



模特宝宝/Siddhar Askew  
摄影/小狐狸 服装提供/JACADI

### 封面摘要

- 34 关注过敏性疾病  
家长太注重卫生,更容易得过敏性疾病。
- 42 中暑还是暑热症  
炎热的夏季,气温高,妈妈们如何摆脱纠结呢?
- 44 腹泻,别担心  
家有腹泻宝宝怎么办?如何护理呢?
- 50 水果传说靠谱吗  
夏季水果丰富,水果传说,靠不靠谱呢?
- 52 挤奶你做对了吗  
挤奶功何时做,要新妈妈好好观察和判断。
- 56 问问蛋白质  
了解蛋白质在宝宝成长过程中的重要作用。
- 62 宝宝乘车6个千万不要  
私家车越来越多,宝宝乘坐的安全小细节。
- 86 击退孕期9大疼痛  
孕期,准妈妈击退意想不到的身体疼痛。
- 90 夏日里的吨吨茶  
这个夏天去海边,和大自然来个亲密的接触!
- 98 产后性福第1步  
作为新妈妈,怎么摆脱敏感的纠缠呢?
- 107 把孩子还给大自然  
大自然是宝宝最好的老师。
- 126 宝宝学英语妈妈之100  
专家解答幼儿英语学习过程中的问题!

## 自由

快3岁的兜兜有一天忽然玩起妈妈的唇膏,在脸上给自己画猫咪胡子,又画老虎额头,画过了自己还兴犹未尽,接着挨个问:奶奶,我给你画个老虎好不好?妈妈,好不好?爸爸?爷爷?……旁边长辈便忍不住纷纷出手制止她。于是,被制止的兜兜好不沮丧。

我女儿最近也有不少这种自顾自玩的情况;尤其突出的是在听故事书的时候。她的睡前故事每次都会不依不饶地要求讲多几本,次数多了,大人总会有不胜其烦,直接拒绝的时候。每每这时,她就会有伤心表情挂到脸上。而近日,更是被她直接提出了抗议:妈妈,我以前两岁的时候,每天晚上讲两本;3岁了,讲3本!——我被她这个貌似超级符合逻辑的理由惊着了,可不是吗?讲3本书没有问题,可是她也并没有由此不再申请第4本,第5本,第6本……

成长的一个重要标志,是懂得从多角度看待问题,而不仅仅以个体的需求为出发点。理解才能宽谅,并且使自我的情绪得到合理的释放。显然,幼龄的孩子尚不具备这个功能。

该怎么办,我挑了一个周末的晚上,决定放开了给她念书,我们一直念下去,到第12本的时候,她终于不再要求继续了,因为那会儿她已经困得眼睛也撑不开。第二天的记录是9本,第三天,以及以后,就稳定在7本上下,我看了一下念7本书的耗时:45分钟。

现在,我们每天提前45分钟洗漱,然后讲故事,然后在预计的时间入睡。

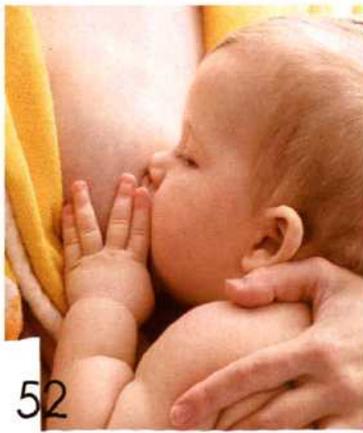
兜兜的情况就更简单些,若她喜欢画花猫脸,老虎脸,大人就放下架子跟她一起画花了闹了一番又有什么不好?横竖也不危及健康,也不会给孩子带来什么坏影响;不过是多洗几把脸的事儿。

解决任性,别无良方;不过是给孩子自由。有技巧地给予,有条件的自由;孩子要,比我们想给的要少。

欢迎您的来信 E-mail: xushuang@pandp.com.cn  
我们的订阅咨询热线 400 610 1383



65



52

# Contents July 2010



## 34 健康沙发 Focal Point 关注过敏性疾病

过敏,每个人在一生中都会遇到。现代城市家庭越来越成为清洁卫生的“圣地”,由于家长太注重卫生,宝宝面临感染性疾病的机会少了,就更容易得过敏性疾病。

## 爱孩子 Love Child

健康

## 42 中暑还是暑热症

在炎热的夏季,气温高,宝宝爱玩水,而这种情况下,各种小问题容易缠上宝宝,妈妈们如何摆脱纠结呢?

