

健康人生

U 生代

健康人生从“-2”~3周岁开始

Ustart

轻松搞定孕反应  
阳光浴下的孕妈

打针，  
不怕不怕！

拯救

“电视宝宝”

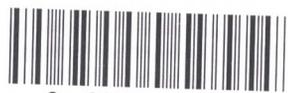
冬日家庭  
游乐场

准妈的“心理晴雨表”

戒掉宝宝的“依赖症”

“接吻病”  
的安全距离

宝宝玩具  
要牢牢hold住



3 2933 8047 7

2013年1月

ISSN 1671-0061



9 7 1671 0061 34 0 1 >

国际/中国标准连续出版物号：ISSN1003-0883/CN42-1042/C 邮发代号：38-410 定价8元

# C CONTENTS

2013年1月号 总第154期



春节将至，家长们早已在心里盘算着如何给宝宝送礼物，其中自然少不了要给宝宝选玩具。为宝宝准备什么玩具？怎么让宝宝玩得既开心又益智？这是家长们普遍关注的“烦心事”。而这个时候，玩具商家们也早已闻风而动。因为他们知道孩子的钱好赚，家长舍得在孩子身上花钱。然而，面对“玩具”这个花花世界，家长们怎样才能做到不迷失，把钱用在实处呢？

## U视域

- 8 宝宝玩具，要怎么hold住？ 警惕动漫影视左右宝宝玩具  
找到娱乐与教育的结合点  
让宝宝快乐的玩具才是宝宝真正的玩伴

8



## 卷首

2 积木城堡

## U妈咪

### 备孕动员

15 营养餐助力“孕气”

### 非常十月

17 阳光浴下的孕妈

18 轻松搞定孕反应

20 动动吧，孕妈

22 孕妈，加油

### 产后宝典

24 向“妈妈手”说byebye

26 冬季坐月子，新观念PK老方法

玲玲的预产期在冬天。可宝宝还没出生，玲玲的婆婆就已经交代了一堆冬季坐月子必须遵守的老规矩。作为新时代的女性，玲玲有她自己的想法，可是又不能不听婆婆的“现身说法”。在冬天，究竟怎么坐月子才更科学呢？

冬季坐月子，新观念PK老方法

26

万方数据

## U名家

### 快乐孕育

28 准妈的“心理晴雨表”

### 三岁看大

30 宝宝抢玩具的时候

### 情绪解读

32 戒掉宝宝的“依赖症”

### 专家答疑

34 妈妈的问题 宝宝的问题



30



小明已经3岁半了，眼看明年就要上幼儿园了，可是小明却是个十足的“夜猫子”，每天晚上不到十二点就是不肯上床睡觉。这种睡眠习惯可怎么办？怎样帮小明改掉这个坏毛病呢？

“夜猫猫”乖乖睡觉

36 42

“接吻病”的安全距离

小宝宝活泼可爱、人见人爱，大人们看到总会忍不住亲几下，殊不知此举很可能让宝宝患上“接吻病”！

## U宝宝

### 全科门诊

36 “接吻病”的安全距离

38 反复呼吸道感染为哪般？

### 健康护理

40 打针，不怕不怕！

42 “夜猫猫”乖乖睡觉

### 妈妈厨房

43 冬季萝卜荟萃餐

### 坊间锦囊

44 宝宝摔伤，猪油来帮忙  
巧治哮喘的“核麻蜜”

45 应对宝宝尿床的3个偏方

### 全优计划

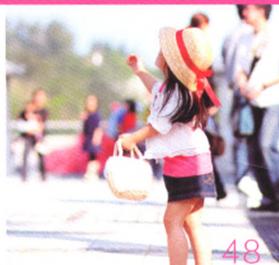
46 宝宝有是非观吗？

48 拯救“电视宝宝”

### 成长手记

50 不苛求结果才是最理想的状态  
打针吃药轻松拿下

51 爱孩子，就接受她的不完美



48

## U生活

### 快乐家庭

52 冬日家庭游乐场

### 睡前故事

54 小姐抱花狗等

### 童年无忌

56 这是条城市虫子等

### 创意乐园

58 美丽的大自然等

### 欢乐派对

60 搞笑宝宝

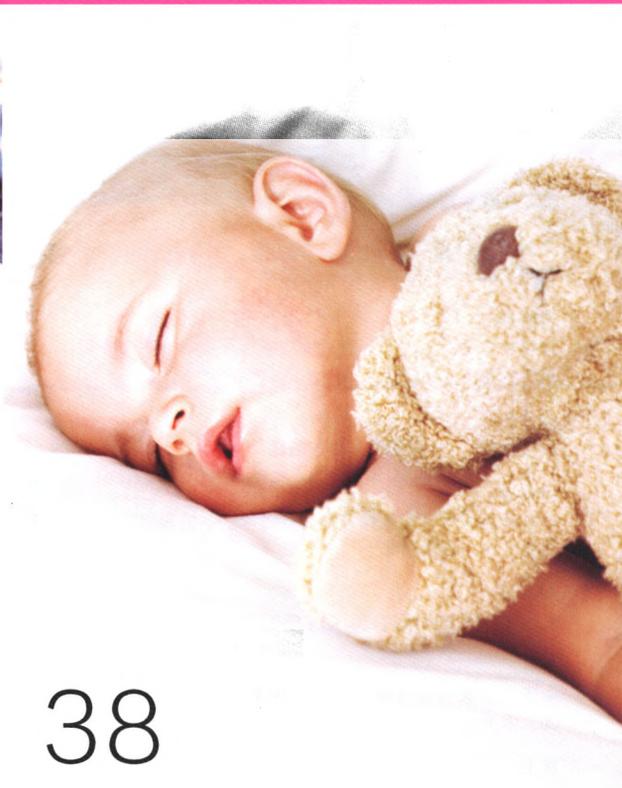
61 生日宝宝

### 亲子书架

62 《嘟嘟熊画报精品故事书》等

### 消息树

63 2岁前缺乏母爱易伤大脑等



38

### 广告目录

比爱 婴姿坊  
六甲村 琪贝斯  
汤美天地