

准妈妈最想要的

好妈妈圣经

Haomama Shengjing

完美备孕全书

孕产专家全面、专业指导，提升你的孕力指数！

畅销
升级版

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社
New Times Press

孕产健康
全方案



准妈妈最想要的 完美备孕全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师 副教授

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈最想要的完美备孕全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经)

ISBN 978-7-5042-1322-8

I. ①准… II. ①刘… III. ①优生优育-基本知识

IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017280号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利地踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

PART

01

孕前 1 年 · 13

- 优生优育应从孕前 1 年开始 · 14
- 了解神秘的受孕过程 I · 15
- 了解神秘的受孕过程 II · 16
- 什么是性染色体 · 17
- 神秘的人体生物钟 I · 18
- 神秘的人体生物钟 II · 19
- 神秘的人体生物钟 III · 20
- 爸爸的基因决定生男生女 · 21
- 了解影响胎宝宝性别的因素 I · 22
- 了解影响胎宝宝性别的因素 II · 23
- 爱美的男性精子质量差 · 24
- 男人 30 岁前精子最好，适合生育 · 25
- 30 多岁是最佳生育年龄吗 · 26
- 30 多岁怀孕的风险与机会 · 27
- 35 岁以后怀孕会面临什么风险 · 28
- 40 多岁怀孕晚不晚 · 29
- 40 多岁怀孕的不利之处 · 30
- 40 多岁怀孕的成功概率 · 31
- 什么年龄是最佳的生育年龄 · 32
- 大龄怀孕如何让卵子年轻些 · 33
- 初秋怀孕 9 个益处 · 34
- 5 个最佳因素孕育优秀宝宝 · 35
- 3 个细节让“妈妈梦”破灭 · 36
- 大龄妈妈要记住这 4 个优生规则 I · 37
- 大龄妈妈要记住这 4 个优生规则 II · 38
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 I · 39
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 II · 40
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 III · 41
- 孩子会遗传父母什么 · 42
- 不孕常识：防止性生活不当带来不孕 · 43
- 不孕常识：人流与子宫内膜“沙化” · 44
- 不孕常识：这些“吃喝”易导致不孕 I · 45
- 不孕常识：这些“吃喝”易导致不孕 II · 46
- 怎样预防不孕症的发生 · 47
- 免疫性不孕 · 48
- 免疫性不孕不育的原因及预防方法 · 49
- 免疫性不孕的常见症状及治疗方法 · 50
- 哪些生活方式会导致不孕不育 · 51
- 男性孕前生活禁忌 · 52
- 女性孕前生活禁忌 · 53
- 精子活力 I · 54
- 精子活力 II · 55
- 精子活力 III · 56
- 精子活力 IV · 57

