

宝贝，你知道吗？你是在爱的氛围里孕育的，爸爸妈妈还将让你在爱的氛围里成长，这是爸爸妈妈的誓言。

宝贝，外面的世界好美丽，爸爸妈妈会等着你，爱着你，直到……

# 十月怀胎 每日一页

十月怀胎，在孕期的280天

准妈妈每天读一页

即能获得专业的孕期生活指导

本书实用性、科学性兼得，通俗易懂

是准妈妈及其家庭孕产指导的上佳读本 ▶

主编 肖 艳 主审 杨忠敏

宝贝，你将会快乐的长大，会像小鸟一样的渴望飞翔，也会像蒲公英一样带着你的小伞在广阔的天地间飘荡。到那时，请记住，爸爸妈妈的爱就是为你遮风挡雨的小伞，无论何时何地，你，永远是我们的最爱！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 十月怀胎每日一页

SHIYUE HUAITAI MEIRI YIYE

主 编 肖 艳

主 审 杨忠敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

十月怀胎每日一页/肖 艳主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-4003-1

I. ①十… II. ①肖… 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 (2010) 第 128501 号

---

**策划编辑:** 焦健姿      **文字编辑:** 王玉梅      **责任审读:** 谢秀英

**出 版 人:** 齐学进

**出版发行:** 人民军医出版社      **经销:** 新华书店

**通信地址:** 北京市 100036 信箱 188 分箱      **邮编:** 100036

**质量反馈电话:** (010) 51927290; (010) 51927283

**邮购电话:** (010) 51927252

**策划编辑电话:** (010) 51927271

**网址:** [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

**印刷:** 京南印刷厂      **装订:** 桃园装订有限公司

**开本:** 850mm×1168mm 1/32

**印张:** 9.75      **字数:** 186 千字

**版、印次:** 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

**印数:** 0001~5000

**定价:** 25.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 前 言



第一次怀孕对你来说是一次奇遇，它将使你终生难忘。然而从怀孕的那一刻起到小宝宝呱呱坠地，十月怀胎，如何生活才能保证母体健康无恙和腹中胎儿正常发育，这门学问，是每一位准妈妈都必须熟知的。准妈妈们需要了解如何科学怀孕、如何科学保健、如何科学护理以及如何科学胎教、分娩等一系列知识，才不会出现遇到问题束手无策的情况。本书共介绍了 280 个怀孕小常识，主要内容包括分娩前、分娩中、分娩时孕产妇最关心的生活、护理、胎教、营养、保健等知识。另外，还介绍了妊娠各阶段准妈妈的变化和胎宝宝的发育特征，让准妈妈能更真切地感受到胎儿的成长历程。十月怀胎，在孕期的 280 天，准妈妈每天读一页，即能获得专业的孕期生活指导。

孩子是父母生命的延续、生活的希望，如何给宝宝一份完整的记忆，告诉他当他在妈妈腹中时妈妈对他的爱惜、珍视和担忧？希望本书可以成为连接准妈妈、准爸爸和胎宝宝的情感纽带，成为父爱、母爱的最好见证。准妈

妈可从孕期的第一天开始，每天阅读一页，在本书的指导下，将每日的身体情况、起居饮食、天气变化以及休息娱乐、心情、随感……一一予以记录。到孕中期以后还可记录胎动情况、胎教内容、胎儿反应、产前检查、孕期用药、胎动自我监护情况等。最后还可将准爸爸、准妈妈对胎宝宝的期盼、爱意最真实地进行描述并记录下来。多年以后，对宝贝来说这将是多么美好、温馨的一份记忆啊，这里有宝贝成长的足迹，这里蓄满了爸爸妈妈的爱！

本书具有较强的知识性和实用性，便于收藏。准妈妈不仅可以从中学到孕期生活知识，还可以将孕育心爱宝宝的酸甜苦辣及对即将面世的宝贝的期盼最真实地记录下来，留做永久美好的回忆！希望每一位准妈妈在本书的科学指导下，度过一个快乐、健康的孕期！

编 者

参加本书编写和提供帮助的还有陆坚、朱俊、燕来荣、莫翠兰、肖军等；本书还参考了大量文献资料，在此一并向这些同志和原书作者表示衷心感谢。由于编者水平有限，书中若有不妥之处，恳请读者赐教。



