐月子、育儿几大部分，这几大部分中又细分为一个个版块，如营养、胎教、产前检查、孕妈妈职场关怀、特殊的妊娠、日常护理、孕期锻炼、孕期不适、宝宝喂养、宝宝护理等，方便你的查阅。书中根据胎宝宝发育状况提供的孕妈妈营养餐，新颖多样的胎教方法，切实可行的孕期不适应对措施，有趣的宝宝智能训练游戏等，会让你在实际操作中体验到效果。

让本书陪伴你走过怀孕全程，并沿用至宝宝周岁，它将像一位知心好友一样帮助你、感动你。



目录

孕妈妈 40 周的变化	16
胎宝宝 40 周的变化	26

Part.1

怀孕 分娩 坐月子

轻松备孕

孕前营养准备	49
备孕女性的营养重点	49
备孕男性的营养重点	50
脂肪、碳水化合物不可少	50
夫妻双方提前 3 个月补叶酸	51
需要重点补叶酸的人	51
如何补叶酸	52
不要做骨感美人	53
备孕期需摄入优质蛋白质	53
备孕女性不宜多吃的食物	54
备孕男性不宜多吃的食物	55
孕前饮食禁忌	56
不要长期喝纯净水和矿泉水	57
巧食远离贫血	57
孕前生活方式调整	58
安排好工作再要孩子	58
远离新装修的房子	58
慎用洗涤剂	58
家有小动物暂时先送人	59
不宜随意用药	59

规律作息	60
备孕男性应暂别骑车运动	61
备孕男性少用手机	61
备孕男性改变趴着睡的习惯	61
备孕女性衣着、鞋子要讲究	61
备孕女性谨慎化妆	61
孕前检查与优生	62
身体准备好了再去医院	62
男性检查项目	62
男女都要查的项目	62
女性检查项目	63
了解卵子与精子	64
卵子如何产生	64
计划怀孕要及时把握排卵期	65
精子如何产生	68
优质精子的炼成	69
精子的竞赛	69
怀孕好时机	70
生育的最佳年龄	70
夫妻最佳生育年龄组合	70
女性不同年龄生育的优势和劣势 ..	71

受孕的最佳季节	72
受孕的最佳日子	72
受孕的良好环境	72
受孕的最佳姿势	73
受孕的最佳情绪	73
受孕的最佳时刻	73
房事要适度	73
不宜受孕的三种情况	74

过胖或过瘦女性如何备孕	75
标准体重测量方法及评价标准	75
过胖或过瘦对怀孕的危害	75
必要的调理	75

我怀孕了

卵子和精子的相遇	77
受孕的瞬间	77
强壮、幸运又霸道的第一名	77
生命之旅的开始	77
怀孕的早期征兆	78
你可能会以为感冒了	78
怀孕的第一个信号——停经	78
怀孕初期的其他征兆	79

验孕的几种方法	80
基础体温	80
宫颈黏液	80
妇科检查	80
B 超检查	80
尿检法	80
早孕试纸测试	81
验孕棒测试	81
验孕出现误差的原因	81

如何推算预产期	82
如何使用预产期 (EDD) 表	82

孕期营养

孕 1 月	85
本月饮食方案与重点营养素	85
本月一日营养食谱推荐	86
孕 2 月	88
本月饮食方案与重点营养素	88
本月一日营养食谱推荐	89
孕 3 月	90
本月饮食方案与重点营养素	90
本月一日营养食谱推荐	91
孕 4 月	92
本月饮食方案与重点营养素	92
本月一日营养食谱推荐	93
孕 5 月	94
本月饮食方案与重点营养素	94
本月一日营养食谱推荐	95
孕 6 月	96
本月饮食方案与重点营养素	96
本月一日营养食谱推荐	97