提高男性精子质量的饮食 · 58
杀精食物都有哪些 I · 59
杀精食物都有哪些 II · 60
伤害精子其他因素 · 61
排卵异常 I · 62

排卵异常 II · 63
遗传疾病 I · 64
遗传疾病 II · 65
遗传疾病 III · 66

PART 02 孕前 10 个月 · 69

孕前 10 个月 · 69

孕前 10 个月如何准备优生 I · 70

孕前 10 个月如何准备优生 II · 71

孕前女性常规检查 · 72

未孕女性的自检 · 73

备孕夫妻的优生检查 I · 74

备孕夫妻的优生检查 II · 75

潜伏身边的 3 大遗传优生误区 · 76

白领女性该如何缓解孕前恐惧 · 77

女性如何改善“生育能力” · 78

夏季受孕哪些情况必须当心 · 79

想怀健康宝宝应避开 6 大不利 · 80

做好准备才能播种优良的种子 · 81

哪些因素和生男生女有关 · 82

16 大备孕之优生禁忌你知道多少 I · 83

16 大备孕之优生禁忌你知道多少 II · 84

16 大备孕之优生禁忌你知道多少 III · 85

16 大备孕之优生禁忌你知道多少 IV · 86

如何调整孕前饮食搭配 · 87

备孕夫妻应注意饮食误区 · 88

孕前调理：秋季要“补”更要“通” · 89

过瘦女性适当增肥能提升孕力 · 90

6 个小毛病暗示你孕前需排毒 · 91

孕前排毒食谱推荐 · 92

糖尿病想生育必须过 3 关 · 93

孕前肥胖对胎宝宝有影响吗 · 94

孕前肥胖对怀孕有什么影响 · 95

备孕期女性要重视痛经问题 · 96

宫寒 · 97

哪些女性易患宫寒 · 97

宫寒会引起不孕吗 · 98

宫寒怎么调理 I · 99

宫寒怎么调理 II · 100

暖宫美食红 + 黑，助准妈妈好“孕” · 101

专题：关于怀孕，这点事儿的 Q&A

Q1 宫颈黏液不足影响生育吗 · 102

Q2 体重偏低，身体脂肪量也低，这会
影响怀孕吗 · 103

Q3 超重会影响怀孕概率吗 · 103

Q4 压力会影响受孕吗 · 104

Q5 性生活过多对我和妻子的受孕机会
有影响吗 · 105

Q6 流产后还能怀孕吗？ · 105

Q7 什么是精子过敏 · 106

Q8 念珠菌性阴道炎影响怀孕吗 · 106

Q9 哪些慢性病会影响生育 · 107

PART

03

孕前 6 个月 · 109

正式启动幸福好孕计划 · 110

未准妈妈必备孕前自检表 · 111

了解自己的排卵期 and 排卵规律 · 113

哪些清洁剂对生育能力有害 · 114

年龄如何影响卵子质量和生育能力 · 115

长期服用避孕药会影响怀孕吗 · 116

孕前 6 个月，须停用避孕药 · 117

提前半年解决牙齿问题 · 118

性欲强弱影响生男生女？不靠谱 I · 119

性欲强弱影响生男生女？不靠谱 II · 120

生聪明宝宝，7 个雷区千万别踩 I · 121

生聪明宝宝，7 个雷区千万别踩 II · 122

生聪明宝宝，7 个雷区千万别踩 III · 123

孕前首选有氧运动 · 124

备孕期女性穿衣要讲究 · 125

适合女性孕前保养的 5 种方法 · 126

备孕期间不宜吃的食物 · 127

孕前饮食应该多吃排毒食物 · 128

这些因素可影响后代的智商 · 129

受孕最给力方法 TOP7 · 130

哪种痛经顽疾影响女人好“孕” · 131

月经推迟的饮食调理及按摩法 · 132

月经推迟的诊断方法及危害 · 133

月经推迟的原因 · 134

月经期进行夫妻生活影响怀孕 · 135

受孕季节可能影响胎宝宝性别 · 136

子宫前后倾 I · 137

子宫前后倾 II · 138

孕妈妈不吃早餐危害大 · 139

专题：有关试管婴儿的 Q&A

- Q1 了解什么是试管婴儿 · 140
- Q2 试管婴儿的里程碑 · 140
- Q3 做试管婴儿前需要做哪些准备 · 140
- Q4 试管婴儿的成功率及花费 · 141
- Q5 试管婴儿适用于哪些人 · 141
- Q6 试管婴儿的必备条件 · 141
- Q7 什么是超排卵 · 142
- Q8 对试管婴儿认识上的误区 · 142
- Q9 试管婴儿成功率低 · 142
- Q10 进行试管婴儿有哪些步骤 · 143
- Q11 不适宜做试管婴儿的人群 · 144
- Q12 吃什么可增加试管婴儿成功率 · 144
- Q13 试管婴儿，取卵子后的注意事项 · 145
- Q14 试管移植后的注意事项及问答 · 145
- Q15 试管移植 2WW 日历 · 147
- Q16 试管移植后两周内的早期妊娠症状 · 148