# 目 录



## 怀孕第一个月

- 【第 1 天】 孕 1 周准妈妈与胎儿的变化 / 1
- 【第 2 天】 如何预测排卵期 / 2
- 【第 3 天】 怎样正确测量基础体温 / 4
- 【第 4 天】 先排毒后怀孕 食物帮你忙 / 5
- 【第 5 天】 准备怀孕时准爸爸们请注意饮食 / 6
- 【第 6 天】 哪些孕妇应做产前诊断性检查 / 7
- 【第 7 天】 准备怀孕时不要吃催眠药 / 8
- 【第 8 天】 什么情况暂不宜怀孕 / 9
- 【第 9 天】 怀孕之前先查牙病 / 10
- 【第 10 天】 孕 2 周准妈妈与胎儿的变化 / 11
- 【第 11 天】 哪些疾病要治愈后才能受孕(一) / 12
- 【第 12 天】 哪些疾病要治愈后才能受孕(二) / 13
- 【第 13 天】 妊娠第一个月孕妇须知 / 14
- 【第 14 天】 哪些食品含叶酸 / 15
- 【第 15 天】 孕 3 周准妈妈与胎儿的变化 / 16
- 【第 16 天】 孕前需做哪些准备工作(一) / 17
- 【第 17 天】 孕前需做哪些准备工作(二) / 18
- 【第 18 天】 孕前需做哪些准备工作(三) / 19

## 2 十月怀胎每日一页

- 【第19天】 什么是营养胎教 / 20
- 【第20天】 患有先天性心脏病的女性能不能怀孕 / 21
- 【第21天】 孕妇的睡姿与胎儿的生长发育 / 22
- 【第22天】 孕4周准妈妈与胎儿的变化 / 23
- 【第23天】 孕第一个月的食谱 / 24
- 【第24天】 妊娠会使腹部的手术瘢痕裂开吗 / 25
- 【第25天】 孕妇宜食樱桃吗 / 26
- 【第26天】 孕妇可以打狂犬疫苗吗 / 27
- 【第27天】 孕妇忌接种麻疹疫苗 / 28
- 【第28天】 孕妇忌接种风疹疫苗 / 29
- 【第29天】 孕5周准妈妈与胎儿的变化 / 30
- 【第30天】 妊娠第二个月孕妇须知 / 31

### 怀孕第二个月

- 【第31天】 怎样“诊断”自己怀孕了 / 32
- 【第32天】 什么是语言胎教 / 33
- 【第33天】 孕妇忌做CT检查 / 34
- 【第34天】 怀孕后不能擅自进补 / 35
- 【第35天】 哪些人需要做绒毛组织活检 / 36
- 【第36天】 孕6周准妈妈与胎儿的变化 / 37
- 【第37天】 早孕厌油腻可食核桃和芝麻 / 38
- 【第38天】 孕妇为什么容易出现牙龈出血 / 39
- 【第39天】 孕妇常食苹果益处多 / 40
- 【第40天】 孕2个月的食谱 / 41
- 【第41天】 需小心胎儿畸形的孕妇 / 42
- 【第42天】 孕妇吃鸡蛋有讲究 / 43

- 【第 43 天】 孕 7 周准妈妈与胎儿的变化 / 44
- 【第 44 天】 孕期用了药物需要终止妊娠吗 / 45
- 【第 45 天】 孕期出现尿频何时才能缓解 / 47
- 【第 46 天】 孕期不要久坐沙发不动 / 48
- 【第 47 天】 哪种早孕反应需要去医院就诊 / 49
- 【第 48 天】 孕期皮肤病要“小题大做” / 50
- 【第 49 天】 妊娠早期有下腹隐痛不适需要治疗吗 / 52
- 【第 50 天】 孕 8 周准妈妈与胎儿的变化 / 53
- 【第 51 天】 缓解早孕反应小窍门 / 54
- 【第 52 天】 孕吐禁用甲氧氯普胺 / 56
- 【第 53 天】 早孕反应不宜多服维生素 B<sub>6</sub> / 57
- 【第 54 天】 怎样推算孩子的出生时间 / 58
- 【第 55 天】 孕妇不宜过多食用的食物 / 59
- 【第 56 天】 什么是音乐胎教 / 61
- 【第 57 天】 孕 9 周准妈妈与胎儿的变化 / 62
- 【第 58 天】 妊娠第三个月孕妇须知 / 63
- 【第 59 天】 孕妇进食动物肝脏要适量 / 64
- 【第 60 天】 孕妇贫血对胎儿的影响 / 65

