



中国优生科学协会 鼎力推荐



最有爱的亲子门户网站贝瓦网 推荐

首都儿研所专家 吴光驰 推荐

怀孕 胎教 分娩 育儿



北京市保护健康学会委员会专家
东四妇产医院专家
全国妇幼巡讲专家
付小青 主编





怀孕 胎教 分娩 育儿

北京市保护健康学会委员会专家
东四妇产医院专家
全国妇幼巡讲专家
付小青 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕胎教分娩育儿 / 付小青主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5384-4804-7

I. ①怀… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识③分娩—基本知识④婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② G61 ③ R714.3 ④ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089642 号

怀孕胎教分娩育儿

主 编 付小青
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香 郑 博
执行责任编辑 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 800千字
印 张 42
印 数 1—16 000册
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4804-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

前言

怀孕生育是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，在这段时间里，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

在孕育新生命的美丽动人的十个月历程中，相伴你的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还会有很多麻烦和疑虑。怎样才能轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的生命历程呢？

从开始的准备到终于如愿以偿成为骄傲的准妈妈，你的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都经历着各种考验。为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协作。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响怀孕的正常进行。总之，怀孕是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态关爱自己就是在关爱孩子。

本书除了对怀孕期做了科学性、系统性的介绍之外，为教育、培养下一代也提供了有益的参考和帮助。希望本书能将父母所需要的科学育儿理念、知识和方法奉献给年轻的父母们。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

此外，为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，希望以此来愉悦读者的心情，并希望这本书能帮助所有准妈妈、新妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至培养宝宝增长智慧、爱心与EQ能力等都给了你切实的建议。

本书编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处在所难免，希望广大的读者，在阅读本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改。谢谢！

第一章

怀孕胎教

30 准备怀孕做妈妈

- 30 做好孕前心理准备
- 30 学习相关的孕产知识
- 31 选择最佳生育年龄
- 32 最佳受孕时机
- 32 怀孕的最佳季节
- 33 制造赏心悦目的生活环境
- 33 判断怀孕的方法
- 35 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕
- 35 戒酒后多长时间可以怀孕
- 36 怀孕前为什么要戒烟



- 36 家电辐射对优生有影响吗
- 37 身体疲劳时不要怀孕
- 38 带环怀孕的胎儿能要吗
- 38 为什么蜜月期间不宜怀孕
- 39 孕前禁忌药品
- 39 父母血型与优生
- 41 孕前应避免哪些劳动
- 42 有过葡萄胎还能正常怀孕吗
- 42 丈夫服用药物对胎儿有影响吗
- 42 “不孕”和“不育”是一回事吗
- 43 切莫春节期间怀孕
- 44 控制体重
- 44 摄取大量叶酸
- 45 停用传统避孕药后怀孕的时间
- 45 在性高潮时怀孕
- 46 产前需要做哪些常规的化验检查
- 46 有剖宫产史的孕妇需要注意些什么
- 47 适应从妻子到准妈妈的角色转换
- 47 建立围产期保健手册的作用

48 怀孕第一个月

- 48 不要忽视这些怀孕征兆
- 48 遇到这些早孕反应怎么办
- 49 母体变化
- 50 胎儿发育
- 51 预产期计算方法
- 52 大脑益智胎教法
- 53 准备胎教用品
- 53 准备一本胎教日记

- 53 提前进行优生准备
- 54 准爸妈恩爱是最好的胎教
- 54 胎教的进行
- 55 胎教的早期运用
- 55 孕妇的心理变化
- 56 早期为什么会发生早孕反应
- 56 如何克服早孕反应
- 57 妊娠早期反应一般持续多长时间
- 57 孕早期需检查白带
- 58 早孕反应太剧烈时不宜盲目保胎
- 58 孕妇早期感冒的防治
- 60 孕期饮料的选择
- 61 孕妇早期发热的防治
- 61 准妈妈要怎么吃
- 62 孕期爱吃酸性食物
- 62 婚后第一胎不宜流产
- 63 早产及流产后的女性急于再孕合适吗
- 63 流产后的注意事项
- 64 孕妇喜凉怕热的原因
- 64 睡眠
- 64 孕妇仍有月经须检查