PART 04 孕前 5 个月 · 149

- 女性孕前生活方式 6 忌 · 150
- 影响优生的 5 个黑名单 · 151
- 夫妻必吃 7 大悦性食物 · 152
- 孕前应吃助孕食物 I · 153
- 孕前应吃助孕食物 II · 154
- 备孕男性要多吃助孕食物 · 155
- 孕前调整好 4 大心理问题 I · 156
- 孕前调整好 4 大心理问题 II · 157
- 内分泌失调的症状 · 158
- 内分泌失调的调理、原因、预防 · 159
- 内分泌失调的治疗 · 160
- 孕前女性一定要治愈盆腔炎 · 161
- 女性应多留意自己的白带 · 162
- 制定孕前锻炼方案 · 163
- 有氧运动是最有效的孕前运动方式 · 164
- 备孕夫妻要学会互相宽容 · 165
- 打造一个良好的睡眠环境 · 166
- 孕前中医调理的作用和调养方法 · 167
- 孕前母体体质调理 · 168
- 平和体质的备孕调养 I · 169
- 平和体质的备孕调养 II · 170
- 气虚体质的备孕调养 I · 171
- 气虚体质的备孕调养 II · 172
- 阳虚体质的备孕调养 · 173
- 阴虚体质的备孕调养 I · 174
- 阴虚体质的备孕调养 II · 175
- 痰湿体质的备孕调养 I · 176
- 痰湿体质的备孕调养 II · 177

湿热体质的备孕调养 I · 178
湿热体质的备孕调养 II · 179
气郁体质的备孕调养 I · 180
气郁体质的备孕调养 II · 181
血瘀体质的备孕调养 I · 182

血瘀体质的备孕调养 II · 183
血虚体质的备孕调养 I · 184
血虚体质的备孕调养 II · 185
过敏体质的备孕调整 I · 186
过敏体质的备孕调整 II · 187

PART 05 孕前 4 个月 · 189

准妈妈的体质决定优生 · 190
中医食疗帮你提升孕力 I · 191
中医食疗帮你提升孕力 II · 192
中医食疗帮你提升孕力 III · 193
安全备孕,你的身体“藏毒”了吗 I · 194
安全备孕,你的身体“藏毒”了吗 II · 195
备孕期间必须禁止做那些事 · 196
孕前能接种哪些疫苗 · 197
女性常熬夜影响排卵周期 · 198
女性受孕时间禁忌 I · 199
女性受孕时间禁忌 II · 200
女性受孕时间禁忌 III · 201
如何判断自己是否意外怀孕 · 202
孕前饮食吃什么 · 203
未准爸爸应该调整的 6 类
生活习惯 I · 204
未准爸爸应该调整的 6 类
生活习惯 II · 205

最佳生育季节是什么时候 · 206
孕前谨慎食用的食物种类 · 207
按摩有助于怀孕吗 · 208
想再要一个宝宝,宝宝间的年龄差距多大最合适 · 209
研究发现吃咸食有助生男孩 · 210
养育宝宝需要做哪些心理准备 · 211
孕前心理准备注意事项 I · 212
孕前心理准备注意事项 II · 213
如何好孕 I · 214
如何好孕 II · 215
如何好孕 III · 216
有关排卵期 · 217
怎样推算排卵期 · 218
排卵检测有助于受孕吗 · 219
排卵期计算,找出最佳排卵日 · 220
通过工具监测排卵日期 · 221

