

健康人生 **U** 生代

健康人生从“-2”~3周岁开始

**Ustart**

经期保健  
要重视

分娩时要正确用力

新生儿胎记  
面面观

“荔枝病”

正确引导孩子  
快乐涂鸦

解读宝宝的依恋

孩子说谎，大人之过

**甜蜜陷阱**

——惯出的“零食宝宝”

2013年8月

ISSN 1671-0061



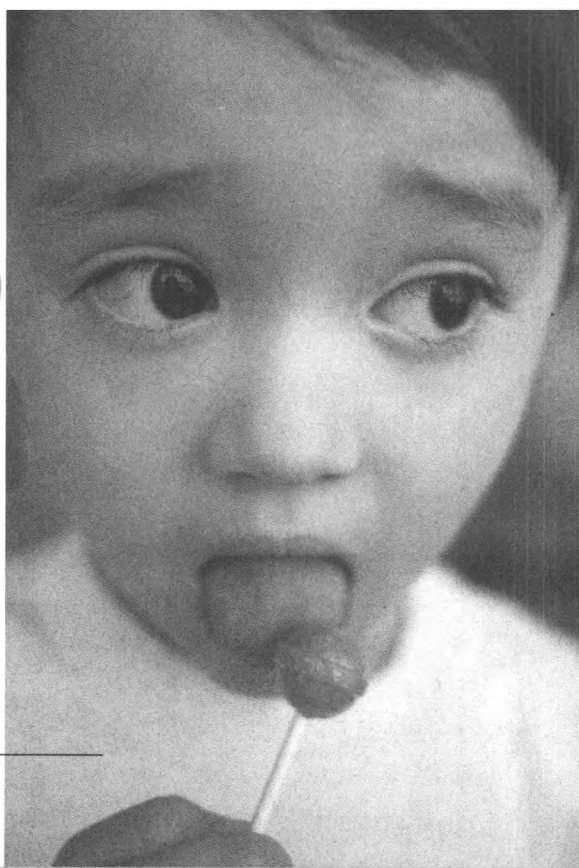
9 771671 006134

万方数据

国际/中国标准连续出版物号：ISSN1671-0061/CN33-1257/R 邮发代号：32-76 定价4元

# C CONTENTS

2013年8月号 总第161期



## U视域

目前市场上充斥的宝宝零食多种多样，小饼干、面包、果冻、蛋卷、颜色丰富的彩色食品、各种饮料等等，这些食品中总有些成分对宝宝的身体健康及正常发育有很大的影响。怎样的宝宝饮食才是健康安全的？父母要怎样给宝宝提供安全饮食呢？

7 甜蜜陷阱——惯出的“零食宝宝”



### 卷首

1 当你有了孩子

### 消息树

2 满月增重快是好事等

## U妈咪

### 备孕动员

14 经期保健要重视

### 非常十月

16 科学防辐 母婴健康

18 分娩时要正确用力

### 产后宝典

20 新妈预防产后失眠

22 新爸也会产后抑郁

## U宝宝

### 全科门诊

24 夏季谨防“荔枝病”