- 65 孕妇尿频现象的处理
- 65 孕妇不宜洗热水浴
- 66 孕妇谨慎打预防针
- 66 电热毯可能导致胎儿畸形
- 67 孕妇患病应看医生
- 67 孕妇应注意衣原体感染
- 68 孕妇乳房胀痛与腹痛的处理
- 69 孕期不宜从事的工作
- 69 孕妇心慌气促的防治方法
- 70 孕期应遵循的营养原则
- 70 孕早期如何摄取适当的食物量
- 71 孕期的主要食品
- 72 宫外孕妊娠会重复发生吗
- 73 怀葡萄胎以后, 会不会患癌症
- 74 准妈妈的衣服和鞋子
- 75 高龄产妇是否一定会难产

76 怀孕第二个月

- 76 孕妇母体的变化
- 76 胎儿发育
- 77 胎儿五感发育与训练
- 77 大脑益智胎教法
- 78 音乐胎教法
- 78 优境胎教法
- 79 促进胎儿智力的发育
- 79 消除妊娠反应不可采取的措施
- 80 孕妈妈洗澡要注意什么
- 81 孕妇保持良好心境的方法
- 82 孕妇不能睡电热毯的原因
- 82 孕妇衣服与鞋子的选择
- 83 孕妇乳头下陷与扁平纠正方法
- 84 孕妇安全度过三伏天
- 85 孕妇生活要有规律
- 85 孕妇注意睡眠和休息
- 85 孕妇可适当做些家务和运动
- 85 孕妇头发的护理
- 86 孕妇的化妆
- 86 孕妇牙齿的护理
- 86 孕妇要有正确的姿势
- 87 孕妇要注意家庭监护
- 87 孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林
- 88 注意病毒对胎儿的影响
- 88 孕妇眩晕昏迷的防治
- 89 孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法
- 89 孕妇不宜多做B超检查
- 90 孕妇腰痛的防治
- 90 孕妇非宫缩所致的腹痛

- 91 注意性病对胎儿的影响
- 92 孕妇盲目保胎对吗
- 92 准妈妈不宜做CT检查
- 93 出现贫血的防治
- 93 准妈妈要远离电磁辐射
- 94 孕妇不宜服用的中成药
- 94 妊娠后勤洗阴道有哪些害处
- 94 孕妇应注意晒太阳
- 94 注意不要摔伤
- 95 孕妇不宜从事某些化工行业
- 95 孕早期可多做有氧运动
- 96 心情要愉快舒畅
- 96 饮食要新鲜多样
- 96 孕期不宜营养过剩
- 96 孕妇不宜多吃冷饮
- 96 孕妇饮食不宜过咸、过酸
- 97 孕妇不宜高脂肪、过度高蛋白饮食
- 97 孕妇不宜长时间素食



- 97 孕妇不宜喝刺激性饮料
- 97 孕妇不宜滥服温热补品
- 98 孕妇不宜高糖饮食
- 98 孕妇不宜食用霉变食品
- 98 孕妇不宜只吃精米精面
- 98 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽
- 99 孕妇适当增加含铁食物
- 99 孕妇适当补充钙剂

100 怀孕第三个月

- 100 孕妇母体的变化
- 100 胎儿发育
- 101 胎儿牙齿的发育与保健
- 101 胎儿感知发育与训练
- 101 促进第三个月胎儿智力发育
- 102 音乐浴胎教法
- 103 爱抚胎教法
- 103 胎儿触觉发育与训练
- 103 准妈妈要保持良好的情绪
- 104 孕妇体操
- 105 孕妇不宜去公共浴室洗澡
- 105 孕妇可以游泳吗
- 105 孕妇不宜出差的情况
- 106 孕妇旅游应注意的事项
- 107 孕妇要做眼底检查
- 107 注意性生活