PART

06

孕前3个月·223

女性孕力自测 · 224

影响精子质量的因素 · 225

怀孕前最忌讳的8件事情 · 226

制造最佳受精卵3大秘诀 I · 227

制造最佳受精卵3大秘诀 II · 228

有助生男孩的8种说法 I · 229

有助生男孩的8种说法 II · 230

怎样性交能生出“优质宝宝” I · 231

怎样性交能生出“优质宝宝” II · 232

夫妻6种状态下易生男孩 · 233

孕前解压4大发泄妙招 I · 234

孕前解压4大发泄妙招 II · 235

孕前解压4大发泄妙招 III · 236

月经周期是怎么运转的 · 237

在月经期会不会怀孕 · 238

经期减肥可能会影响生育能力 · 239

女性胸小会不会影响生育 I · 240

女性胸小会不会影响生育 II · 241

白带检查 I · 242

白带检查 II · 243

白带检查 III · 244

孕期家庭如何合理投资 · 245

女人吃什么能促进好孕 · 246

关于叶酸 · 247

孕前补叶酸要掌握“门道” · 248

奇妙的异常排卵现象 · 249

PART

07

孕前2个月·251

孕前2个月 · 251

孕前吃什么食物有利精子量增加 · 252

5个秘诀可提高生育能力 I · 253

5个秘诀可提高生育能力 II · 254

5个秘诀可提高生育能力 III · 255

女性的孕前恐惧，静坐亦可补身 · 256

哪些食物可以提高女性生育能力 · 257
想生健康娃，千万别忽略 2 件事 · 258
计算好孕期的生活开支 · 259
不良生活方式打乱生子节奏 I · 260
不良生活方式打乱生子节奏 II · 261
不良生活方式打乱生子节奏 III · 262
不良生活方式打乱生子节奏 IV · 263
孕前需调经 · 264
5 秘籍让你轻松怀上双胞胎 · 265

左右生男生女的神秘食物 · 266
未准妈妈如何健康饮食 · 267
未准妈妈秋季好孕 3 大妙招 · 268
压力会影响受孕吗 · 269
怀孕必须要做营养储备 I · 270
怀孕必须要做营养储备 II · 271
孕期相关的保险介绍 · 272
记录各项开支 · 273

PART

08

孕前 1 个月 · 275

排卵期肚子疼，别太紧张 · 276
孕前排毒要谨慎 · 277
孕前“营养充电”6 主张 · 278
3 种饮食方式 健康卵子“吃出来” · 279
生男生女 日常饮食巧助力 I · 280
生男生女 日常饮食巧助力 II · 281
助你“孕”气高涨 · 282
6 个健康“受孕”小妙法 · 283
孕前检查可预防新生儿溶血 · 284
选好幸“孕”日，宝宝聪明又健康 · 285
孕前饮食应注重哪些营养 I · 286
孕前饮食应注重哪些营养 II · 287

同房质量高，有利于受孕与优生 · 288
快速怀孕的 6 个诀窍 I · 289
快速怀孕的 6 个诀窍 II · 290
什么样的姿势有助于受孕 · 291



PART

09

孕 1 月 · 293

怀男孩和怀女孩的 6 大不同症状 · 294

最离谱的民间看胎宝宝性别招数 I · 295

最离谱的民间看胎宝宝性别招数 II · 296

解密年龄越大越容易生女孩 · 297

生男生女，胎梦能暗示你吗 I · 298

生男生女，胎梦能暗示你吗 II · 299

警惕：6 种情况受孕的宝宝不能要 · 300

哺乳期会怀孕吗 · 301

哺乳期怀孕了怎么办 · 301

怎样看待高龄孕产妇 · 302

自然流产和人工流产 · 303

流产的 3 个征兆 · 304

负面情绪真的会引起流产吗 · 304

学会计算预产期 · 305

发现流产症状怎么办 · 306

流产的原因有哪些 · 307

怎样预防习惯性流产 · 308

怎样应对先兆流产 · 308

轻松解决早孕问题 · 309

如何选择一家合适自己的医院 · 310

上班族准妈妈须知 · 310

早期胎教让宝宝更健康 · 311

孕早期生活细节多关注 · 312

十月怀胎全过程大揭秘 · 313

附录：专家推荐的备孕食谱

意式蔬菜清汤粥 + 紫薯玫瑰花馒头 + 糯米枣 · 314

意式蔬菜清汤粥 · 314

紫薯玫瑰花馒头 · 315

糯米枣 · 315

鲜菇海鲜粥 + 南瓜饼 + 苹果脆片 · 316

鲜菇海鲜粥 · 316

南瓜饼 · 317

苹果脆片 · 317

玉米发糕 + 红豆粥 + 土豆泥 · 318

玉米发糕 · 318

红豆粥 · 319

土豆泥 · 319



准妈妈最想要的 完美备孕全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师 副教授

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈最想要的完美备孕全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经)

ISBN 978-7-5042-1322-8

I. ①准… II. ①刘… III. ①优生优育—基本知识

IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017280号



新 时 代 出 版 社 出 版 发 行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利地脚踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