# Contents

July 2010



## 46 宝宝腹泻，要不要担心

又到夏天，腹泻成了发病率最高的疾病之一。家有腹泻宝宝怎么办？要不要去医院，如何护理呢？妈妈们不禁担心起来。

## 48 夏天挑着吃

在一年四季中，夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。这个季节，调养的基本原则是在盛夏防暑热；在长夏防湿邪；同时又要注意护阳养阴。在饮食上，根据季节特点应该有所选择。

## 50 水果传说靠不靠谱

夏季水果丰富，对于水果有些传说，到底对不对，靠不靠谱呢？让我们一一揭开谜底。

### 照料

## 52 挤奶，你做对了吗？

“妈妈，该挤奶了！”拜托，小宝宝可不会这样来提醒你。什么时候该做挤奶功课，还是要新妈妈好好观察好好判断。

## 54 9个小插曲妨碍母乳喂养

开始给宝宝喂奶时，也许一切可能都很顺利，但是作为妈妈的你也应该有心理准备，或许有些小插曲妨碍哺乳的顺利进行，和《母子健康》一起盘点一下，从而让哺乳得以愉快、顺利的进行。

## 56 问问蛋白质

蛋白质在宝宝成长过程中起着重要的作用，因此，我们有必要了解这种营养物质，并且知道什么是宝宝最佳的蛋白质来源。

## 60 扁豆健脾胃

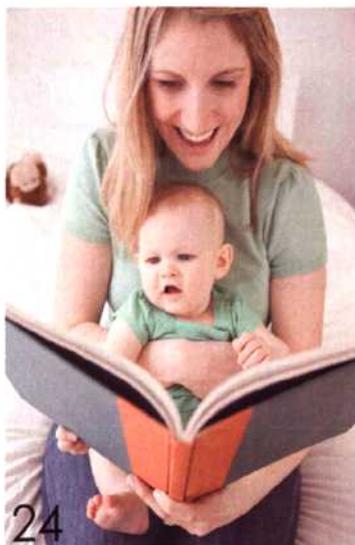
到了夏季，扁豆是家常的蔬菜，夏天吃一些扁豆有消暑作用，而且能健脾胃，增进宝宝食欲。

## 62 宝宝乘车，6个“千万不要”

如今私家车越来越多，大家似乎对“baby in car”的生活已经习以为常。但是其中一些关系到宝宝安全的小细节，我们是否都注意到了呢？找出宝宝乘车时的安全隐患，做到防患于未然。

## 66 开启宝宝的音乐之旅

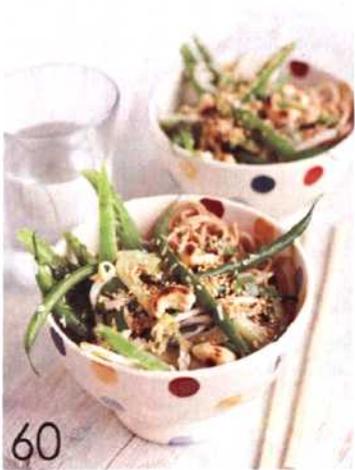
每个宝宝都拥有与生俱来的音乐天赋，宝宝接触音乐早有很大的益处，爸爸妈妈应该怎样对宝宝进行音乐启蒙教育呢？《母子健康》和您一起打造出音乐小天才！



24



54



60

## 75 宝宝开胃餐

### 时尚宝贝

## 78 相遇地中海

蓝天、白云、碧浪，习习的海风将思绪带向远方，年轻的水手尚未起航，心儿追逐着浪花已漂洋过海……嘿！朋友，让我们一同拥抱地中海的阳光！

## 爱自己 Love Myself

### 孕妈妈

## 86 击退孕期9大疼痛

在孕期，准妈妈要面对很多意想不到的身体疼痛，这些问题会让准妈妈非常不舒服，但是却躲不开，如何击退这些引发准妈妈焦虑的疼痛呢？

## 90 夏日里的嫩嫩茶

夏天到了，准妈妈不是也想踩踩松软的沙滩，看看潮起潮落呢，让眼睛带心灵去旅行吧，这个夏天，去海边，和大自然来个亲密的接触！

## 92 准妈妈夏季防蚊5妙招

夏天到了，讨人厌的蚊子又要围着准妈妈们转悠了。可是快要做妈妈的人了连防蚊也要顾及肚子里的宝宝，有什么方法是适合准妈妈防蚊子呢？

## 94 关于催产素，我想知道的……

准妈妈怀孕足周了，但仍然没有任何要生的迹象，医生说如果再拖下去，恐怕胎盘老化，该要使用催产素了，这会不会影响宝宝健康？准妈妈在这关键时刻，既不能完全依赖催产针的作用盲目打，也不能因为害怕必要时又不打，此时此刻，“该出手时就出手”，才能让宝宝平安降临！

### 新妈妈

## 96 新妈妈N套减肥心经

减肥几乎是每个新妈妈必经的阶段，想尽各种办法，用尽各种招术，一来二去，自己也成了半个减肥专家了，社会日益进步，减肥的方法也日新月异，听听这些“过来人”的减肥新经，希望对奋斗和即将奋斗在减肥“战线”上的新妈妈有所启发。

