



## [ 特别策划 Special Section ]

### 22/2010 宝贝喂养最新动向

母乳喂养的 5 大“新”闻发布，揭开宝宝肥胖的 5 个认识误区，探讨营养素补充的 2 大热议话题。

#### 聪明手册

#### 97/35 个创意游戏，激发好奇心

好奇心，是孩子成长和求知的动力。跟随孩子的好奇心，一起探索，一起玩耍，你也会有许多新鲜有趣的感受！

## [ 宝贝健康 Healthy Kids ]

#### 本月健康主题

#### 34/ 小脾胃调理实用对策

宝贝脾胃不和，让你很烦恼？这里，我们请来中医专家一一解答你最关注的问题：脾胃不和什么样？是什么原因造成的？该怎么做……还有食疗、按摩小秘方。

#### 新手父母

#### 38/5 招让宝宝“阴”转“晴”

#### 成长观测站

#### 40/0 ~ 1 个月的宝宝

#### 健康从头到脚

#### 42/ 嘴唇呵护 6 问 6 答

孩子本来又红又嫩的小嘴唇变得干干的，甚至还发红、开裂，怎么才能让他小嘴不再“受罪”？

#### 安全手册

#### 44/ 家庭急救箱里放什么？

你家里有专门对付外伤的急救箱吗？如果还没有，我们帮你一起来装备，如果有了，也来看看你的小箱子里还有哪样东西没配齐？



#### 崔大夫诊室

#### 46/ 输液，有必要吗？

现在，孩子生病打点滴似乎成了家长的“定心丸”，否则心里总是不踏实。其实，输液并不是像在饭馆里点菜那样随意的，什么时候需要输液，输什么液，都是一件很谨慎的事情。

#### 免疫预防

#### 48/ 疫苗防病，从春夏到秋冬

流感疫苗、轮状病毒疫苗、水痘疫苗……这些林林总总的疫苗，在一年四季里，为孩子的健康搭起了一堵防护墙，让他们免受这些疫病的侵犯！

#### 来自美国儿科学会

#### 50/ 普通感冒，还是呼吸道合胞病毒感染？

感染呼吸道合胞病毒，看起来像是普通感冒，但有可能导致更加严重的疾病。它们之间有什么区别？我们面对这种情况应该做些什么？什么时候你应该带孩子去看儿科医生？

#### 52/ 贴身医生

反复外耳道炎：先找原因 / 眼珠颜色异常：查查虹膜

#### 54/ 留言板

婴儿车，这么用才安全 / 新生儿宝宝嗓子有呼噜声怎么办？ / 带孩子看病的 6 个提醒 / 怎样选防寒服和保暖的鞋？ / 自然疗法每月推荐：姜 / 冬天，小心电暖器烫着宝宝

#### 56/ 健康问与答

肛门周围的突出物是什么？ / 孩子有头皮屑怎么办？ / 大哭时憋得嘴唇发紫正常吗？ / 嘴里长的小肉芽怎么去除？ / 早产宝宝脖子软需要输液吗？

## [ 营养与美食 Nutrition & Fine Food ]

#### 58/ 宝宝食物搭配的 4 个黄金法则

小宝宝的胃容量较小，吃不下多少东西，但宝宝生长发育快，对各种营养素的需求又很高，掌握孩子的饮食需要，做好食物搭配是关键。

#### 宝宝私家菜

#### 60/ 美食教主的拿手辅食

#### 62/ 美食月历

#### 64/ 营养问与答

母乳喂养的宝宝超重了怎么办？ / 11 个月还没长牙是缺钙吗？ / 配方奶粉需要经常更换品牌吗？ / 用什么水给宝宝冲奶粉比较好？ / 添加第二种辅食时要停第一种吗？ / 13 个月的宝宝饭量比以前小了正常吗？ / 半岁的宝宝缺锌该怎么办？

[ 孕产之家 Pregnancy & Birth ]



66/ 孕期资讯

准妈妈用药 5 项原则 / “公交族” 准妈妈的安全策略 / 小调查：你对肚子里的宝宝说话吗？ / 这个月，你可以……

孕妈咪直播间

67/ 准爸爸之雷人事件 & 雷人语录

68/ 出生故事

一位准爸爸的陪产手记

准妈咪

70/ 孕妈咪居家安全 21 项提醒

不要吸烟、不要烫发、不要蒸桑拿……为了确保胎宝宝的健康成长，对准妈妈的安全提示可真不少！

产后塑身

74/ 月子里的瘦身计划

产后护理

76/ 爱乳房的 4 项细节

孕产妈咪营养餐

78/ “补” 滋味

80/ 孕期间问答

准妈妈情绪激动会造成胎儿畸形吗？ / 怀孕 23 周外阴瘙痒、尿路口疼痛怎么办？ / 是否是胎盘老化？ / 如何能预防阴道炎？ / 准妈妈要限制甜食吗？

[ 我在长大 Age by Age ]

