

母子健康

PREGNANCY & PARENTING

08/2012

亲子价
15元

爱孩子·爱自己·爱生活



和宝宝逛街？
这个可以有！

8种食品添加剂
的喜与忧

那件疯狂的事儿
——产后抑郁

夏日“沙”主义

罗恩·克拉克：
激发孩子的
内在学习渴望

20年
高品质母婴杂志
经典

Focus

先做好夫妻 才成好父母

日友好医院主办
SSN 1005-3859



Contents

82



84



68

特别策划 P&P Focus

36 先做好夫妻，才成好父母

父母的关系不仅是孩子赖以生存的世界氛围，对孩子来说这是他最重要也无力修改的“原生家庭”。孩子的各种价值观乃至他对自己的看法，态度也从中而来，这个原生家庭也向孩子展示着生存的规则。

80



爱孩子 Kids

健康关注

50 那件疯狂的事儿——产后抑郁

在坚持了9个月的漫长历程后，幸福向你招手，恭喜你跑完了全程，赢得了“奖杯”，可为什么你看上去似乎并不开心，你疯了，只是自己不知道而已，这种病叫“产后抑郁”，在你们还没有准备好的时候，它就来了。

宝宝健康

58 暑热症？别慌张！

最近一段时间宝宝身上摸上去是不是总是热热的，可是又不见他打瞌睡、流鼻涕，或者是咳嗽，饭也没少吃，而且精神十足。那宝宝到底是怎么了？

60 夏日“沙”主义

宝宝天生爱玩沙子，尤其那些胆子比较小的宝宝，一个桶，一把铲，简单几个模具，可以玩上整整一上午。这是大自然送给宝宝的礼物，它并不昂贵，随处可见，却可以让宝宝如此着迷。

中医

66 节气养生之立秋、处暑

母乳

68 奶水不够怎么办？

喂养

70 夏季宝宝食物大比拼

夏天来了，随着宝宝活动量的增加，胃口也大开，好像总是吃个不停。可这么多的食物，真的都适合宝宝吃吗？

74 8种食品添加剂的喜与忧

面对花花绿绿的小食品，宝宝们往往禁不住诱惑，殊不知如果美发、美味的食品中加入了大量的食品添加剂，宝宝经常食用后，可能会成为健康的隐形杀手。

呵护

76 我的头发我做主

夏天来了，宝宝除了避光头或扎小辫还有其他选择吗？为什么小家伙对自己的头发总是如此执着？让宝宝安静下来，乖乖任你摆弄，这里可是有大学问哦！

78 关于宝宝湿疹6大疑问

几乎每个宝宝都得过湿疹，只是轻重的问题。对于这个令烦为人母的妈妈们最为头痛的问题，带着疑问本期我们集中了8个最具代表性的问题，看看到底湿疹是怎么一回事。

训练

80 0~3岁宝宝的玩具计划

妈妈买的玩具宝宝不喜欢，宝宝喜欢的妈妈不理解，到底宝宝应该玩什么样的玩具，他们的乐趣在哪里？……婴幼儿时期拥有合适的玩具会让宝宝受益匪浅。

安全

82 和宝宝逛街？这个可以有！

和宝宝一起去公园，可以，和宝宝一起去餐厅，可以，和宝宝一起去书店，可以，和宝宝一起去逛街？这个可不行，商场太大，人又多，稍不留神，小家伙就闯了“祸”，那该怎么办？

Contents



130

- 130 童心解码**
84 小宝宝的各种怕
宝宝怕打针、怕理发、怕狗、怕小丑……为什么这些大人看来很寻常的事物却给宝宝带来巨大心理折磨? 如何给宝宝“勇气”?

- 妈妈专栏**
88 第1002夜, 山鲁佐德好寂寞

爱自己 Myself

- 时尚宝贝**
90 沙滩宝贝
就爱大海、就爱沙滩, 这个夏天属于爱海的孩子。我们玩沙子去喽!

- 健康妈妈**
110 孕期需警惕的生活安全细节
准妈妈的身体健康早已成为全家人的“焦点”, 可生活中仍潜藏危险, 可能影响准妈妈的孕期安全。

- 产房故事**
113 10斤重的“明星宝宝”

- 漂亮妈妈**
114 解密护肤品成分表
妈妈在为自己和宝宝挑选护肤品时, 阅读产品成分表已逐渐成为各位精明妈妈的一项必修课。如何阅读护肤品成分表? 专家来帮你。

爱生活 Living

- 玩美新世界**
118 丹麦, 北欧童话王国
丹麦是安徒生的故乡, 全世界著名的童话王国, 整个国家不大, 夏季最美, 赶快趁暑假入园还没开学, 带着孩子出发吧。

- 培养**
122 给对成长中的这块糖
“好孩子是养出来的”? 大理念听起来没错, 但是表扬也属讲究原则和技巧! 表扬就像在宝宝成长中给糖, 那么这块“糖”应该怎样给?

- 人物专访**
124 罗恩·克拉克: 激发孩子的内在
学习渴望

- 手工**
128 花婆婆的一页书
只用一页纸就能做出书的绚丽内页? 来来来, 跟着花婆婆一起做一本“一页书”吧!

- 幼儿园**
130 又到入园倒计时
又到了入园新生报名的时间, 你的宝宝准备好了吗? 宝宝在进入一个新环境前, 心理、能力、作息制度适应上的准备, 都要提前一两个月来做。因此对于秋季入园的新生来说, 很多过细的入园准备从夏天就要开始了。



24

每期必有 In Every Issue

- 14 编读往来 P&P Contacts
- 20 封面大明星 Super Star
- 22 星榜样 Star Example
- 24 新宠爱 New Selection
- 28 新发现 New Discovery
- 30 新阅读 New Reading
- 31 新甜蜜 New Sweet
- 32 新时光 New Time
- 47 医生专栏 Column
- 63 专家在线——宝宝QA
- 87 妈妈的菜 Food
- 104 buy妈 Shopping
- 112 准妈妈月历 Pregnancy Calendar
- 132 悦读大师 Reading Master
- 134 宝宝秀 Baby Show
- 160 星座宝宝 Astro Baby