### 健康护理

26 新生儿胎记面面观

### 坊间锦囊

28 山羊角煎水治小儿抽风

补血验方之猪肝花生米鲫鱼汤

### 妈妈厨房

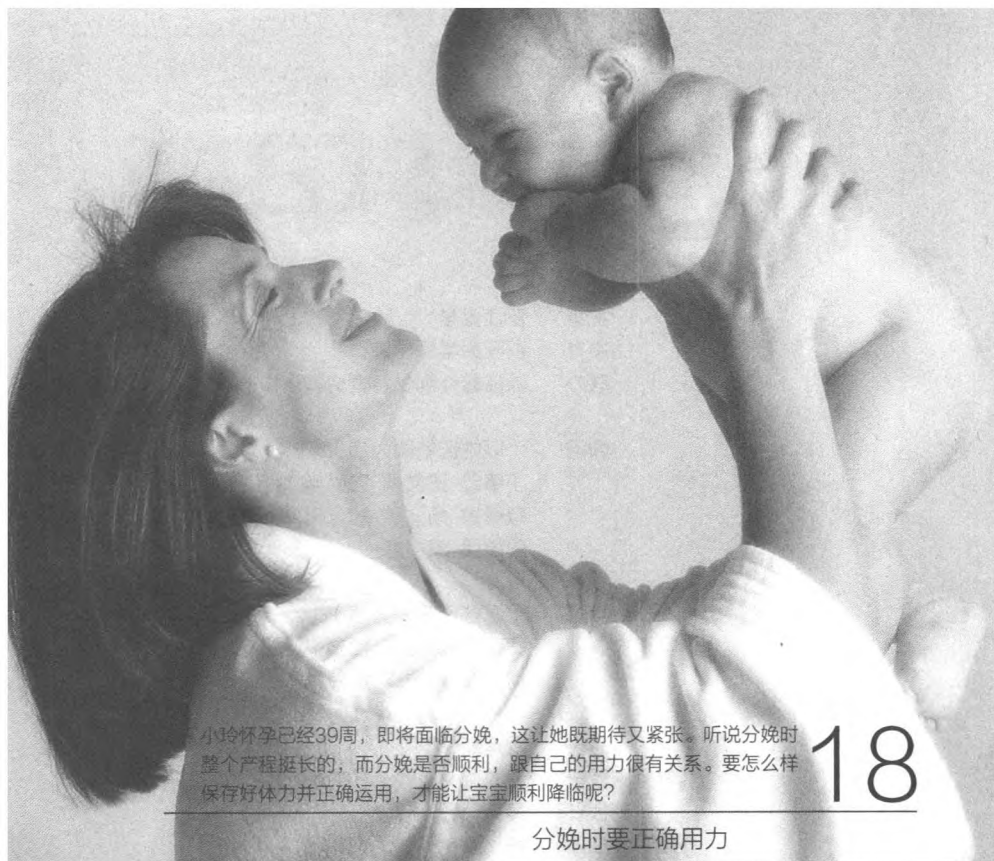
29 夏季补锌营养餐

### 全优计划

30 正确引导孩子快乐涂鸦

32 重复讲故事，享受百听不厌的乐趣

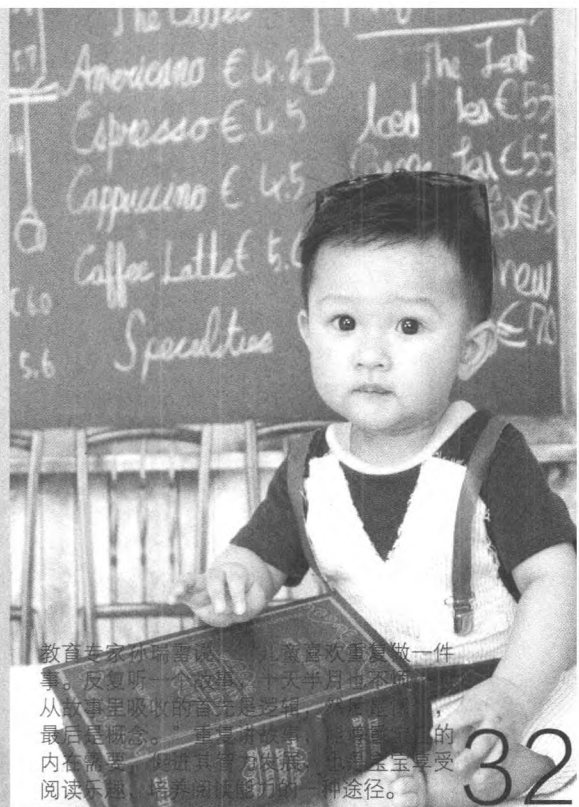
对许多备孕妈妈来说，工作压力增大、生活节奏加快等诸多因素都会影响自身的身体状况，尤其容易导致月经不调等问题，从而影响受孕。因此，适龄女性如果准备怀孕，就要高度重视经期保健。



小玲怀孕已经39周，即将面临分娩，这让她既期待又紧张。听说分娩时整个产程挺长的，而分娩是否顺利，跟自己的用力很有关系。要怎么样保存好体力并正确运用，才能让宝宝顺利降临呢？

18

分娩时要正确用力



教育专家刘瑞雪说：“儿童喜欢重复做一件事。反复听一个故事，十天半月也不腻。从故事里吸取的养分是逻辑、知识、情感，最后是概念。”重复讲故事，是满足儿童的内在需要，促进其智力发展，也是宝宝享受阅读乐趣，培养阅读能力的一种途径。

32

重复讲故事，享受百听不厌的乐趣

## U名家

### 成长密码

34 解读宝宝的依恋

### 三岁看大

36 孩子说谎，大人之过

### 情绪解读

38 不要让我太孤单

### 专家答疑

44 妈妈的问题

45 宝宝的问题

### 创意乐园

46 瓶盖小首饰等

### 欢乐派对

47 搞笑宝宝  
生日宝宝

### 亲子书架

48 《幸福宝宝益智启蒙绘本》等

## U社区

### 快乐家庭

39 孩子是父母的“宝藏”

40 你的想念让我感动

41 我开始黏儿子了

### 成长手记

42 保护探索欲，培养孩子的自信心  
言行得当，帮宝宝度过语言敏感期

43 尊重成就好孩子

宝宝出生以后，第一个交往最频繁的人就是妈妈，或者是家里面其他照顾宝宝的人。不少的心理学家都认为，宝宝在很小的时候和他的主要照顾人之间形成的关系的性质将会影响宝宝以后的发展。

34

解读宝宝的依恋