## 怀孕第三个月

- 【第 61 天】 掌握孕期的几种痛 / 66
- 【第 62 天】 羊水诊断能测什么病 / 68
- 【第 63 天】 孕 3 个月的食谱 / 70
- 【第 64 天】 孕 10 周准妈妈与胎儿的变化 / 71
- 【第 65 天】 孕期旅行要注意什么 / 72
- 【第 66 天】 怀孕后如何预防胃出血 / 73

#### 4 十月怀胎每日一页

- 【第67天】 哪些孕妇应检查胎儿的超声心动图 / 74
- 【第68天】 B超能检查出胎儿的一切疾病吗 / 75
- 【第69天】 孕妇应该多吃海产品 / 76
- 【第70天】 孕期哪些不舒服属正常 / 77
- 【第71天】 孕11周准妈妈与胎儿的变化 / 78
- 【第72天】 怀孕初期小叮咛 / 79
- 【第73天】 孕妇如何选择合适的衣服 / 80
- 【第74天】 高血压孕妇怎样保健 / 81
- 【第75天】 孕妇白带多是病吗 / 82
- 【第76天】 孕期不要贪吃火锅 / 83
- 【第77天】 孕妇妊娠期以体重增加多少为宜 / 84
- 【第78天】 孕12周准妈妈与胎儿的变化 / 85
- 【第79天】 为什么要定期做产前检查 / 86
- 【第80天】 如何安排产前检查时间 / 87
- 【第81天】 早孕反应到何时才能结束 / 88
- 【第82天】 准妈妈使用眼药需要注意什么 / 89
- 【第83天】 孕期如何进行乳房护理 / 90
- 【第84天】 孕期胀气怎么办 / 91
- 【第85天】 孕13周准妈妈与胎儿的变化 / 93
- 【第86天】 妊娠第四个月孕妇须知 / 94
- 【第87天】 孕妈咪不宜打麻将 / 95
- 【第88天】 孕妇咳嗽,食疗有妙招 / 96
- 【第89天】 孕妇如果患了感冒怎么办 / 97
- 【第90天】 孕期为何不要轻易拔牙 / 98

## 怀孕第四个月

- 【第 91 天】 剖腹产后再孕怎样注意安全 / 99
- 【第 92 天】 孕 14 周准妈妈与胎儿的变化 / 101
- 【第 93 天】 准妈妈流鼻血怎么办 / 102
- 【第 94 天】 如何预防孕期流鼻血 / 103
- 【第 95 天】 孕妇应吃什么样的酸味食物 / 104
- 【第 96 天】 孕 4 个月的食谱 / 105
- 【第 97 天】 孕妇腹部过大常见于哪些原因 / 106
- 【第 98 天】 孕期出现哪些情况必须看医生 / 107
- 【第 99 天】 孕 15 周准妈妈与胎儿的变化 / 108
- 【第 100 天】 嘴唇与孕妈咪的孕期保健 / 109
- 【第 101 天】 不同孕期所做的胎教 / 110
- 【第 102 天】 妊娠期可选用的抗菌药物 / 111
- 【第 103 天】 冬瓜和西瓜可治妊娠水肿 / 112
- 【第 104 天】 孕妇购物早知道 / 113
- 【第 105 天】 孕期的牙科治疗限制 / 114
- 【第 106 天】 孕 16 周准妈妈与胎儿的变化 / 115
- 【第 107 天】 如何安排胎教的时间 / 116
- 【第 108 天】 孕妇吃姜的讲究 / 117
- 【第 109 天】 如何自测胎儿的生长发育是否正常 / 118
- 【第 110 天】 孕期如何预防静脉曲张 / 119
- 【第 111 天】 妊娠期禁用的抗菌药物(一) / 120
- 【第 112 天】 妊娠期禁用的抗菌药物(二) / 121
- 【第 113 天】 孕 17 周准妈妈与胎儿的变化 / 122
- 【第 114 天】 妊娠第五个月孕妇须知 / 123