- 108 注意谨慎起居与居室卫生
- 109 保持口腔清洁卫生
- 109 流产的防治方法
- 110 反复流产要检查
- 110 预防胎儿先天性心脏病
- 111 胎儿失聪的预防方法
- 112 注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响
- 112 反复流产要检查
- 113 怀孕后也可以做的家务
- 114 血小板减少的防治方法
- 114 鼻出血的防治方法
- 115 孕妇长痔疮怎么办
- 115 孕妇不宜吃火锅
- 116 孕妇不宜多吃油条
- 116 过敏体质的孕妇不宜食用过敏食物
- 116 孕妇不宜多吃罐头食品
- 117 孕妇不要滥服鱼肝油

- 117 孕期不宜饮可乐饮料
- 117 孕妇不宜喝茶饮咖啡
- 118 孕妇要少吃猪肝
- 118 孕妇不要吃发芽的土豆
- 119 孕妇要多吃生菜和补充叶酸
- 119 厌油腻可食核桃和芝麻
- 120 孕妇应适当吃鸡蛋
- 121 孕妇忌吃黄芪炖鸡
- 121 孕妇不宜多吃菠菜
- 121 孕妇喝酸牛奶要注意
- 122 孕妇应适量饮水
- 122 孕妇对兔肉的选择
- 122 孕妇忌吃糯米甜酒
- 123 禁用温热壮阳之品
- 123 孕妇要谨防铜缺乏

124 怀孕第四个月

- 124 孕妇母体的变化
- 125 胎儿发育
- 125 胎儿大脑智能发育时期
- 126 胎儿视觉发育与训练
- 126 胎儿感觉发育与训练
- 126 胎儿心灵发育与训练
- 127 促进第四个月胎儿智力发育
- 128 妊娠中期胎教方法
- 129 计算孕龄的方法
- 129 胎动时间与规律
- 130 孕妇生理心理变化
- 130 准妈妈要保持充足营养

- 131 孕妇四个月的保健措施
- 131 谨慎使用化妆品与洗涤剂
- 131 注意营养不良损害胎儿大脑
- 132 中医中药安胎
- 132 骨盆的测量
- 133 测量宫高和腹围
- 133 妊娠黄疸对胎儿的影响
- 134 甲型肝炎对胎儿的影响
- 134 乙型肝炎对胎儿的影响



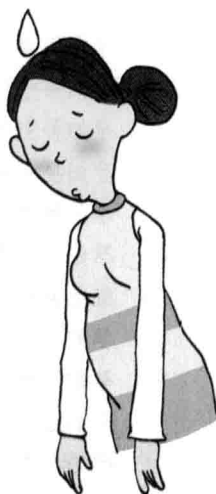
- 134 羊膜腔穿刺术是怎么回事
- 135 预防胎儿患上佝偻病
- 135 胎儿窘迫的预防方法
- 136 预防胎儿唇腭裂
- 137 泌尿感染的防治
- 137 小便不通的防治
- 138 妊娠期的皮肤变化
- 138 怀孕期间拒绝任何药物对吗
- 139 要注意保护乳房
- 139 要注意手足抽搐
- 139 孕妇为什么要勤洗澡，应注意什么
- 140 高龄初产孕妇有必要做产前检查吗
- 140 孕妇需要避免过多吸入汽车尾气吗
- 141 发怒会给孕妇带来哪些害处
- 142 孕妇宜吃秋梨
- 142 孕妇不要把水果当正餐
- 142 孕妇宜吃茭白
- 143 孕妇宜吃萝卜
- 143 孕妇宜吃菜花
- 143 孕妇宜吃黄花菜
- 143 孕妇宜吃莴笋
- 144 孕妇宜吃野菜
- 144 孕妇宜吃莲藕
- 144 孕妇宜适度吃姜蒜
- 145 孕妇宜吃无花果
- 146 孕妇宜吃柿子



- 146 孕妇要多吃绿豆
- 146 怀孕中期要多吃瘦肉、鱼虾
- 147 孕妇宜吃樱桃
- 147 孕妇宜吃柑橘
- 147 孕期需要吃奶制品吗
- 148 孕妇多吃什么将来孩子聪明
- 148 孕妇补充维生素A要适量
- 149 孕妇要补充维生素B₁
- 149 孕妇需要补充多少维生素B₂
- 149 孕妇不宜多服维生素B₆
- 150 维生素B₁₂帮孕妇造血
- 150 孕妇忌缺乏维生素C
- 150 孕妇忌缺乏维生素D
- 151 孕妇忌缺乏维生素E
- 151 孕妇补充维生素K要适量