PART

01

孕前 1 年 · 13

- 优生优育应从孕前 1 年开始 · 14
- 了解神秘的受孕过程 I · 15
- 了解神秘的受孕过程 II · 16
- 什么是性染色体 · 17
- 神秘的人体生物钟 I · 18
- 神秘的人体生物钟 II · 19
- 神秘的人体生物钟 III · 20
- 爸爸的基因决定生男生女 · 21
- 了解影响胎宝宝性别的因素 I · 22
- 了解影响胎宝宝性别的因素 II · 23
- 爱美的男性精子质量差 · 24
- 男人 30 岁前精子最好, 适合生育 · 25
- 30 多岁是最佳生育年龄吗 · 26
- 30 多岁怀孕的风险与机会 · 27
- 35 岁以后怀孕会面临什么风险 · 28
- 40 多岁怀孕晚不晚 · 29
- 40 多岁怀孕的不利之处 · 30
- 40 多岁怀孕的成功概率 · 31
- 什么年龄是最佳的生育年龄 · 32
- 大龄怀孕如何让卵子年轻些 · 33
- 初秋怀孕 9 个益处 · 34
- 5 个最佳因素孕育优秀宝宝 · 35
- 3 个细节让“妈妈梦”破灭 · 36
- 大龄妈妈要记住这 4 个优生规则 I · 37
- 大龄妈妈要记住这 4 个优生规则 II · 38
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 I · 39
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 II · 40
- 专家教你应对 7 种家族遗传病 III · 41
- 孩子会遗传父母什么 · 42
- 不孕常识: 防止性生活不当带来不孕 · 43
- 不孕常识: 人流与子宫内膜“沙化” · 44
- 不孕常识: 这些“吃喝”易导致不孕 I · 45
- 不孕常识: 这些“吃喝”易导致不孕 II · 46
- 怎样预防不孕症的发生 · 47
- 免疫性不孕 · 48
- 免疫性不孕不育的原因及预防方法 · 49
- 免疫性不孕的常见症状及治疗方法 · 50
- 哪些生活方式会导致不孕不育 · 51
- 男性孕前生活禁忌 · 52
- 女性孕前生活禁忌 · 53
- 精子活力 I · 54
- 精子活力 II · 55
- 精子活力 III · 56
- 精子活力 IV · 57

提高男性精子质量的饮食 · 58
杀精食物都有哪些 I · 59
杀精食物都有哪些 II · 60
伤害精子其他因素 · 61
排卵异常 I · 62

排卵异常 II · 63
遗传疾病 I · 64
遗传疾病 II · 65
遗传疾病 III · 66

PART

02

孕前 10 个月 · 69

孕前 10 个月 · 69
孕前 10 个月如何准备优生 I · 70
孕前 10 个月如何准备优生 II · 71
孕前女性常规检查 · 72
未孕女性的自检 · 73
备孕夫妻的优生检查 I · 74
备孕夫妻的优生检查 II · 75
潜伏身边的 3 大遗传优生误区 · 76
白领女性该如何缓解孕前恐惧 · 77
女性如何改善“生育能力” · 78
夏季受孕哪些情况必须当心 · 79
想怀健康宝宝应避开 6 大不利 · 80
做好准备才能播种优良的种子 · 81
哪些因素和生男生女有关 · 82
16 大备孕之优生禁忌你知道多少 I · 83
16 大备孕之优生禁忌你知道多少 II · 84
16 大备孕之优生禁忌你知道多少 III · 85
16 大备孕之优生禁忌你知道多少 IV · 86

如何调整孕前饮食搭配 · 87
备孕夫妻应注意饮食误区 · 88
孕前调理：秋季要“补”更要“通” · 89
过瘦女性适当增肥能提升孕力 · 90
6 个小毛病暗示你孕前需排毒 · 91
孕前排毒食谱推荐 · 92
糖尿病想生育必须过 3 关 · 93
孕前肥胖对胎宝宝有影响吗 · 94
孕前肥胖对怀孕有什么影响 · 95
备孕期女性要重视痛经问题 · 96
宫寒 · 97
哪些女性易患宫寒 · 97
宫寒会引起不孕吗 · 98
宫寒怎么调理 I · 99
宫寒怎么调理 II · 100
暖宫美食红 + 黑，助准妈妈好“孕” · 101