## 6 十月怀胎每日一页

- 【第 115 天】 孕期怎样护理头发 / 124
- 【第 116 天】 孕期如何自我保健 / 125
- 【第 117 天】 孕 5 个月的食谱 / 126
- 【第 118 天】 怀孕时不宜化妆 / 127
- 【第 119 天】 怀孕后该禁用哪些化妆品 / 128
- 【第 120 天】 孕 18 周准妈妈与胎儿的变化 / 129

### 怀孕第五个月

- 【第 121 天】 孕妇什么时候开始感觉胎动 / 130
- 【第 122 天】 冬季阳光是孕妇的安全伞 / 131
- 【第 123 天】 孕妇可吃什么零食 / 132
- 【第 124 天】 孕期能否运动和锻炼 / 133
- 【第 125 天】 孕期宜多吃玉米 / 134
- 【第 126 天】 羊水过多如何治疗 / 135
- 【第 127 天】 孕 19 周准妈妈与胎儿的变化 / 136
- 【第 128 天】 如何与宝贝做“胎教操” / 137
- 【第 129 天】 孕期干家务的注意事项 / 138
- 【第 130 天】 羊水过少有哪些危害 / 139
- 【第 131 天】 孕妇吃猪腰须知 / 140
- 【第 132 天】 静脉曲张会危害孕妇及胎儿的健康吗 / 141
- 【第 133 天】 孕妇床上用品如何选择 / 142
- 【第 134 天】 孕 20 周准妈妈与胎儿的变化 / 143
- 【第 135 天】 怀孕中期小叮咛——心跳加速别惊慌 / 144
- 【第 136 天】 心脏病孕妇应注意什么 / 145
- 【第 137 天】 孕妇服用铁剂期间不宜喝牛奶 / 146
- 【第 138 天】 孕期骑自行车应注意什么 / 147

- 【第 139 天】 孕期发生便秘应如何进行食疗 / 148
- 【第 140 天】 孕妇适量运动能使胎儿的头脑更灵活 / 149
- 【第 141 天】 孕 21 周准妈妈与胎儿的变化 / 150
- 【第 142 天】 妊娠第六个月孕妇须知 / 151
- 【第 143 天】 孕妈妈吃水果有禁忌吗 / 152
- 【第 144 天】 适当吃杂粮 / 153
- 【第 145 天】 音乐胎教时的注意事项 / 154
- 【第 146 天】 产前学看 B 超报告单 / 155
- 【第 147 天】 孕期头晕眼花如何应对 / 157
- 【第 148 天】 孕 22 周准妈妈与胎儿的变化 / 158
- 【第 149 天】 孕妇怎样知道胎儿的安危情况 / 159
- 【第 150 天】 当胎动减缓时该如何处理 / 160

## 怀孕第六个月

- 【第 151 天】 胎动异常最常见的原因 / 161
- 【第 152 天】 孕六个月的食谱 / 162
- 【第 153 天】 怎样和胎儿对话 / 163
- 【第 154 天】 孕期忌吃发芽、腐烂的马铃薯 / 164
- 【第 155 天】 孕 23 周准妈妈与胎儿的变化 / 165
- 【第 156 天】 胎盘钙化表示胎儿有危险吗 / 166
- 【第 157 天】 在孕期给自己选双合适的鞋 / 167
- 【第 158 天】 哪几种水孕妇不能喝 / 168
- 【第 159 天】 短途旅行也是很好的胎教 / 169
- 【第 160 天】 孕妇腹部不再增大常见于什么原因 / 170
- 【第 161 天】 按摩帮孕妈咪对抗感冒 / 171
- 【第 162 天】 孕 24 周准妈妈与胎儿的变化 / 172