152 怀孕第五个月

- 152 孕妇母体的变化
- 152 胎儿发育
- 152 预防放射线与电脑X射线对胎儿的影响
- 153 胎儿习惯发育与训练
- 154 促进第五个月胎儿智力发育
- 155 孕妇床上运动
- 155 拍打胎教法
- 156 手按胎教法
- 156 父亲间接胎教法
- 157 孕妇第五个月的保健
- 157 孕妇克服偏激急躁的方法
- 158 孕妇克服嫉妒心理的方法
- 159 要预防化学物质对胎儿的影响
- 160 要预防空气污染对胎儿的影响
- 160 被动吸烟对胎儿的影响



- 160 注意孕妇做胸部透视对胎儿的影响
- 161 注意宫颈糜烂对孕妇的影响
- 161 小心胎动异常
- 162 注意心脏病对孕妇的影响
- 163 妊娠期卵巢肿瘤的防治
- 163 孕妇为什么容易发生便秘
- 163 孕妇外阴静脉曲张的防治
- 164 引起高危妊娠的原因
- 164 监护高危妊娠的方法
- 165 高危妊娠的处理原则
- 165 孕妇坐立和行走时应注意什么

- 165 孕妇为什么要戒烟、戒酒
- 166 孕妇可以打哪些预防针
- 166 孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事
- 167 孕妇要随时称体重
- 167 孕妇不宜穿化纤类内衣
- 167 孕妇不宜戴乳罩
- 168 孕妇忌多闻汽油味
- 168 孕妇不宜长时间看电视
- 168 孕妇请远离舞厅
- 169 宠物可让孕妇流产
- 169 远离噪声避免胎儿脑受伤
- 169 孕妇房间慎放花草
- 170 孕妇可以用空调、电扇吗
- 170 孕妇忌睡席梦思床
- 171 妊娠高血压疾病对孕妇与胎儿的危害

172 怀孕第六个月

- 172 孕妇母体的变化
- 172 胎儿发育
- 172 胎儿听觉发育与训练
- 173 胎儿嗅觉发育与训练
- 173 胎儿思维发育与训练
- 173 胎儿大脑发育的影响
- 174 促进第六个月胎儿智力发育
- 175 唱歌胎教法
- 176 抚摸胎教法
- 176 推动胎教法
- 177 对话胎教法



- 177 “踢肚游戏”胎教法
- 177 该怎样认识孕期变丑
- 179 孕妇出现妊娠斑的处理方法
- 179 孕妇克服羞怯的方法
- 179 妊娠并发慢性高血压的危害
- 180 肥胖孕妇对妊娠的影响与预防
- 180 孕妇高血压可以继续妊娠的情况
- 181 孕妇不宜听摇滚音乐
- 181 重度子痫前期与子痫的防治方法
- 182 发生先兆流产时怎样保胎
- 182 孕妇可以去拥挤的场合吗
- 183 孕妇活动太少合适吗
- 183 怀孕后要不要练气功
- 184 孕妇可以打麻将吗
- 185 怀孕第六月的保健措施
- 185 下腹部突出型孕妇的饮食与营养
- 185 腰部突出型孕妇的饮食与营养
- 186 普通型孕妇的饮食与营养
- 186 易冲动型孕妇的饮食与营养



187 怀孕第七个月

- 187 孕妇母体的变化
- 187 胎儿发育
- 187 胎儿对话发育与训练
- 188 胎儿味觉发育与训练
- 188 胎儿在宫内的呼吸
- 188 胎儿在宫内的姿势
- 188 胎儿发育迟缓的原因与危害
- 189 促进第七个月胎儿智力发育
- 190 情感胎教法
- 190 意念胎教法
- 191 数学胎教法
- 191 怀孕七个月孕妇应注意些什么
- 192 血压低时怀孕是否有危险
- 192 妊娠期间能够做阑尾炎的手术吗
- 193 妊娠时，脸上褐色斑点就会增加吗
- 194 怀孕期间隔多久看医生合适