## 98 产后性福第一步：摆脱敏感的纠缠

作为新妈妈，你会面对很多变化。在心理上如果无法很好调试，“敏感”将成为夫妻关系新尝试中的小困扰！怎么摆脱敏感的纠缠呢？

## 深度报道 Focus

### 107 把孩子还给大自然

不论是父母，还是其他长辈，都不可能为宝宝找到一位比大自然更好的老师，它的胸怀如此宽广，知识如此丰富。我们只要见缝插针，因时因地抓住一切可能的机遇，就能够把孩子交还给自然的怀抱，让他们成为自然之子，五官灵敏，脚步生风，笑声爽朗，心胸开阔。

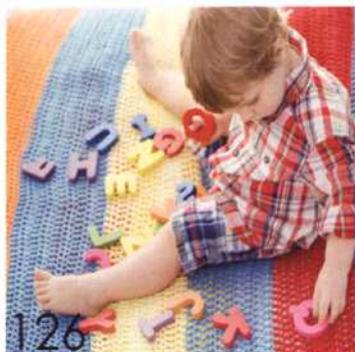
## 每期必有 In Every Issue

18 萌宠爱 22 新发现 24 新知道 26 新去处 28 新往还 30 新甜蜜 32 新闻读 70 宝宝Q&A 74 宝宝即时贴 100 妈妈Q&A 104 妈妈即时贴 140 悦读大师 142 超级宝宝 144 专栏 160 星座宝宝

# Contents

July 2010

- 105 妈妈素食餐**  
七月流火，妈妈可以一个星期吃一次素食，有益健康。我们为妈妈们推荐了凉拌脆藕、窝头炒圆白菜、笋尖炒木耳等美食，一起享用素食来消暑吧！
- 我是爸爸**
- 122 爸爸的烦恼**
- 爱生活 Love Life**
- 学习**
- 126 宝宝学英语，妈妈之10问**  
随着中国国际化的发展，英语的作用越来越被国人所重视，“英语学习从娃娃抓起”也被越来越多的家长认可。在幼儿英语学习过程中，想必你也不可避免地遇到了一系列的问题吧？那么请听专家解答！



- 人际**
- 130 最初的友谊**  
当宝贝3个月时，他已经开始渴望友谊，遇见同样年纪的小宝贝，他会咿咿呀呀，他会微笑，也有他交朋友的方式，每一个阶段的小宝贝都有他们寻找好朋友的致胜法宝。

- 传统节日**
- 132 大暑小暑**  
到了七月，24节气中的小暑、大暑前后脚的都来了。夏天，这个四季中火气最大的孩子，到了这时候全面长大、成熟。他会恣意伸展着胳膊腿儿，大声说：“热吧，热吧，我最喜欢啦！”

- 超级妈妈**
- 134 花婆婆方素珍，图画书是一帖中药**  
方素珍喜欢花婆婆这种到处撒种子的善举，也期许自己是个花婆婆，把儿童文学像花种子一样到处传播，久而久之大家就封给她这个美丽的称号。她想用自己的亲身经历来讲，为什么花婆婆会对图画书如此热爱。

- 分享**
- 124 鼓励宝宝动手能力小游戏**  
手不仅是动作器官，更是智慧的源泉。多多动手，宝宝的大脑才能更聪明。多给宝宝自己动手的机会，能够增强宝宝主观能动性。在保证安全的情况下，妈妈该做的是多鼓励、多赞美宝宝自己动手。

- 136 宝宝泳装，清凉玩一夏！**  
炎炎夏日里小朋友们又有了水中嬉戏的机会啦！俏皮可爱的儿童泳装将宝宝们打扮成水中精灵，迷你的宝宝比基尼最为抢眼，有趣的卡通印花特别吸引眼球，几何条纹与圆点更是时尚感十足，穿上就是令人瞩目的焦点！

## 广告目录

封二	亨氏
P10~11、63、67、69	亨氏
P2~3、27	贝亲
P4~5、44~45、64~65、125	惠氏
P7、33	多美滋
P9	好奇
P13、15、84~85、133	贝因美
P17、50~51、101	飞鹤
P19、77	帮宝适
P21、29、31	美赞臣
P23、25	强生
P40~41	安儿乐
P48~49	三公仔
P56~59、61、P89、91	伊利
P71	伊顿
P73	奇星虚汗停
P87	IQ AIR
P103	智高
P123	旭贝尔
P129	澳优
封三	蒙牛
封底	丽婴房
	惠氏制药
夹页	异型广告

## 挑选最关心的宝宝文章

本期年龄导读	0~6个月	6个月~1岁	1岁~3岁	3岁
34 关注过敏性疾病				
42 中暑还是暑热症				
44 宝宝腹泻，要不要担心				
48 夏天挑着吃				
49 警惕上火宝宝，保护宝宝健康				
50 水果传说靠不靠谱				
52 挤奶，你做对了吗？				
54 9个小插曲妨碍母乳喂养				
56 问问蛋白质				
62 宝宝乘车，6个“千万不要”				
66 开启宝宝的音乐之旅				
124 鼓励宝宝动手能力小游戏				
126 宝宝学英语，妈妈之10问				
130 最初的友谊				
136 宝宝泳装，清凉玩一夏！				

\* 本刊专栏文章仅代表专家观点。