孕7月..... 98

本月饮食方案与重点营养素..... 98

本月一日营养食谱推荐..... 99

孕8月..... 100

本月饮食方案与重点营养素... 100

本月一日营养食谱推荐..... 101

孕9月..... 102

本月饮食方案与重点营养素... 102

本月一日营养食谱推荐..... 103

孕10月..... 104

本月饮食方案与重点营养素... 104

本月一日营养食谱推荐..... 105

孕期保健

产前检查..... 107

产前检查准备事项..... 107

初次产检医生的问诊..... 108

孕妈妈应知道的数据..... 108

产前检查的时间和检查项目... 109

必须要做的9项孕期检查..... 110

孕期检查注意事项..... 111

到医院建卡的注意事项..... 112

最好固定一位医生..... 113

孕期需要做几次B超..... 113

教你看懂B超单..... 114

孕期各阶段B超正常参数值... 115

B超对胎宝宝有影响吗..... 115

胎心监护的家用方法..... 116

每天自己数胎动..... 117

唐氏筛查..... 118

唐氏筛查报告单..... 119

妊娠糖尿病筛查..... 120

羊膜腔穿刺检查..... 121

在家自测宫高、腹围..... 122

及早发现胎位不正..... 123

骨盆测量要重视..... 124

脐带绕颈怎么办..... 125

前置胎盘不要慌..... 125

日常护理..... 126

孕早期..... 126

保证充足的睡眠..... 126

远离噪音..... 126

不宜戴隐形眼镜..... 126

避免长时间蹲着..... 126

关注孕期牙齿问题..... 127

洗澡时间不要超过20分钟... 128

洗澡宜淋浴..... 128

远离电磁污染..... 128

防辐射服怎么选..... 129

浴室禁用香熏..... 129

预防妊娠纹的产生..... 129

孕中期..... 130

防止乳房“缩水”..... 130

远离汽油味..... 131

避免用热宝取暖..... 131

忌随意摆放花草..... 131

正确俯身弯腰..... 132

重视上下楼梯时的安全..... 132

不要穿系鞋带的鞋子..... 132

家中不宜铺地毯..... 132

合理控制体重..... 133

采取舒适的睡姿..... 133

避免睡过软的席梦思床垫..... 133

要注意防晒..... 134

不要提拎重物..... 134

避免突然吹风扇或空调..... 134

宜穿宽松、防滑鞋..... 134

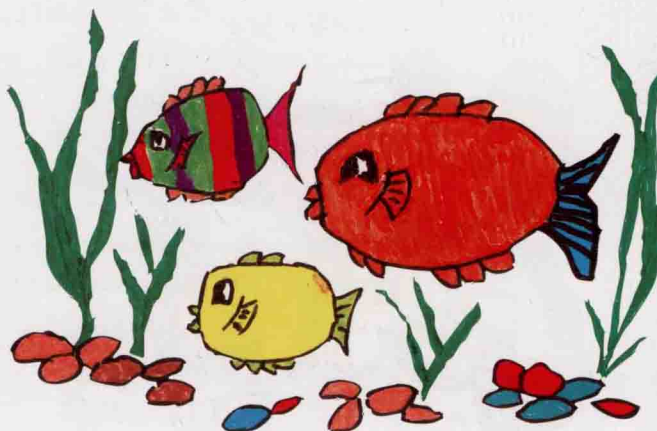
纠正乳头凹陷..... 134

孕晚期	135
不要攀高	135
要保持外阴清洁	135
严禁性生活	135
洗头要安全舒适	135
剖宫产后再怀孕的孕妈妈注意事项	136
一个人不要走太远	136
乳汁异常要警惕	136
预防早产	137
弹性袜预防及缓解静脉曲张 ...	137
起床动作要缓	138
警惕过期妊娠	138
预防羊水早破	139
宜穿托腹带	139
不要憋尿	139
孕期锻炼	140
哪类孕妈妈不适合做运动	140
轻柔的运动对孕妈妈有利	140
正确站立、坐、行走	140
适合孕早期的运动	141
孕妈妈散步有讲究	141
孕期旅游注意时间、交通	141
孕期瑜伽好处多	142
孕妈妈不宜打麻将	142
简单运动 3 招	142
孕中期可提高平衡力的瑜伽 ...	143
孕中期锻炼骨盆的运动	143
脚腕运动, 缓解腿脚水肿	144
颈部运动, 缓解颈肩不适	144
肩部运动, 缓解上背部疼痛 ...	144
背部运动, 缓解肌肉疼痛	144
孕妈妈宜多做足部运动	145
简单家务也是运动	145
分娩之前宜这样散步	145