里程碑

82/ 育儿烦恼事大盘点

生活教练

86/ 这样帮助小小的“梦想”

孩子所需要的，是永远都积极面对梦想的态度和方法。

入园前后

90/ 如果，孩子“投诉”

幼儿园……

“妈妈，老师不好！”如果孩子“投诉”幼儿园和老师，你该如何应对？



才艺宝贝

113/ 儿童画的 4 条解读路线

上美术课，并不是为了单纯地学会如何画小白兔、大恐龙、动漫女孩和卡通狗。真正的美术教育，一定是对孩子观察能力、创造能力的保护和培养。

童心世界

116/ 安全感：让孩子插上自信的翅膀

孩子要有安全感，才会更好地探索世界。

118/ 教育问与答

爱说脏话？ / 应不应该早上学？ / 语言发育迟缓？

儿童档案

0 ~ 7 岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街



0 ~ 1 岁

准备好，爬！ / 120  
发现彩色世界 / 142



1 ~ 2 岁

成功换保姆 / 121  
打响独立“战役” / 143



2 ~ 3 岁

总爱吃手 / 122  
小手越用越巧 / 144



3 ~ 5 岁

为何输不起？ / 123



5 ~ 7 岁

当孩子来告状…… / 124

[ 家庭时间 Family Time ]



125/ 减压舱

生活提案馆

126/ 尽享绿色冬天

真正的园艺并不拘泥于场所、季节，只要种上自己喜欢的植物，精心培育就是最好的。

二人世界

130/ 我想有更多的惊喜!

只有对自己的生命和幸福积极承担、负责任的女性，才能激发周围的人给她惊喜的愿望和想象力，也只有这样的女性才值得别人为她带来惊喜!

心理师妈妈手记

132/ 玩具总动员

父爱成长计划

134/ 专业爸爸：做偶像老爸的6个提案

想要做孩子的偶像，老爸自己先要“善其身、修其行”!

136/ 照片背后的深情父爱

海外育儿

139/ 德国的儿童急救

创意周末

140/ 一起来做巧克力

本月热卖

146/ 送给新生宝贝的最好礼物

148/ 妈妈淘宝

淘新鲜：口哨钥匙寻找器

淘窍门：扫除灰尘/清理台面

淘经验：呵护宝贝肌肤

淘美丽：轻松消除小肚腩

152/ 童书排行榜

共读时光

154/ 遭遇“刁钻”小听众

你正绘声绘色地讲到，猎人一刀剖开了大灰狼的肚子，外婆从里面跳了出来……孩子突然大喊：对不对，外婆在大灰狼的肚子里都被消化了，怎么能跳出来啊……如何应对这些可爱的质疑?

主题阅读

157/ 挑食宝宝的开胃书

封面摄影 / 权五民 封面宝宝 / 杨景淇

场地提供 / 宝贝优国际摄影公司



广告目录

雀巢(中国)有限公司

雀巢大众营养网

www.nestle-nutrition.com.cn

生命阳光

www.sunlife.com.cn

800-830-2099

青岛圣元乳业有限公司

www.shengyuan.com.cn

800-990-2828

飞鹤

www.feihe.com

800-810-2768

好奇

www.huggies.com

帮宝适

www.pampers.com.cn

纽贝斯特

www.newbst.com

400-661-8919

羚滋

www.lzmilkgoat.com

800-8789-577

[ 每期必有 Every Issue ]

主编的话 / 04

本期观点 / 10

回馈 / 12

公告栏 / 16

妈妈俱乐部 / 20

育儿书坊 / 封三

本月精彩育儿书 / 94

家庭相册 / 150

阿毛好习惯：洗脸

订阅详情请见 p1

2010年第一期杂志里有哪些文章是你所迫切需要的? 你觉得它们实用吗? 亲切吗? 你喜欢哪些话题? 有什么好的建议? 欢迎登录父母必读育儿网(www.fumubidu.com.cn)填写在线调查问卷。你将有机会获得《父母必读》送出的好书!

在本期杂志里是否有您家宝宝的身影? 从现在起, 凡宝宝照片刊登在杂志上的读者, 购买当期杂志均可享受8折优惠。详情请咨询 010-58572510/58572273