



[特别策划 Special Section]

22/ 新好妈妈时代

什么是好妈妈?当我们想做到这个“好”字的时候,会感觉有动力,但也会产生压力。而且,当我们完全变成了“好妈妈”时,也许又会失去了“自我”,该如何平衡这两者的关系?

聪明手册

97/ 球、积木:经典玩具之40种玩法

玩球、玩积木的过程,也是宝宝建立对于这个世界的认知的过程。和宝宝一起玩,帮助他一步一步地提升智力,建构起自己的“方圆”世界。

[宝贝健康 Healthy Kids]

本月健康主题

32/ 小鼻子的三级护理

孩子的小鼻子三天两头地出问题,一会儿鼻塞,一会儿流鼻涕。怎么才能让他的小鼻子通畅些?

新手父母

36/ 学会自己走!

成长观测站

38/ 1~2个月的宝宝

健康从头到脚

40/ 抽血化验现场答疑

宝宝难免有个小病小灾的,验血就成了必然要面对的事。你知道血液里有什么成分吗?你知道验血通常都检验哪些项目吗?一起来普及一下关于验血的知识吧——

安全手册

42/ 节日安全备忘卡

过节是件令人高兴的事,不要让一些意外的小事故,把节日的愉快气氛给扰了!

43/ 吃错药,第一时间做什么?

孩子误吃了不该吃的药怎么办?那要看吃了什么药,不同的药,有不同的应急处理方法。

崔大夫诊室

44/ 大便带血,大事还是小事?

免疫预防

46/ 春季,小心那些疹子

水痘、猩红热、麻疹……得了这些病,身上都会出现疹子,怎么辨别?找到它们各自的特点,就能把它们区别开来!

来自美国儿科学会

48/ 告别尿床

孩子又“画地图”了!千万别急着埋怨他,想点办法,帮他慢慢克服,让他一觉醒来,床上仍然干干爽爽的。

50/ 贴身医生

肛周脓肿:手术可根治/4种可能,导致皮肤出血点

52/ 留言板

宝宝发热,少吃鸡蛋/天冷,婴儿床往中间放/洗衣服,有讲究/自然疗法每月推荐:金橘/过节,管好宝宝的吃和睡/喝完糖浆,拧紧盖子

54/ 健康问与答

小鸡鸡特别短需要治疗吗?/吃水果和面食后经常呕吐是怎么回事?/喜欢歪头看怎么纠正?/用脚尖站立正常吗?/肚脐经常流脓水是什么原因?

[营养与美食 Nutrition & Fine Food]

56/ 图解母乳喂养姿势

新妈妈在母乳喂养时,可以采取不同的姿势。这里介绍几种比较常用的。你不妨都尝试一下,然后从中选择自己和宝宝都最为舒适的方式。

宝宝私家菜

58/ 花样主食

60/ 美食月历

62/ 营养问与答

能用冰箱保存配方奶吗?/宝宝拉肚子时能添加辅食吗?/多大宝宝自己吃饭比较合适?/1岁以上的宝宝可以喝鲜牛奶吗?/宝宝多大时夜里就不用喂奶了?/宝宝体重不增长是什么原因?



[孕产之家 Pregnancy & Birth]



64/ 孕期资讯

怀孕初期的敏感信号 / 准妈妈减压 4 式 / 好像得了健忘症? / 这个月, 你可以……

孕妈咪直播间

66/ 你的宝宝是计划着到来的吗?

出生故事

67/ 产后第二天才看到宝宝

准妈妈

68/ “糖妈妈”的 5 个不可不知

妊娠糖尿病离我们有多远? 有哪些知识是我们必须要了解的……

70/ 孕期“性”福档案

怀孕并不意味着要停止性生活。相反, 性生活常常能让我们的怀孕之旅变得更加和谐、愉悦!

产后塑身

72/ 零成本瘦身方案

产后护理

74/ “草根名博”产后的日子

孕产妈咪营养餐

76/ 叶酸食谱大聚会

78/ 孕期间问答

怀了双胞胎, 还能顺产吗? / 怀孕期间可以吃海鲜吗? / 吃了毓婷避孕失败后怀的宝宝能要吗? / 怀孕 3 个月出现尿蛋白, 该怎么办? / 怀孕 3 周, 有中度宫颈糜烂会影响胎儿吗?

