



特别策划 Special Section

24 信息碎片时代的育儿新经

这个时代，育儿信息就像无数的碎片，从互联网中喷涌而出，多到让我们窒息，多到把我们的育儿观、育儿方式甚至是思维方式统统打乱。也许，是我们该重新梳理育儿经的时候了。

宝贝健康 Healthy Kids

本月健康主题

36 养育观念辞旧迎新

在这新旧交替的时候，我们的喂养观念，是不是也要辞旧迎新了呢？

新手父母课堂

40 抬头看世界

成长观测站

42 0 ~ 1 个月：他在听！

健康从头到脚

44 全家疫苗接种计划

疫苗可以保护我们免受疾病的困扰。今年，你计划接种哪些疫苗？

46 清理鼻涕虫

这个冬天如果孩子经常甩着两条鼻涕，还真是让人头疼。

安全手册

48 雨雪天气出门时……

家庭用药

49 喂药意外，见招拆招

崔大夫诊室

50 咳嗽真相

每当孩子被咳嗽折磨的时候，家长都恨不得立刻用药让孩子马上好。其实，咳嗽并不是一件坏事。

来自美国儿科学会

54 寒冷季节，小心室内过敏！

贴身医生

56 是否要用生长激素？

57 腹痛：先找到原因

58 健康留言板

小肚子又胀气了！ / 别把创可贴当万能贴！ / 新生儿宝宝小心甲沟炎！ / 每月提醒：大寒要保暖，还要加湿 / 流鼻血的紧急处置方法 / 出牙不舒服，这些东西能帮他

60 健康问与答

一吃东西就吐怎么办？ / 脸上的印记能消退吗？ / 女孩一侧乳头凸起发白是什么原因？ / 为什么孩子眼睛发蓝？

营养与美食 Nutrition & Fine Food

营养与美食

62 维生素 D 补充超细节指导

65 营养速递

宝宝私家菜

66 “巧搭版”鸡蛋羹

68 营养问与答

哺乳时乳头疼痛怎么办？ / 1 岁以后宝宝喝奶很少会影响发育吗？ / 要不要给 3 个月的宝宝添加果汁？ / 宝宝吃奶粉大便干燥怎么办？

聪明手册 Smart Baby

97 16 个游戏，伴宝宝欢欢喜喜迎大年

想象力体操

104 变宽、变窄

动物模仿秀

106 我像小猫“喵、喵、喵”

玩具总动员

109 从出生到 1 岁，和积木最初的接触



孕产之家 Pregnancy & Birth

孕妈咪直播间

70 有他的大肚照

72 孕期资讯

准妈咪

73 和B超有关的问题大集合

产后护理

76 坐月子的穿衣之道

当下，正值冬季。在这一时期坐月子的新妈妈穿衣服的问题上还会遇到一些困扰，究竟穿多少合适，这期中又有哪些讲究呢？

产后塑身

78 缓解上背部疼痛

孕产妈咪营养餐

80 害喜妈妈开胃食谱

82 孕期间问答

有哮喘病史的女性怀孕了要注意什么？/长痔疮了，会影响顺产吗？/怀孕22周胃疼得很厉害怎么办？/怀孕可以泡温泉吗？/准妈妈患有地中海贫血，宝宝会遗传吗？/怀孕中也会抑郁吗？/怀孕后，为什么口水会这么多？

我在长大 Age by Age

里程碑

84 慢慢学会感同身受

谁说小孩子不懂事？瞧，宝宝渐渐懂得他人的心思了！

入园前后

88 转园，怎样轻松面对？

生命教育

91 我是女孩我骄傲

童心世界

94 坏脾气的背后

教育前线

114 盘点妈妈负疚感

妈妈们因为爱之深，不能容忍宝贝受一丁点苦，于是只要自己有一分没做好，都会心存万分的内疚。这挥之不去的内疚感，究竟该怎样从容面对？

118 教育问与答

要纠正内向的女儿吗？/“妈妈，抱！”/就爱跟在别人屁股后面

儿童档案

0~7岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街



0~1岁

宝宝为什么还不出牙 120

聆听，为说作好准备 145



1~2岁

翻箱倒柜 121

理解，语言的积累 146



2~3岁

喜欢咬指甲 122

兴趣，“话痨”期来临 147



3~5岁

童言无忌 123



5~7岁

要和别人一样 124



contents

2011/01/ 总第 391 期

家庭时间 Family Time

125 减压舱

生活提案馆

126 8 种生活方式让我们迎新年

智慧老爸

134 刘洪波：培养“智二代”

妈妈时间

130 每个家庭都需要理财

我们的家

138 飞在空中的爱

从“空中小姐”飞到“空中妈妈”，她对工作的热爱也伴随着和女儿的一次次分离；职业角色和妈妈角色的自如转换，离不开整个大家庭给她的爱的支撑。

心理师妈妈手记

141 请浪费点时间！

海外育儿

144 画诗歌和一篇范文

一个看似很简单的方法，却融入了理解、乐趣和想象。经过自己画笔的演绎，孩子对诗歌多了感性的认识，最重要的是，多了对诗歌的热爱，从此播下了一颗颗诗人的种子。

148 妈妈淘宝

淘新鲜：空气吉他 / 豌豆台历 / 玫瑰花水果叉
淘经验：保暖单品 TOP5
淘美丽：不跟风的有型靴装

共读时光

154 图画书里的 1、2、3……

睡前故事

158 星期天的朋友

封面摄影 / 宝贝优国际摄影公司
封面宝宝 / 任春铭

广告目录

帮宝适

www.pampers.com.cn

伊利

www.yili.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

惠氏

www.wyethbb.com.cn

佳能

www.canon.com.cn

纽贝斯特

www.nbst.co.nz

善臣

www.usacn.com

爱智宝

www.aizhibaby.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

卷首	04
本期观点	10
回馈	12
公告栏	16
本月我出镜	18
本月热卖	19
妈妈俱乐部	20
本月精彩育儿书	92
家庭相册	150
阿毛好习惯：自己穿袜子	

订阅详情请见封二

2011 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