

# 母子健康

# PREGNANCY PARENTING

05/2012

亲子价  
15元

爱孩子·爱自己·爱生活

别让弱视成“弱勢”

5 小心“避开”  
大宝宝常见疾病

如何训练  
宝宝的咀嚼能力

12本图画书  
感动母亲节

再见,产后的  
N多烦恼

Focus 中国城市  
母婴消费行为大调查

Dr. Lucy  
关于宝宝传染病  
的那些疑问

20年  
高品质母婴杂志  
经典

1日友好医院主办  
ISSN 1005-3859



771005 385065

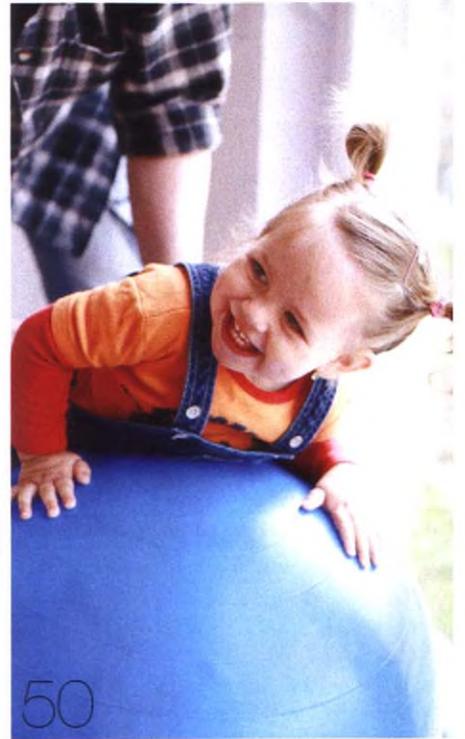
# Contents



20



82



50

24



## 特别策划 P&P Focus

### 40 中国城市母婴消费行为大调查

众所周知，母婴行业与妈妈们的消费行为能力息息相关。从2010年9月起，《母子健康》杂志在北上广三地以及网络中进行了一次问卷调查。希望通过本次调研，对妈妈们的消费行为做出适当的分析，真实呈现中国城市母婴消费行为的动态，从而对母婴行业的发展起到一定的推动作用。

## 爱孩子 Kids

话题

36 你家宝宝是强行断奶还是自然离乳?

医生专栏

48 肉的好坏说

健康关注

50 全面解答维生素&微量元素

如何给宝宝补充各种维生素及微量元素，包括钙、铁、锌等，一直都是妈妈们最关注的话题之一。这一期的健康关注，我们将请专家对此一一解答。

免疫力

56 在探索中提高宝宝免疫力

不同的成长阶段，提高抵抗力与探索精神的方法也不尽相同，父母们要认真学习哦!

宝宝健康

58 别让弱视成“弱勢”

看书距离太近，不可以! 眯着眼睛看电视，不可以! 歪着脑袋玩玩具，不可以!……这些看似日常生活中的“坏习惯”，很可能是宝宝眼睛出了问题。

62 小心“避开”宝宝春夏5大常见疾病

春天里，空气中的粉尘和细菌都比较多，很容易导致宝宝出现过敏症和传染病。积极预防5大宝宝常见疾病，让宝宝顺利迎来“春暖花开”。

66 当宝宝吞下异物后……

中医

70 节气养生

立夏之际，春去夏临，风减热渐。立夏之后，人体气血更加外越，心率、呼吸开始加快，所以更要注意调护心肺，饮食宜吃滋阴清热的食物，睡眠要充足，早睡早起，顺应自然。

74 宝宝吃药不犯错

训练

78 如何训练宝宝的咀嚼能力

不少妈妈都抱怨“宝宝已经1岁多了，只喜欢吃米糊，但凡食物稍微硬一点，就会吐出来。”所有家长都希望宝宝身体健康，聪明乖巧。这时该怎么办呢?

喂养

80 好蛋? 坏蛋?

营养价值丰富的鸡蛋，向来被认为是宝宝生长发育的必需辅食之一，但面对并不容易消化的鸡蛋，小宝宝们到底该怎么吃才能既营养又安全呢?

82 食物“大战”学步期

宝宝步入“学步期”后，开始自己尝试吃东西，不再一味地任人摆布，常常会在饭桌上演关于吃与不吃的“食物大战”。

86 你为宝宝选对奶制品了吗?

妈妈专栏

90 吐出一朵朵小白云

# Contents



124

54

## 爱自己 Myself

- 时尚宝贝**  
**94 我是妈妈**  
我，70、80后。我，爱笑、爱阳光。谁让宝宝儿令我如此自信，就算还缺少一副好身材，也要秀出我的辣妈模样！
- 产房故事**  
**113 被“吓”出来的宝宝**
- 妈妈健康**  
**114 再见，产后的N多烦恼**
- 新妈妈故事**  
**116 不要，不要妈妈！**
- 新妈妈扫盲班**  
**117 宝宝洗澡傻瓜教程**
- 谈谈性**  
**118 “大肚子”的花花性事**  
性是什么？对于刚跨入青春期的孩子来说，答案可能是老爸的巴掌和老妈的驱赶；对于事业有成的中年男女来讲，答案可能并不在家床上；对于清心寡欲的老者来讲，答案可能是两泪纵横中遗失的美好……那么，对于你呢？

## 爱生活 Living

- 玩美新世界**  
**122 寻访意大利艺术密码**  
“大靴子”意味着可以买到世界一流的皮具和服饰；对孩子来说，在意大利可以看到世界上最伟大的绘画、雕塑、建筑、面具和玻璃艺术品，从此有了美的启蒙。还等什么，快出发吧，去吹地中海的海风。
- 手工**  
**126 花婆婆的心形书**  
花婆婆有一本很不错的图画书叫《妈妈心妈妈树》，看过图画书，我们来做手工！母亲节到了，做一本“心形书”送宝宝吧！那可是代表你对宝宝的爱的“妈妈心”呀！
- 游戏时光**  
**128 走，台阶儿**  
走台阶给宝宝探索的勇气，走马路牙子也能训练宝宝平衡能力！和台阶儿有关的那些事儿，都可以成为你和宝宝共同游戏的小小基地！
- 阅读**  
**132 12本图画书感动母亲节**  
母亲节！妈妈的节！妈妈的爱，深藏在每一个小细节，每一个故事里。总有一本图画书，只要翻开它，你便泪流满面。

42



### 每期必有 In Every Issue

- 14 编读往来 P&P Contacts
- 16 医生妈妈 Dr.Lucy
- 18 封面大明星 Super Star
- 20 星榜样 Star Example
- 22 新宠爱 New Selection
- 26 新e代 New Information
- 28 新时光 New Times
- 32 新发现 New Discovery
- 34 新闻读 New Reading
- 36 新甜蜜 New Sweet
- 89 妈妈的菜 Food
- 106 buy妈 Shopping
- 112 准妈妈月历 Pregnancy Calendar
- 130 悦读大师 Reading Master
- 136 宝宝秀 Baby Show
- 160 星座宝宝 Astro Baby