

Contents

母子健康 PREGNANCY & PARENTING
爱孩子·爱自己·爱生活



40



46



56

大策划 P&P FOCUS

30 “我要好保姆！”

这是你平日的口头禅，难题，还是口号？在有宝宝家庭里，“保姆问题”足以荣登“搅头榜TOP3”，幸而有各种节日让人暂时忘忧。但春节长假过后，现实马上摆在眼前，爸妈又回到工作岗位，宝宝由谁照顾？或是回老家的保姆不回来？我们深知你为寻觅好保姆所经历的种种酸甜苦辣，《母子健康》为你解忧。

36

爱孩子 LOVE KIDS

时尚宝贝

60 哈皮兔精灵

我的心里住着一只小兔！时而乖巧，时而灵动，只有在小朋友清澈的眼睛里，才能映出它的身影！其实，每个小朋友的心里都有一只快乐的小兔！

健康

40 久咳宝宝止咳“路”

原以为几天就好的咳嗽，持续了一个月，宝宝仍不时咳一阵，是什么困扰宝宝咳不停？专家为你解答。

42 爸爸日记：幼儿急疹全记录

疫苗

44 当心百日咳卷土重来

预防百日咳、白喉、破伤风的百白破疫苗，你的宝宝接种了吗？专家说，百白破来势汹汹，不得重视！

中医

45 7问板蓝根

板蓝根可谓家喻户晓，宝宝稍有头疼脑热，妈妈们就拿它当万能药，板蓝根真的如此有效？能否长期用？妈妈们不可不知。

母乳

46 母乳过敏，对决攻略

宝宝两个月大，最近满身长疹子，还总闹肚子，妈妈别担心，宝宝也许没生病，只是母乳过敏了。

喂养

48 跟专家学拍嗝

宝宝吃奶后，最让父母为难的就是如何拍嗝宝宝能感觉舒适，还等什么，快和专家一起学习正确的拍嗝姿势吧！

49 吃柿子 有讲究

火红的柿子很诱人，甜甜的，软软的，妈妈们吃的时候总想让宝宝也尝尝，听专家告诉你给宝宝吃柿子的小技巧。

50 宝宝也吃醋

别以为“吃醋”是成年人的专利哟！当乖宝宝变身“醋宝宝”，爸爸妈妈该如何应对呢？

安全

52 别让家用电器“伤害”宝宝

新手爸妈在为宝宝打造“安全房”时千万别忽略“电器家族”，它们无意中会影响宝宝的健康发育，现在，让我们看看真切吧！

营养

55 “薯”你最红

烤熟的红薯甜甜的，面面的，无疑成为寒冷冬日餐桌上的宠儿，为了家人、宝宝的健康，记得要常吃哦！

宝宝美食

56 香肠宝宝

三岁的宝宝，对食物兴趣大减，却对玩充满兴致，就让我们告诉你，吸引贪玩宝宝吃饭的好方法，定会让他吃得健康又开心！



Contents



78

爱自己 LOVE MYSELF

备孕

74 孕前检查，零距离体验

为了生个健康宝宝，孕前检查必不可少。备孕夫妇可根据自身情况，有选择的进行。请跟随《母子健康》到医院进行体验式孕前检查吧！



102

准妈妈

78 年夜饭，“挑”着吃

春节期间，不免大鱼大肉，准妈妈一定担心摄取过量。本期的饮食小技巧，让你吃得营养又安心。

82 乳头内陷，别灰心

分娩时刻

84 产房秘密大公开

产房，作为宝宝降生的场所，对准妈妈既重要又陌生。对进入产房将会发生的事，准妈妈总有诸多疑问，让《母子健康》帮你一一解答。

新妈妈

86 42天产后检查，8个关键问题

新妈妈要懂得爱自己，千万不要忽略产后42天检查。掌握8个关键问题，在与医生沟通时轻松应答，让你产后检查做得更彻底。

妈妈美食

90 节日欢乐派对

春节将至，亲朋满座肆意尽兴，好友二三浓情满溢。推荐两款文中佳肴，从制作到成品无不洋溢着欢快火热的节日气氛。

100

爱生活 LOVE LIFE

亲子游

98 日本：新春逍遥游

东京迪斯尼、秋叶原动漫中心、横滨面包超人儿童博物馆、美到让人惊叹的富士山……这些都不容错过。

早教

102 照镜子的秘密

照镜子对宝宝的成长发育有着出人意料的重要作用。

106 排一张“寒假节目单”

好多宝宝在寒假的“宅童”生活中彻底领悟到无聊的含义，让我们为宝宝排个“寒假节目单”吧。

游戏

108 整理小行家

当值妈妈

112 杨文：好成绩的学前马力

妈妈专栏

114 孩子眼里的成人生活：目标&快乐



120

每期必有 In Every Issue

- 14 新宠爱 New Selection
- 18 星榜样 Stars
- 19 新发现 New Discovery
- 20 新世代 New Times
- 21 新去处 Places To Go
- 24 编读往来 Contacts
- 26 新闻读 Good Reading
- 28 新甜蜜 Faces
- 69 专家在线 On Line
——奶宝宝&宝宝
- 72 宝宝及时贴 Baby Tips
- 77 专家在线 On Line
——准妈妈&新妈妈
- 96 妈妈及时贴 Mum Tips
- 116 悦读大师 Sharing
- 119 宝宝秀 Happy Baby
- 122 绘本 Picture Book
- 126 专栏 Column
- 144 星座宝宝 Astro Baby