[我在长大 Age by Age]

里程碑

80/ 我家有个小古怪

孩子一定是来自另一个星球, 要不他怎么会喜欢一次次地把玩具丢在地上、把饭粒儿掉得满桌都是、大声尖叫、唱怪歌、在泥巴里滚得脏兮兮、结交“虚拟”朋友……这个小古怪到底在想什么? 对他的行为该“忍”还是说“不”?

生活教练

84/ 育婴师对你说

什么样的照料是小宝宝最需要的? 什么做法不太合适? 听听育婴师的想法。

入园前后

86/ 幼儿园一日生活探班

童心世界

90/ 情绪管理第一课

孩子哭闹和发脾气的时候, 父母到底应怎样做呢? 这个问题深层次的内涵是, 我们应该如何帮助宝宝学会有效地管理情绪?

92/ 孩子的“为什么”, 怎么听、怎么答

才艺宝贝

113/ 幼儿舞蹈: 别样的“美丽运动”

孩子学习舞蹈可以从几岁开始? 他的舞蹈课究竟会怎样上? 鼓励孩子学习舞蹈, 父母应该做些什么……

116/ 教育Q&A

他画得比我好! / 当着孩子的面吵架 / 入园准备



儿童档案

0 ~ 7 岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街



0 ~ 1 岁

新宝宝过新年 / 118

安全奶瓶 / 138



1 ~ 2 岁

为什么大声尖叫? / 119

舒适鞋子 / 139



2 ~ 3 岁

穿衣他做主! / 120

绿色玩具 / 140



3 ~ 5 岁

妈妈, 我不敢! / 121



5 ~ 7 岁

远离脏话 / 122

[家庭时间 Family Time]

123/ 减压舱

生活提案馆

124/ 简洁生活中的精致体验

简洁并不是简单，而是指经过精心设计和构思，尽可能地让自己在生活舒适的基础上杜绝浪费，其实这恰是一种对待生活更积极的态度。

隔代育儿

128/ 我给老人“找事儿”

如果你希望她把孩子带得更好，就给她找事儿吧；如果你不希望她过多地干涉养孩子，那也给她找事儿吧！

二人世界

130/ 她怎么变成了另一个人？！

澳洲墨尔本大学的最新一项研究发现，新妈妈的产后抑郁和丈夫对育儿的参与度有着很大的关系。

心理师妈妈手记

132/ 学会肚子疼

海外育儿

133/ 瑞典医生教我做“狠心”的妈妈

父爱成长计划

134/ 本期专业爸爸：送出贴心大礼

一份诚心诚意送出的礼物，一份送到家人心里的礼物，一份在合适的日子送出的礼物，都是贴心礼物，都无法用金钱衡量！

创意周末

136/ 让全家惊喜的创意 Party

本月热卖

142/ 红红火火过大年

144/ 妈妈淘宝

淘新鲜：平板阅读灯
淘窍门：巧除标签/湿书还原
淘经验：选把好餐椅
淘美丽：百变发式



万方数据

150/ 童书排行榜

共读时光

152/ 来，我们一起来编故事

从孩子2岁左右就可以开始创编故事了。这里，给各个年龄的小编剧们准备了一些有用的原则和方法。

主题阅读

155/ 说说看病那点事

睡前故事

156/ 吵死人的小房子

封面摄影 / 权五民 封面宝宝 / 刘恺忻

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	好奇
雀巢大众营养网	www.huggies.com
www.nestle-nutrition.com.cn	帮宝适
生命阳光	www.pampers.com.cn
www.sunlife.com.cn	纽贝斯特
800-830-2099	www.newbst.com
青岛圣元乳业有限公司	400-661-8919
www.shengyuan.com.cn	百立乐
800-990-2828	www.natrapure.com.cn
飞鹤	400-678-6116
www.feihe.com	
800-810-2768	

[每期必有 Every Issue]

主编的话 / 04	育儿书坊 / 封三
本期观点 / 10	本月精彩育儿书 / 95
回馈 / 12	家庭相册 / 146
公告栏 / 16	阿毛好习惯：擦鼻涕
妈妈俱乐部 / 20	

订阅详情请见封二

2010年第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