



特别策划 Special Section

23 学艺路上，晒晒你的纠结事

培养兴趣，让孩子多才多艺，长大后可以在紧张的工作之余享受片刻艺术带来的快乐和宁静，如此美好的愿望为什么实现起来就总是变了味道？才艺路上到底有多少纠结的故事？

宝贝健康 Healthy Kids

本月健康主题

34 说说辐射 谈谈碘

日本地震、海啸引发的核泄漏事件，让我们对于核辐射的话题一下子关注起来。为此，我们特意请放射医生和儿科医生来给我们补补课，给我们普及一些辐射和碘的知识，希望在这段特殊的日子，能帮助大家解解惑。

新手父母课堂

38 外出游玩护理细节

成长观测站

40 4~5个月：什么都想塞嘴里

健康从头到脚

42 做好5件事，提升免疫力

46 追根溯源手足口

手足口病是我们年年都要面对、都要防范的，今年也不例外！

50 为夏天而准备

贴身医生

52 头癣：及时治疗很重要

崔大夫诊室

54 面对激素

来自美国儿科学会

58 排查夏天安全隐患

60 健康留言板

打开创可贴，让皮肤透气 / 多大开始嚼嚼乐？ / 每月提醒：小满节气，未病先防 / 是对？是错？ / 寻找听力障碍的蛛丝马迹

62 健康问与答

夜里突然大哭是怎么回事？ / 7个月的孩子头不时歪一下正常吗？ / 便便是吃抗生素引起的吗？ / 鹅口疮反反复复怎么治疗？

营养与美食 Nutrition & Fine Food

64 营养速递

营养与美食

68 辅食添加第一步

72 强化铁酱油还可以吃吗？

前段时间，关于强化铁酱油，有人提出了质疑，下面是中国疾病预防控制中心专家的回复。

宝宝私家菜

74 泥糊状食物细心做

76 营养问与答

5个月的宝宝晚上吃奶次数比白天多很多是什么原因？ / 一瓶奶没有吃完，能留着下次再喝吗？ / 身高变化慢该怎么办？ / 海苔是宝宝可以经常食用的好零食吗？

聪明手册 Smart Baby

98 16个藏猫猫游戏，找出快乐与智慧

动物模仿秀

108 我是美丽的小天鹅

玩具总动员

110 我也来当大厨师





contents

2011/05/ 总第 395 期

孕产之家 Pregnancy & Birth

产后塑身

78 产后运动，家务也塑身

81 孕期小贴士

孕妈咪直播间

82 猜猜他会是哪种类型的老爸

孕产妈咪营养餐

84 坐月子妈妈的中医调理食谱

86 孕期间问答

怀孕期间水果是不是吃得越多越好？/ 怀孕期间可以使用汽车安全带吗？/ 黄体酮会对宝宝有影响吗？/ 36周尿道出血是什么原因？/ 怀孕初期胸透对胎儿影响吗？/ 怀孕期间能喝茶吗？/ 怀孕期间，服抗过敏安全吗？

我在长大 Age by Age

里程碑

92 孩子眼中的对与错——儿童的道德发展

为孩子们培养良好的道德基础，就好像是在成长的道路上为孩子们系上安全带

生命教育

113 和孩子一起遵守约定

教养前线

116 像爱因斯坦那样学习

视觉学习的倡导者墨菲教授接受父母必读的专访，以全新的姿态，用故事的方式，将数学带到了孩子们面前。让数学不再是“迷茫”、“乏味”的代名词。

童心世界

119 危机来临，守护童心

122 教育问与答

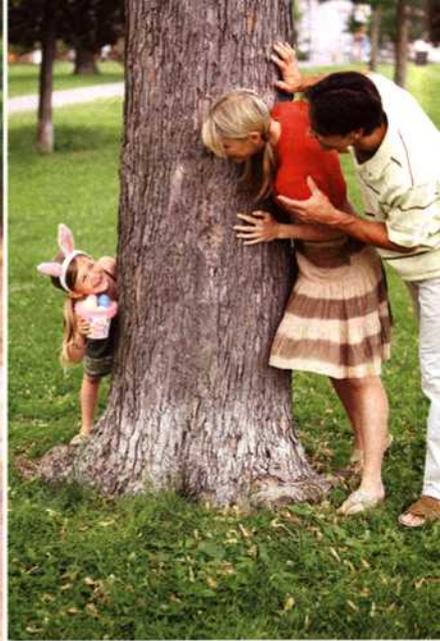
什么时候学收拾？/ 小床的价值 / 淡定也烦恼



儿童档案

0 ~ 7 岁成长备忘录 / 分年龄段 Baby 购物街

| | | |
|---------|-----------|-----|
| 0 ~ 1 岁 | “有型”宝贝睡出来 | 124 |
| | 整夜睡眠计划 | 148 |
| 1 ~ 2 岁 | 听着音乐跳起来 | 125 |
| | 开启探索时代 | 149 |
| 2 ~ 3 岁 | 喜新厌旧 | 126 |
| | 巧手慢慢练就 | 150 |
| 3 ~ 5 岁 | 喜欢捉弄人 | 127 |
| 5 ~ 7 岁 | 当个好老大 | 128 |



contents

2011/05/ 总第 395 期

家庭时间 Family Time

129 减压舱

生活提案馆

130 营造家人团聚的空间

专业爸爸

136 创意生日秀

有创意的生日，可以让孩子有惊喜，可以让他看到自我的成长，和大家分享自己的快乐。

心理师妈妈手记

138 接地气

我们的家

140 专家妈妈的育儿主张

妈妈时间

143 重新审视好妈妈标准

好妈妈不是从书上学来的，也不是比较出来的。所以，对于大众给出的那种好妈妈标准，我们并不需要完全遵从。

海外育儿

146 众人独睡我合睡

东方人习惯让孩子出生就和父母一起睡，所以东方儿童往往保持着一种发自内心的宁静。可是，如果孩子没有独睡，是否会阻碍他的独立性发展？

152 妈妈淘宝

淘新鲜：温泉煮蛋器 / 宠物旁西 / Carzor 卡片式剃须刀
淘经验：婴儿健身架，你选好了吗？
淘美丽：选对初夏防晒品

156 童书排行榜

美赞臣

消费者咨询热线：
020-38202782

www.meadjohnson.com.cn

雀巢(中国)有限公司

雀巢大众营养网

www.nestle-nutrition.com.cn

佳能

www.canon.com.cn

伊利

www.yili.com

三星电子

www.samsung.com/cn

帮宝适

www.pampers.com.cn

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

百吉福

www.milkana.com.cn

三精

www.sanjing.com.cn

爱智宝

www.aizhibaby.com

江中安可

www.jzican.com

睡前故事

158 毛毛熊的秘密

封面摄影 / 权五民 封面宝宝 / 何雨汀

场地提供 / 宝贝优国际摄影公司

每期必有

Every Issue

| | |
|------------|-----|
| 卷首 | 04 |
| 本期观点 | 12 |
| 回馈 | 13 |
| 公告栏 | 16 |
| 妈妈俱乐部 | 20 |
| 本月我出镜 | 22 |
| 本月精彩育儿书 | 114 |
| 家庭相册 | 154 |
| 阿毛好习惯：爱吃青菜 | |

订阅详情请见封二

2011年第五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