

特别策划 Special Section

20 透过童书看世界

又到了一年一度的年度排行榜揭晓的时候，让我们一起来期待，您和宝宝——书的大小主人，会从里面读到哪些惊喜。

34 创刊 30 周年系列高端访谈

刘丹：美好人生的家庭原动力

美好人生不是标准程序，是需要创意的。想让孩子拥有美好的人生，首先是家庭给他注入最强劲的动力。

97 聪明手册

三类游戏，让宝宝更专注

注意是宝宝认识世界的第一道大门，让我们一起看看，什么样的游戏能让宝宝的注意更持久。

宝贝健康 Healthy Kids

本月健康主题

38 健康年度总结报告

又到岁末，大家都在忙着盘点：一年的收获，一年的支出，一年的新闻……别忘记帮孩子盘点一年的健康状况！

新手父母

42 洗头，轻松搞定

成长观测站

44 11 ~ 12 个月的宝宝

来自美国儿科学会

46 让哮喘的孩子生活得更好

健康从头到脚

50 过节不生毛病

圣诞节、新年、春节……一连串的节日，孩子最高兴了！为了孩子能健健康康地过节，我们需要注意一些细节。



免疫预防

52 幼儿园的防病提醒

幼儿园人多，传染疾病的几率也大，怎么让孩子的免疫力得到提高，怎么做才能让他在幼儿园少生病？保健医生会告诉你。

贴身医生

54 耳后小包如何处理？

崔大夫诊室

56 爱吃饭，会吃饭

吃喝拉撒睡，吃排在第一位。孩子不好好吃饭，家长自然焦虑。和崔大夫聊聊，不仅能想出好办法让孩子爱吃饭，更能让孩子主动吃饭。

安全手册

59 8 句话，放心交给老人看孩子

62 留言板

吃得少？找找原因 / 自然疗法每月推荐：鸡内金 / 冬天给宝宝洗澡，一定要擦干身体！ / 每月提醒：冬令进补有讲究 / 不吃糖也会得龋齿 / 早产宝宝的月龄，以预产期为基准

64 健康问与答

牙龈发青是怎么回事？ / 7 个多月不会蹦是不是肌肉有问题？ / 腺样体增大怎么治疗？ / 每天都打喷嚏是什么原因？

营养与美食 Nutrition & Fine Food

营养与美食

68 “膳食宝塔”专家详解

怎样利用膳食宝塔科学地喂养宝宝？宝塔中对每类食物的推荐量都已经精确到了克，难道需要妈妈准备好食物秤每餐称量吗？怎样才能做到灵活运用呢？

宝宝私家菜

72 恋上海鲜

74 美食月历





孕产之家 Pregnancy & Birth

76 孕期资讯

孕妈咪直播间

77 嗨，我怀孕了！

出生故事

78 我的 26 小时顺产实录

准妈咪

80 准妈妈乐享健康冬天

产后护理

82 新妈妈身体恢复时间表

子宫什么时候可以恢复到原来的状态？伤口什么时候愈合？月经什么时候会再来？还有，什么时候才能穿上以前那条心爱的牛仔裤？……

产后塑身

84 有氧运动进行时

孕产妈咪营养餐

86 准妈妈的快乐便当

88 孕期间与答

怀孕期间可以补牙吗？/ 准妈妈咳嗽会对宝宝有影响吗？/ 怀孕初期便秘该怎么办？/ 怀孕 10 周脚后跟疼是缺钙吗？/ 妊娠高血压需要注意什么？

我在长大 Age by Age

里程碑

90 从聆听者到演说家

生活教练

94 做个时尚“玩儿妈”

孩子的活动范围越来越大，带孩子玩儿不仅费体力还费脑力。有什么好法子可以玩得既轻松又开心呢？

生命教育

114 男孩子的 4 个小秘密

童心世界

117 “放养”换来成长的力量

你也说放养，我也说放养。这究竟是偷懒，不负责任的借口，还是一种运筹帷幄的养育智慧呢？

120 小天使 or 小魔头

爸妈在眼前的时候调皮捣蛋，爸妈不在的时候乖如天使。究竟哪一个才是孩子的本色？

122 教育问与答

宝宝胆小怎么办？/ 如何教“小霸王”分享？/ 需要“特定”人士来帮忙

儿童档案

0 ~ 7 岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街



0 ~ 1 岁

宝宝到了厌奶期？

124

第一年的奇迹

146



1 ~ 2 岁

学会打人了

125

第二年的爆发

147



2 ~ 3 岁

玩一下就不再玩了

126

第三年的飞跃

148



3 ~ 5 岁

小小“人来疯”

127



5 ~ 7 岁

妈妈也会不高兴

128



contents

2010/12/ 总第 390 期

家庭时间 Family Time

129 减压舱

生活提案馆

130 藏之趣

父爱成长计划

134 本期专业爸爸：冬日游戏，室内的疯狂

136 何光营：传给女儿的 3 件法宝

海外育儿

139 100 朵神奇的小红花

究竟该怎么奖励孩子？为什么有时候我们的小红花就不管用？这位妈妈给出的颁发小红花的 6 项规则，似乎才是根本。

本月热卖

140 涂鸦的梦幻时光

隔代育儿

142 强势背后的那些故事

创意周末

144 葫芦的秘密

150 妈妈淘宝

淘新鲜：收集冬日暖阳
淘窍门：缓解冬季身体小麻烦
淘经验：选睡袋的学问

主题阅读

154 长大以后做什么？

睡前故事

155 我没生病

封面摄影 / 宝贝优国际摄影公司
封面宝宝 / 朱楷赫

广告目录

雀巢（中国）有限公司 雀巢大众营养网 www.nestle-nutrition.com.cn	帮宝适 www.pampers.com.cn
美赞臣 消费者咨询热线： 020-38202782 www.meadjohnson.com.cn	伊利 www.yili.com
强生 强生婴儿咨询热线： 8008201880	神威药业 www.shineway.com
飞鹤 800-810-2768 www.feihe.com	迪巧 免费咨询订购电话： 800-810-9819/400-618-9819 www.diqiao.com.cn
	好奇 www.huggies.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
广告投放价值 30 强

每期必有 Every Issue

主编的话	04
本期观点	09
回馈	10
公告栏	14
妈妈俱乐部	16
本月精彩育儿书	113
家庭相册	152
阿毛好习惯：我会刷牙啦	

订阅详情请见封二

2010 年第十二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