孕晚期缺乏运动, 易腰酸背痛 ...	145
分娩前的准备运动	146
分娩前宜进行扭骨盆运动	146
做一些减少分娩痛苦的运动 ...	146
有助于顺产的产前运动	147

孕妈妈职场关怀

不适合继续从事的工作	149
化工生产工作	149
经常接触辐射的工作	149
医务工作	149
放射线领域	149
其他	149
明白你的权利	150
孕妈妈的劳动安全	150
孕妈妈有不被辞退的权利	150
产前检查时间也算作劳动时间 ...	150
孕妈妈的产假	150
向领导说自己怀孕消息的技巧 ...	151
“孕事”不宜对领导隐瞒	151
怀孕了, 如何向领导说	151



职场孕妈妈, 顺利缓解早孕不适... 152

饿得烧心	152
呕吐	152
嗜睡	152

职场孕妈妈日常工作宝典..... 153

孕早期工作禁忌	153
在工作之余, 汲取育儿经验	153
工作之前, 清洁一下办公区域	153
在办公室放一些防辐射植物	153
工作每隔 2 小时为大脑舒压	154
减少与复印机打交道	154
不要长时间待在空调屋	154
暂时冷落电脑	155
如何应对视觉疲劳	155
如何应对脚疲劳	155
工作间隙听一听音乐	155
不宜带“情绪”上班	155
孩子与事业可兼顾	156
缓解工作压力的健身操	156
职场孕妈妈上下班巧应对	156
商务出行要谨慎	157
视情况决定停止工作的时间	157
工作餐要“挑三拣四”	157
工作餐尽量按时吃	157

特殊的妊娠

偏素食孕妈妈..... 159

偏素食孕妈妈的补偿计划	159
-------------------	-----

高龄孕妈妈..... 160

高龄孕妈妈必须做的 7 项检查	160
高龄孕妈妈要控制体重及饮食	161
高龄孕妈妈怎样平安分娩	161
高龄孕妈妈, 这两次 B 超一定要做	161

双胞胎或多胞胎..... 162

关于营养	162
关于增重	163
关于运动	163
检查频率	163
让人羡慕的双胞胎	163

孕期不适的应对

自然流产, 无需留憾..... 165

警惕及预防先兆流产..... 166

流产的原因	166
流产的信号	167
预防先兆流产	167

小心宫外孕..... 168

宫外孕的主要症状	168
应急措施	168
预防方法	168

警惕葡萄胎..... 169

葡萄胎的类型	169
主要症状	169
治疗措施	169

恶心与呕吐..... 170

胎宝宝的自我保护	170
饮食调整	170





不可自行用药止吐	170	妊娠期糖尿病隐患多多	176
流鼻血	171	饮食预防	176
流鼻血的原因	171	妊娠高血压综合征	177
流鼻血怎么处理	171	对孕妈妈和胎宝宝的影响	177
如何预防	171	易患妊娠高血压疾病的人群 ...	177
孕期失眠	172	预防方法	177
养成规律的睡眠习惯	172	心慌气短	178
正确的睡姿	172	引起心慌气短的原因	178
良好的室内环境	172	应对措施	178
舒适的卧具	172	坐骨神经痛	179
腿抽筋	173	坐骨神经痛的原因	179
多是缺钙所致	173	坐骨神经痛的应对措施	179
孕期抽筋巧应对	173	自我治疗方法	179
泡脚和热敷也有效	173		
便秘、痔疮	174		
孕期痔疮怎么办	174		
预防及缓解便秘的措施	174		
预防及缓解痔疮的措施	174		
胀气	175		
孕早期	175		
怀孕中后期	175		
34 周后症状逐渐减轻	175		
应对措施	175		
妊娠糖尿病综合征	176		
“糖妈妈”是怎么形成的	176		
		准妈妈应该做的	
		付出更多的关爱	181
		鼓励、支持	181
		认同孕妈妈的感受	181
		不间断地亲密交流	181
		准妈妈应该扮演好的 8 种角色 ..	182
		1 母婴监护人	182
		2 金牌保姆	182
		3 后勤部长	182
		4 启蒙老师	182
		5 家庭医生	183

