



特别策划 Special Section

24 喂养聪明的大脑

当 DHA、胆碱、牛磺酸等一系列新名词的涌现，父母们晓得了营养和宝宝脑部发育的紧密联系！随后，“补”之风盛行。可是，宝宝的脑部发育和营养之间的关系真的就这么简单吗？怎么才能给小脑袋提供最棒的营养呢？

36 创刊 30 周年系列高端访谈

徐惟诚：家庭，儿童成长的源头

中国家庭教育的过去、现在、未来究竟是什么状态？中国的父母存在着什么样的教育误区？《父母必读》人应该承担什么样的社会责任？这都是令人深思的话题。

97 聪明手册

42 个传统游戏，感受妈妈的快乐童年

这些传统的经典游戏不仅能锻炼宝宝身体，萌发宝宝智慧，还能带给宝宝无尽的快乐。

宝贝健康 Healthy Kids

本月健康主题

40 秋天的保健主张

秋天，孩子的身体会有哪些变化？他需要什么？一起来关注一下。

新手父母

44 清洗小鼻子

成长观测站

46 9 ~ 10 个月的宝宝

来自美国儿科学会

50 7 种皮肤问题的解决方案



崔大夫诊室

52 高烧，需要有效退热

孩子发烧了，是物理降温还是吃退烧药？为什么吃了退烧药效果却不行？和崔大夫谈谈，你会更好地理解发烧，不再手忙脚乱。

健康从头到脚

56 今冬如何防流感

普通流感、大流行流感、甲型流感 (H1N1)、禽流感，这些不同的流感区别在哪儿？今年秋冬季节，我们会面临什么样的流感趋势？

60 揪心的咳嗽

安全手册

62 他从床上摔下来了！

64 留言板

不认乳头 or 不认奶嘴 / 自然疗法每月推荐：黑豆 / 每月提醒：霜降后，作好入冬准备

家庭用药

66 5 款羹汤防秋燥

70 健康问与答

一只脚走路向内偏怎么纠正？ / 先天性室缺能自然愈合吗？ / 小鸡鸡怎么变小了？ / 吃奶经常呛咳怎么办？

营养与美食 Nutrition & Fine Food

72 母乳喂养的 10 个关键帮助

新妈妈怎样才能顺利实现母乳喂养？国际母乳会的专家有一些科学、实用的好方法！

76 美食月历



contents

2010/10/ 总第 388 期

孕产之家 Pregnancy & Birth

80 孕期资讯

孕妈咪直播间

82 宝宝出生后，我听到的第一句话

出生故事

84 高血压也顺产！

准妈咪

86 孕妈咪爱牙建议

怀孕会让准妈妈的口腔出现一系列意想不到的变化。这里的孕期爱牙建议能让灿烂的笑容依然挂在你的嘴角上！

产后塑身

88 平衡的境界

90 孕期间问答

0 型血的准妈妈什么时间作 ABO 溶血检查？ / 怀孕初期宫颈涂片检查会影响胎儿吗？ / 怀孕期间可以养狗吗？ / 受孕一周后吃氟康唑会致畸吗？ / 晚上总是睡不好怎么办？ / 怀孕期间可以用手机吗？ / 孕晚期尿失禁怎么办？

我在长大 Age by Age

里程碑

92 立家规实战守则

在家规问题上，重要的是在放纵孩子和过度要求孩子之间找到微妙的平衡。

童心世界

114 不许你比我好

嫉妒大约是破坏力最强的情绪了，如何把这种情绪的杀伤力降低？

116 失望的价值

生命教育

118 宝贝们的爱情

小小年纪，就一口一个爱，动不动就要和小朋友结婚。宝贝还不到 7 岁呢，这早恋也过于早了吧？

120 教育问与答

扔不掉的橡皮擦 / 好多“小动作” / 怎样选早教机构？



儿童档案

0 ~ 7 岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街



0 ~ 1 岁

为什么还不会爬 124

甜蜜的小床 146



1 ~ 2 岁

越撕越开心 125

开心的运动 147



2 ~ 3 岁

宝宝爱学舌 126

愉快的旅途 148



3 ~ 5 岁

爱出怪相 127



5 ~ 7 岁

不爱“学习”？ 128



contents

2010/10/ 总第 388 期

封面摄影 / 权五民 封面宝宝 / 陈思阳
服装提供 / 上装 LITTLE MAYC JACOBS 下装 D&G
场地提供 / 宝贝优国际摄影公司

家庭时间 Family Time

生活提案馆

130 五感乐活

从现在开始, 让我们经常能为生活“留白”, 在繁忙的都市生活中缓冲歇息, 让心灵被层层净化, 让五感六觉被唤醒, 让身心充满宁静与和平。

父爱成长计划

134 本期专业爸爸: 非“专业”旅游事件

别怕安排不周, 有时候, 我们的游玩更需要灵活性。

本月热卖

136 想象空间

假想游戏的出现, 是孩子心理发展里程中很重要的一步, 也是值得庆祝的一步。

心理师妈妈手记

139 工具女王

隔代育儿

140 那些关于钱的事儿

二人世界

143 放手愤怒, 和平相处 5 步法

来自职业和家庭的双重压力, 常常会使妈妈烦躁而易怒, 而这种愤怒往往会破坏夫妻间曾经的亲密美好, 是对婚姻的巨大威胁。其实, 一切都可以改变……

150 妈妈淘宝

淘新鲜: 智能存钱罐
淘窍门: 橘子变甜 / 皮具护理
淘经验: 自己开始刷牙行动
淘美丽: 初秋藏暖

154 童书排行榜

共读时光

155 快乐阅读, 需要识字吗?

睡前故事

158 我要找妈妈

广告目录

雀巢(中国)有限公司 www.nestle-nutrition.com.cn	伊利 www.yili.com
雀巢大众营养网 www.nestle-nutrition.com.cn	强生 强生婴儿咨询热线: 8008201880
好奇 www.huggies.com	迪巧 免费咨询订购电话: 800-810-9819/400-618-9819 www.diqiao.com.cn
帮宝适 www.pampers.com.cn	三公仔 www.sangongzai.net
美赞臣 消费者咨询热线: 020-38202782 www.meadjohnson.com.cn	金禧羊羊 www.jxiyy.com
飞鹤 800-810-2768 www.feihe.com	



2009 ~ 2010

中国报刊广告投放价值排行榜揭晓

《父母必读》杂志名列全国
期刊广投放告价值 30 强

每期必有 Every Issue

主编的话	04
本期观点	09
回馈	12
公告栏	18
妈妈俱乐部	20
家庭相册	152
阿毛好习惯: 红灯停, 绿灯行	

订阅详情请见封二

2010 年第十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