- 194 出现前置胎盘的处理
- 195 胎漏或胎动不安的防治
- 196 羊水过少的防治
- 197 再生障碍性贫血的预防
- 198 血小板减少性紫癜的预防
- 199 了解妊娠晚期常见症状
- 199 预防妊娠并发白血病

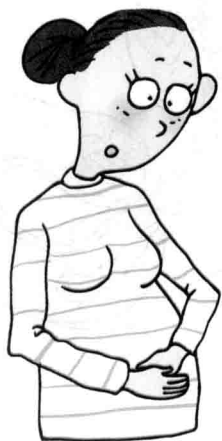
200 怀孕第八个月

- 200 孕妇母体的变化
- 200 胎儿发育
- 201 对话胎教法
- 202 综合运动胎教法
- 203 怀孕八个月孕妇应注意些什么
- 203 孕妇卧床易滞产吗
- 204 孕妇大笑好吗
- 204 在高层住宅的孕妇应注意哪些事项
- 205 孕妇躺卧的姿势
- 205 注意仰卧综合征
- 206 胎位的种类与测知

- 206 胎头朝上臀位的危害与纠正
- 207 判断与纠正胎位不正的方法
- 209 要注意孕期并发甲亢
- 209 注意孕腹小于孕月对胎儿的影响
- 210 胎儿横位的危险
- 211 胎儿发育正常的判断方法

212 怀孕第九个月

- 212 孕妇母体的变化
- 212 胎儿发育
- 212 促进第九个月胎儿智力发育
- 213 怀孕九个月孕妇应注意些什么
- 213 孕妇腹部增大有何规律
- 214 孕妇需要警惕胎盘早剥吗
- 215 围产期心肌病的预防
- 216 早产的征象
- 216 造成早产的原因
- 216 高危胎儿的症状和标准
- 217 孕妇患并发症要注意的问题



- 217 孕妇患红斑狼疮要注意的问题
- 218 孕妇患阴部湿疹要注意的问题
- 218 消化系统溃疡的预防
- 219 孕妇晚期阴道出血的主要原因
- 219 难产易出现哪些症状
- 220 处理难产有哪些措施

221 怀孕第十个月

- 221 孕妇母体的变化
- 221 胎儿发育
- 221 临产准备胎教法
- 222 分娩心理胎教法
- 223 自然分娩法
- 224 顺利分娩法
- 225 怀孕十个月孕妇应注意些什么
- 225 需要注意孕期过长吗