6 御用厨师	183
7 永远的情人	183
8 长不大的孩子	183

准爸爸，不要犯这些错误..... 184

过分保护	184
保护不够	184
不良嗜好	184
性生活不节	184

提前办好准生证 185 |

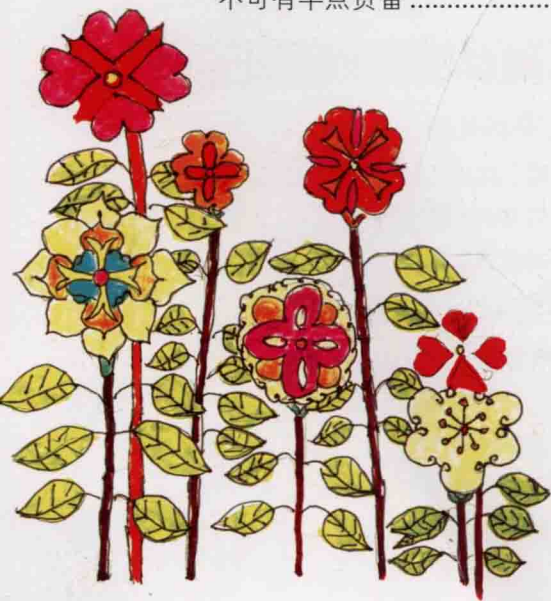
准生证	185
办理单位	185
办理程序	185

临近预产期，将准备工作做足 ... 186

向领导提前申请陪产假	186
列出一个联系表	186
安排运输	186
将住院物品打包	186
其他准备事项	186

做好临产时的最佳配角 187 |

缓解孕妈妈痛苦的“奇招”	187
“兵马”未动，“粮草”先行	187
不可有半点责备	187



成功胎教

孕 1 月胎教重点 189 |

情绪胎教：爱的日记	189
意念胎教：贴一张喜欢的宝宝图	189
音乐胎教：莫扎特《花仙子的花篮》	190
英语胎教：儿歌《Ten little indian boys》	190
美学胎教：名画欣赏《睡莲》 ..	191

孕 2 月胎教重点 192 |

情绪胎教：童言笑话	192
音乐胎教：儿歌《小毛驴》	192
智力胎教：藏头露尾	193
智力胎教：火柴棍摆图形	193
智力胎教：连线	193
故事胎教：《两个小鞋匠》	194
美学胎教：画孔雀	195
英语胎教：《The ABC song》 ..	195

孕 3 月胎教重点 196 |

情绪胎教：诗歌欣赏《一个小农家的暮》	196
意念胎教：写下对胎宝宝的期待	196
智力胎教：如何得到 100	197
故事胎教：《最好的玩具》	197

孕 4 月胎教重点 198 |

情绪胎教：看一部喜欢的电影 ...	198
做一幅漂亮的拼贴画	198
音乐胎教：莫扎特《土耳其进行曲》	199
音乐胎教：巴赫《羊儿可以安心地吃草》	199
智力胎教：排列问题	200

智力胎教：脑筋急转弯	200
故事胎教：《棉鞋里的阳光》	200
美学胎教：名画欣赏《朱荷通景屏》	201

孕 5 月胎教重点

情绪胎教：指印画《鸵鸟》	202
语言胎教：念童谣	202
音乐胎教：《翠湖春晓》	203
智力胎教：划数字	203

孕 6 月胎教重点

情绪胎教：笑一笑	204
音乐胎教：二胡曲《空山鸟语》	205
音乐胎教：《鹧鸪飞》	205
智力胎教：找不同	206
故事胎教：《小绿灯》	206
美学胎教：玉雕欣赏	207
英语胎教：学字母	207

孕 7 月胎教重点

情绪胎教：做一个小小收纳篮 ...	208
语言胎教：绕口令	208
音乐胎教：儿歌《小宾果》	209
智力胎教：推理题	209

孕 8 月胎教重点

情绪胎教：瓜子拼贴画——蚂蚁	210
音乐胎教：舒伯特《小夜曲》 ...	211
音乐胎教：钢琴曲《少女的祈祷》	211
智力胎教：猜谜	212
故事胎教：《金牛座的传说》	212
英语胎教：看动物，念单词	213