## 8 十月怀胎每日一页

- 【第 163 天】 电热毯可导致胎儿畸形 / 173
- 【第 164 天】 怎样给胎儿唱歌 / 174
- 【第 165 天】 孕妇喝水的讲究 / 175
- 【第 166 天】 孕妇自我保护动作要点 / 176
- 【第 167 天】 怀孕期疼痛缓解有术 / 179
- 【第 168 天】 孕妇应穿什么样的内裤 / 181
- 【第 169 天】 孕 25 周准妈妈与胎儿的变化 / 182
- 【第 170 天】 妊娠第七个月孕妇须知 / 183
- 【第 171 天】 准妈妈的吃与胎教 / 184
- 【第 172 天】 孕期不舒服时,你可以这样做 / 185
- 【第 173 天】 孕期不宜长时间看电视 / 186
- 【第 174 天】 孕 7 个月的食谱 / 187
- 【第 175 天】 双胎妊娠应注意哪些事项 / 188
- 【第 176 天】 孕 26 周准妈妈与胎儿的变化 / 189
- 【第 177 天】 孕期照相对宝宝有影响吗 / 190
- 【第 178 天】 孕期腰痛怎么办 / 191
- 【第 179 天】 孕期长蝴蝶斑能用祛斑霜吗 / 192
- 【第 180 天】 孕妇不宜吃高糖食物 / 193

### 怀孕第七个月

- 【第 181 天】 准妈妈乘车八项注意 / 194
- 【第 182 天】 前置胎盘为什么对母婴危害大 / 196
- 【第 183 天】 孕 27 周准妈妈与胎儿的变化 / 197
- 【第 184 天】 光照胎教法 / 198
- 【第 185 天】 准妈妈开车注意事项 / 199
- 【第 186 天】 孕期得了痔怎么办 / 200

- 【第 187 天】 孕妇食用西红柿要小心 / 201
- 【第 188 天】 孕妇宜多吃黄豆补充优质蛋白质 / 202
- 【第 189 天】 准妈妈开车如何系安全带 / 203
- 【第 190 天】 孕 28 周准妈妈与胎儿的变化 / 204
- 【第 191 天】 胎心的自我监护 / 205
- 【第 192 天】 脐带异常需引起高度重视 / 206
- 【第 193 天】 忌自己做主要求做剖宫产 / 207
- 【第 194 天】 胎位不正对母嬰有什么危害 / 208
- 【第 195 天】 孕妇吃海带补碘要注意安全 / 209
- 【第 196 天】 孕期饭后宜到户外散步 / 210
- 【第 197 天】 孕 29 周准妈妈与胎儿的变化 / 211
- 【第 198 天】 妊娠第八个月孕妇须知 / 212
- 【第 199 天】 妊娠后期为什么要数胎动 / 213
- 【第 200 天】 警惕产前出血 / 214
- 【第 201 天】 孕晚期如何计算胎动,确保胎儿安全 / 215
- 【第 202 天】 妊娠中后期的某些疼痛,要引起警惕 / 216
- 【第 203 天】 怀孕晚期少吃含盐多的食物 / 218
- 【第 204 天】 孕 30 周准妈妈与胎儿的变化 / 219
- 【第 205 天】 孕 8 个月的营养食谱 / 220
- 【第 206 天】 妊娠后期日常注意事项 / 221
- 【第 207 天】 孕妇胎位的自我监护 / 222
- 【第 208 天】 孕晚期胎儿臀位如何改变 / 223
- 【第 209 天】 有早产征兆怎么办 / 224
- 【第 210 天】 如何预防早产 / 225

## 怀孕第八个月

- 【第 211 天】 孕 31 周准妈妈与胎儿的变化 / 226
- 【第 212 天】 如何采用正确的驾车姿势 / 227
- 【第 213 天】 什么是胎儿宫内发育迟缓 / 228
- 【第 214 天】 如何进行抚摸胎教 / 229
- 【第 215 天】 怎样和胎儿做游戏 / 230
- 【第 216 天】 如何护理可避免胎儿宫内发育迟缓 / 231
- 【第 217 天】 妊娠期禁戴隐形眼镜 / 232
- 【第 218 天】 孕 32 周准妈妈与胎儿的变化 / 233
- 【第 219 天】 孕妇慎泡热水澡 / 234
- 【第 220 天】 孕期洗澡和平时有些什么不同 / 235
- 【第 221 天】 孕期不宜长时间吹电扇 / 236
- 【第 222 天】 孕妇为什么不宜睡席梦思床 / 237
- 【第 223 天】 孕妇系围巾的讲究 / 238
- 【第 224 天】 准妈妈少用微波炉 / 239
- 【第 225 天】 孕 33 周准妈妈与胎儿的变化 / 240
- 【第 226 天】 妊娠第九个月孕妇须知 / 241
- 【第 227 天】 孕妇应注意体重变化 / 242
- 【第 228 天】 孕 9 个月的食谱 / 243
- 【第 229 天】 孕期步行应注意什么 / 244
- 【第 230 天】 患心脏病的孕妇六注意 / 245
- 【第 231 天】 孕妇慎食蟹、甲鱼 / 246
- 【第 232 天】 孕 34 周准妈妈与胎儿的变化 / 247
- 【第 233 天】 孕妇应禁服哪些中药 / 248
- 【第 234 天】 父母怎样做好情绪胎教 / 249