226 怀孕初期食谱

- 226 果蔬食谱
- 228 豆制品食谱
- 229 肉蛋食谱

231 怀孕中期食谱

- 231 粥饭食谱
- 233 果蔬食谱
- 234 鱼虾食谱

236 怀孕后期食谱

236 粥饭食谱

237 鱼虾食谱

239 肉蛋食谱

第二章

分娩产后

242 安全分娩

242 出现哪些症状为临产

243 怎样度过分娩阵痛关

245 产前诊断的方法

246 产前要测量血压

246 进行产前检查的时间

246 二维B超可检查的范围

247 产前检查的内容

248 B超可检查胎盘位置的情况

249 B超可测定胎头双顶径

249 普通B超可以发现胎儿畸形

250 普通B超检查对胎儿无害

250 胎动的自行检查

251 羊水检查可预测的疾病

251 临产要查肛

252 孕妇需要掌握哪些配合接生的技巧

253 产妇如何配合剖宫产

254 分娩所需时间与辅助分娩

254 紧张可以造成难产吗

255 生孩子“憋尿”有危险吗

256 临产时吃什么食物最好

256 分娩何时才算真正结束

257 产后保健

257 产后需要做些什么准备

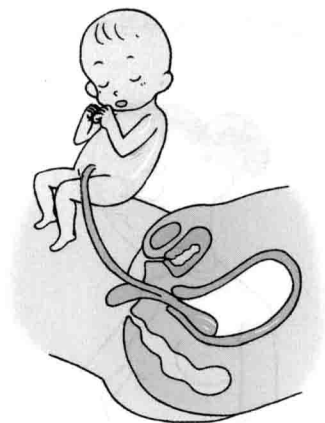
257 产后产妇的生理变化有哪些

258 产后母体变化有哪些

259 安全度过产后的3个重要阶段

260 产后不应马上回房

261 乳腺的自我检查



261 产后为什么出汗多
 262 产后要预防乳腺炎
 262 产后要预防子宫脱垂
 262 产后为什么肚子痛
 263 产妇为什么要避风寒
 263 产褥期休息应注意哪些事项
 264 产后怎样科学卧床休息
 265 产后会出现哪些麻烦
 266 出院后应如何安排时间
 268 怎样安排产妇的饮食
 268 产后头几天的饮食怎样安排
 269 产后恢复期的食疗调养原则有哪些
 269 产后要避免疲倦
 270 如何治疗产妇乳汁自出
 270 预防产后抑郁症
 271 产后腹部肌肉的恢复
 272 泌尿系统的恢复
 272 呼吸、消化系统的恢复
 273 腹壁的恢复
 273 产后子宫的恢复
 273 产后阴道的恢复
 274 外阴及盆底组织的恢复
 274 骨盆肌肉的恢复
 275 膀胱的恢复
 275 会阴的恢复
 275 哺乳后乳汁残留的对策
 276 产后早期要下床活动
 277 在开始哺乳前可以喂养新生儿吗
 277 不要用母乳给新生儿洗脸



277 为什么忌抱着新生儿睡觉
 278 产后为什么会发胖
 279 女性健美体形的标准是什么
 280 产妇适宜睡弹簧床吗
 280 夏天坐月子怎样预防中暑
 281 产后放宫内节育器的最佳时间
 282 产后性生活的禁忌
 282 产后哺乳期注意避孕
 283 处理好角色转换带来的压力
 284 克服剖宫产后的忧虑
 285 产后最初几天的注意事项
 286 产后要讲究清洁卫生
 287 哺乳与工作的结合
 288 产后读书、看报
 288 产妇户外活动
 288 产后恢复正常劳作
 288 创造产后良好休养环境
 289 注意产后日常生活

- 291 音乐欣赏与健康
- 292 日常生活中的娱乐保健
- 293 吹、拉、弹、唱与健康
- 293 书画与健康
- 294 棋牌活动与健康
- 295 跳舞与健康
- 295 产后防止断奶后乳房萎缩
- 296 产后健康自我检测
- 297 产后早动能防血栓吗
- 297 产后生理上会发生什么变化
- 297 坐月子能洗澡吗
- 297 产后42天需要到医院做检查吗
- 298 坐月子为什么吃些鲤鱼好
- 298 月子里的饮食有哪些禁忌
- 299 为什么要注意烹调方法
- 299 产妇的习俗性饮食有什么不好
- 300 做健身操有什么学问
- 301 “懒人”如何健身
- 301 臀部怎样实施按摩健美
- 302 为什么预防产后风不可取
- 302 产妇夏季如何自我保健
- 303 产后如何防治会阴伤口痛
- 303 产后外阴干燥的原因何在
- 303 产妇在分娩后3个月内忌多吃味精
- 304 产妇急于节食可以吗
- 304 产妇为什么忌吃巧克力
- 304 产妇不吃蔬菜、水果会产生哪些害处
- 305 产后如何补红糖
- 305 产后如何预防尿潴留
- 306 产后如何防治急性乳腺炎
- 307 产后如何防病保健
- 307 剖宫产术后的产妇吃什么
- 308 产后能吃水果等生冷食物吗
- 308 产后能不能吃些青菜
- 308 产后如何防痔疮
- 309 产妇精血亏虚应选择哪些食物
- 309 产妇如何防肌纤维组织炎
- 310 食用药膳的注意事项有哪些
- 310 治疗产后泌尿系统感染的食疗方法有哪些
- 310 如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌
- 311 产后可以美容美发吗
- 312 产后何时可恢复正常工作
- 312 产妇忌用哪些西药
- 313 产妇怎样补充营养
- 314 产后为何忌滋补过量