孕 9 月胎教重点

情绪胎教：手影游戏	214
-----------------	-----

音乐胎教：《宝宝的异想世界》 ...	214
智力胎教：土耳其商人和帽子 ...	215
英语胎教：apple	215

孕 10 月胎教重点

情绪胎教：读美文《秋颂》节选	216
音乐胎教：贝多芬《欢乐颂》 ...	216
智力胎教：数三角	217
故事胎教：《点金术》	218
美学胎教：《果篮荔枝》	219

准妈妈也胎教

神奇的准妈妈胎教	220
准妈妈的情绪胎教	220
准妈妈的音乐胎教	220
准妈妈的语言胎教	220
准妈妈的抚摸胎教	221
准妈妈的运动胎教	221
生活中的案例	221

分娩前的准备

妈妈的准备

选择分娩医院	223
根据身体情况选择分娩方式 ...	224
产前心理调适	226
了解产前征兆	226
安排好月子期间谁来照顾孩子 ...	227
入院物品准备	227

为宝宝准备

宝宝衣物	228
宝宝床上用品	228
哺乳用品	229
宝宝洗浴用品	229
宝宝的房间	229
宝宝的小床	229



顺利分娩

分娩的技巧 231

- 在产程中适量进食 231
- 家人陪伴 231
- 运用呼吸技巧 232
- 彻底放松自己 232
- 积极配合用力 233
- 如何度过初期阵痛 233

分娩的过程 234

- 顺产第一产程——开口期 234
- 顺产第二产程——分娩期 234
- 顺产第三产程——胎盘娩出期
..... 235
- 顺产配合方法 235
- 剖宫产手术过程 236

辅助分娩的几种措施 237

- 引产 237
- 会阴切开术 237
- 产钳 237
- 胎头吸引术 237

科学坐月子

坐月子怎么吃 239

- 月子期的饮食原则 239
- 坐月子饮食常见的误区 240
- 月子里必吃的明星食材 242
- 剖宫产后吃这些食物利于伤口愈合
..... 243
- 产后不要急于吃老母鸡 243
- 剖宫产后要先排气再吃东西 ... 243
- 月子里的经典食谱 244

坐月子的错误经验 246

- 捂月子 246

- 不能下床活动，要卧床休息 246
- 不去做产后体检 246
- 坐月子不能刷牙 247
- 产后不能洗澡 247
- 产后不能见风 247
- 产后 24 小时才能给宝宝喂奶 ... 247

月子里要注意的生活细节 248

- 顺产妈妈要及时大小便 248
- 顺产妈妈产后不要立即熟睡 ... 248
- 不要睡过软的床 248
- 剖宫产后注意睡姿调整 249
- 每天保证 9 小时睡眠 249
- 新妈妈产后早下床活动 250
- 不宜长时间看书、看电视 250
- 要穿软底带后帮的拖鞋 251
- 选择购买合适的文胸 251
- 产后不要束腰 251
- 洗澡忌盆浴 251
- 远离抑郁症 252
- 不要猛蹲猛站 252
- 多久可以恢复性生活 252

月子期的护理常识 253

- 如何护理剖宫产伤口 253
- 侧切伤口护理小妙招 254
- 产后身酸痛、虚弱巧应对 254
- 阴部疼痛怎么办 255
- 警惕恶露异常 255
- 缓解乳房胀痛或乳头疼痛的妙招
..... 255
- 春季坐月子 256
- 夏季坐月子 256
- 秋季坐月子 257
- 冬季坐月子 257