- 【第 235 天】 咸鸭蛋可造成孕妇水肿 / 250
- 【第 236 天】 不可将水果作正餐 / 251
- 【第 237 天】 孕期不宜在居室放花草 / 252
- 【第 238 天】 孕晚期准妈妈保健要点 / 253
- 【第 239 天】 孕 35 周准妈妈与胎儿的变化 / 254
- 【第 240 天】 孕妇活动应该注意什么 / 255

## 怀孕第九个月

- 【第 241 天】 孕妇吃蔬菜水果的学问 / 256
- 【第 242 天】 吃鱼可助你生个聪明宝宝 / 257
- 【第 243 天】 孕妇应多喝牛奶保证母体营养 / 258
- 【第 244 天】 糖尿病孕妇怎样观察病情 / 259
- 【第 245 天】 胎儿偏小, 孕妇应该怎么办 / 260
- 【第 246 天】 孕 36 周准妈妈与胎儿的变化 / 261
- 【第 247 天】 早期破水为什么很危险 / 262
- 【第 248 天】 发生早期破水该如何处理 / 263
- 【第 249 天】 产前抑郁早预防 / 264
- 【第 250 天】 孕期使用空调注意事项 / 265
- 【第 251 天】 孕妇感冒不用药行吗 / 266
- 【第 252 天】 妈妈的笑和美妙音乐 / 267
- 【第 253 天】 孕 37 周准妈妈与胎儿的变化 / 268
- 【第 254 天】 孕晚期, 巩固胎教的时期 / 269
- 【第 255 天】 准妈妈莫用香皂洗乳房 / 270
- 【第 256 天】 孕妇吃蒜的讲究 / 271
- 【第 257 天】 不要在居室地上铺地毯 / 272
- 【第 258 天】 准妈妈治感冒的小偏方 / 273

- 【第 259 天】 孕妇宜用木梳梳头 / 274
- 【第 260 天】 孕 38 周准妈妈与胎儿的变化 / 275
- 【第 261 天】 妊娠期脱肛怎么办 / 276
- 【第 262 天】 过食生冷食物有碍乳汁分泌 / 277
- 【第 263 天】 怀孕后,牙龈出血怎么办 / 278
- 【第 264 天】 胎动减缓怎么办 / 279
- 【第 265 天】 B 超会影响婴儿的正常发育吗 / 280
- 【第 266 天】 产前贴心提示 / 281
- 【第 267 天】 孕 39 周准妈妈与胎儿的变化 / 282
- 【第 268 天】 晚期妊娠为何不宜长时间坐车 / 283
- 【第 269 天】 怀孕末期小叮咛——产前运动好处多多 / 284
- 【第 270 天】 孕晚期活动以缓慢为原则 / 285

## 怀孕第十个月

- 【第 271 天】 何时分娩早知道 / 286
- 【第 272 天】 分娩需要多少时间 / 287
- 【第 273 天】 你知道呼吸对分娩的作用吗 / 288
- 【第 274 天】 孕 40 周准妈妈与胎儿的变化 / 289
- 【第 275 天】 即将分娩时应做哪些准备工作 / 290
- 【第 276 天】 何时住院待产最佳 / 291
- 【第 277 天】 待产时的准备工作 / 292
- 【第 278 天】 赶不及上医院就生了怎么办 / 293
- 【第 279 天】 产前吃巧克力可助产 / 294
- 【第 280 天】 过期妊娠的危害 / 295