Part.2

0~1 岁宝宝养育

记录宝宝的成长

认识新生儿 261

新生儿的体格标准 261

新生儿的头 261

新生儿的生殖器官 261

新生儿的哭声 261

新生儿的囟门 262

新生儿的皮肤 262

新生儿的大小便 262

新生儿的脐带 263

新生儿的视觉、听觉和嗅觉 263

新生儿的先天反射 263

新生儿的睡眠 263

1~3 个月宝宝成长点滴 264

4~6 个月宝宝成长点滴 265

7~9 个月宝宝成长点滴 266

10~12 个月宝宝成长点滴 267

宝宝的喂养

母乳喂养 269

初乳是宝宝的第一道营养大餐 ... 269

什么样的哺乳姿势最舒服 269

不仅要含住乳头,也要含住乳晕... 270

奶水不够怎么办 270

不要让宝宝含着乳头睡觉 271

按时哺乳还是按需哺乳 271

母乳喂养的宝宝需要额外添加水吗

..... 271

哪些情况下不能母乳喂养 271

人工喂养 272

配方奶的选择和更换 272

冲配方奶用哪种水好 272

注意配方奶冲调比例 272

奶具消毒处理 273

哺配方奶的宝宝要不要喂水 273

人工喂养的宝宝要定期称重 273

添加辅食 274

初期辅食添加的目的 274

过早添加辅食弊大于利 274

什么情况下宝宝要做好添加辅食

的准备 275

辅食添加的原则 275

辅食添加的顺序 276

给宝宝喂鸡蛋的注意事项 276

过敏宝宝怎么吃 276

是否需要补充维生素 277

锌 277

钙 277

维生素 K 277

鱼肝油 277

宝宝的护理

新生儿护理 279

耳朵 279

眼睛 279

口 280

鼻 280

脐带 281

宝宝吐奶怎么办 281

睡觉问题 282

和妈妈睡还是单独睡 282

家人都要蹑手蹑脚吗 282

睡多久才正常 282

要不要枕头 282

宝宝的衣物 283

选料要求 283

衣服式样 283

安全性 283

看懂宝宝的大小便 284

正常“便便” 284

问题“便便” 284

“便便”与“疾病” 284

听懂宝宝的哭声 285

非疾病性哭闹 285

疾病性哭闹 285

出牙期的护理 286

出牙期常见症状及护理 286

乳牙萌出的顺序 286

我的宝宝怎么还没有出牙 287

刷牙,从0岁开始 287

哪种牙刷、牙膏好 287

棉尿布还是纸尿裤 288

棉尿布与纸尿裤的优缺点 288

纸尿裤对男宝宝无害 288

生病时的护理 289

打针还是吃药 289

输液好不好 289

喂宝宝吃药注意事项 289

宝宝智能训练与亲子游戏

0~3个月 291

大动作能力:有氧运动 291

大动作能力:企鹅迈步 291

大动作能力:翻身被动操 291

认知能力:听声找玩具 292

认知能力:童床上的体操馆 292

认知能力:小小探索家 292

语言能力:模仿发音 292

智能训练卡 292

4~6个月 294

大动作能力:敲敲打打 294

大动作能力:伸手够物 294

精细动作发展:握握手 294

精细动作发展:双手抓物 294

认知能力:认一认 295

认知能力:藏猫猫 295

语言能力:回音谷 295

语言能力:拉长发音 295

智能训练卡 295



7~9个月	298
大动作能力：寻找宝藏	298
大动作能力：钻山洞	298
大动作能力：球哪里去了	298
精细动作发展：捡豆子	299
认知能力：妈妈变了	299
认知能力：照镜子	299
语言能力：宝宝接电话	299
智能训练卡	299
10~12个月	302
大动作能力：蹲蹲站站	302
大动作能力：障碍爬行	302
精细动作发展：拨算盘珠	302
精细动作发展：点泡泡	302
精细动作发展：翻书	303
认知能力：小棍够玩具	303
认知能力：认识红颜色	303
语言能力：贪吃的小猪	303
智能训练卡	303

宝宝的健康与安全

常见病家庭护理	307
咳嗽	307
扁桃体炎	307

感冒	308
高热惊厥	308
中耳炎	309
肺炎	309
手足口病	310
猩红热	310
腹泻	311
湿疹	311
流行性腮腺炎	312
哮喘	312
蛔虫症	313
夜啼	313

意外与急救

跌落、掉床	314
鱼刺卡喉	315
误吞异物	315
烧烫伤	316
溺水	316
眼、耳、鼻进异物	317
被小动物抓伤或咬伤	317
手指被挤压伤	317
擦伤、割伤、磕伤	317
蜜蜂蜇、蚊虫叮咬	317

附录：宝宝健康发育监测

.....	318
-------	-----

