

宝贝家

育儿 e 刊

宝贝家亲子厨房：花椰菜炒虾仁

宝贝家大牌生日秀~

封面宝宝：ID-杭州木头

亲子创意秀活动获奖小选手

你也想上封面？赶快联系我们吧~

宝宝头发那点事儿

怎么让宝宝安静的理发？

特别策划

让宝宝好好入睡

Contents

2012.03

特别策划

P2 让宝宝好好入睡

宝贝家亲子厨房

P8 花椰菜炒虾仁



配图宝宝：洋洋
ID：毛毛熊1010

宝贝家情报站

P10 生日我最大，宝贝家大牌生日秀~

P11 配图宝宝征集之宝宝超“囧”表情

宝贝家育儿学堂

P12 宝宝头发那点事儿

P14 怎么让宝宝安静的理发？

宝贝家精彩节目

P15 《大鲁鲁和小可可》

宝贝家开心话吧

P16 拖拉机~



Make your baby sleep well

让宝宝好好入睡

特别鸣谢：《妈咪宝贝》杂志主编——赵京文

儿童教育心理专家——冯国强

Q: 宝宝是分开睡还是和爸爸妈妈睡比较好?

因为孩子在比较小的时候，安全感还没有建立起来，这个时候特别需要父母给他的安全感。另外特别小的孩子有时候可能会有一些意外，还有就是夜里容易踢被子。曾经看到一个研究认为三到五岁比较

适宜单独睡，这个阶段孩子的安全感基本上建立起来了，家长做事情可能就比较轻松一点。另外还要考虑一下这

睡眠对于小宝宝的生长发育起着至关重要的作用，因此对于家长们而言，宝宝睡眠的质量可是头等大事。当然也有些新手妈妈会被宝宝的睡眠问题所困扰。那么，怎么能让宝宝拥有高质量的睡眠呢？一起来研究一下吧~

个步骤，不能一下子就独睡了，把孩子就冰冷地扔到一个房间了，可以先分床睡，这是第一步不在爸爸妈妈中间

了，这样可能对于孩子心理上接受起来比较容易。但是必须先明确一点，就是分床也好不分床也好，前提一定是让孩子睡好觉，再往下最重要的问题就是这是短期的问题还是长期的问题，比如原来一起睡，如果分的话他要有一段时间适应，可能很快就能适应，然后就能睡的好，那么这个小的波折就没有问题了。如果矛盾冲突太大，就是不合适了。所以第一个特别重要的原则就是所有的办法都是为了睡好觉。具体要怎么分，要根据每个家庭的具体情况来选择，包括我们说的文化。如果家里都认为应该在一起睡，但是听了

某某专家说应该分开睡，然后大家特别难受，咬着牙让孩子自己睡，这就是矛盾，这是文化冲突。另外孩子毕竟要走向独立，所以这个还不能完全顺其自然，因为所有的成长都需要引导。到四五岁以后我们就开始要关注这件事了，我个人认为如果上了学还不能自己睡的话可以作为问题来看待。



● Q: 宝宝的睡前活动

在睡前如果看片子的话一定是很有讲究的，它是适合于睡前看到，不会让孩子过于兴奋，然后帮助他去进入睡眠状态，给孩子安排一个很好的，稳定的睡前活动，让他能够很快的过度到睡眠的状态，这个都是非常有益的。虽然现在经常倡导睡前不要看电视，但是像一些比较温和的又具有榜样力量的儿童节目，我觉得还是推荐的，可能对宝宝还是有作用的。



· 特别策划 ·

**Q: 工作很忙回家晚, 该弥补
亲子时间还是保证孩子的睡眠?**

要看妈妈晚到什么时候了, 如果是偶尔也没关系, 但是如果工作性质是经常这样的话就应该有个妥善的安排
了, 因为不管怎么说还是应该从小培养孩子的睡眠规律, 这叫取舍, 两个东西都不能舍掉, 一个是让孩子睡好觉,

一个是必须要有的

有几个问题, 让孩

做的比较机械, 按

七点起, 只要是孩

这个时间又能够适

OK。因为每一个孩



亲子时间。怎么办呢,

子按时睡觉往往家长会

时睡不见得都是八点睡

子适应这样一个时间,

应孩子的成长需要就

子是不一样的, 那么孩

子还有一个适应能力, 因为他毕竟是在家庭中生活, 跟父母是一个整体, 而且他不论是成长还是教育都需要互动。

只把睡眠照顾好其它都不管的话我是反对这个做法的。有几个办法, 就是比如周末的时间孩子不上幼儿园, 家长

把时间给孩子来弥补平常亲子时间的短缺。还有一个是孩子规律的时间是总体上规律的时间, 不能太过机械, 偶

尔的正好赶上了妈妈今天特别兴奋, 回来以后有一肚子话想跟孩子说一说, 如果孩子已经躺倒那了或者正好睡了,

你一动他正好醒了, 就跟他聊聊也不用担心他睡不好。偶尔的小的波动任何一个人都是可以接受的, 家长不用

太过紧张。

**Q: 孩子晚上躺在床上
不睡觉拉着妈妈说话**

家长要选择培养一个规律的时间, 那么这个时间是我们选的, 这个时间适不

合孩子的特点, 或者至少适不适合他现在的状况很重要, 最可怕的是躺在床上不睡

觉, 这是对于培养好习惯一个最大的障碍。如果躺在床上半个小时还不能睡觉的话,

第一个可能就是上床早了。然后上了床之后孩子要拉着妈妈说话, 说明第一孩子还是非常珍惜亲子时间的, 还有



就是还没有行成一个特别稳定的客观的需求，那么家长一定要从时间上、睡前活动上选择的很恰当。

还有可能就是有的小孩到晚上不睡是因为白天的精力消耗的还不够，他没有困意，这样的孩子家长可以试一试让他白天尽量多吃一些身体运动性的活动，让他充分地消耗能量。还有一个就是家长往往比较注重在家里学各种东西，让孩子静的比较多动的比较少，然后大脑精神就比较兴奋。

家长不要对孩子有过度的干涉，如果你去抱着她哄她，哄得太大了，或者让她更兴奋了就不好了，第二点你又不不能忽略他。不能说孩子哭了就马上抱他，也不能哭了就让他在那哭。我们要用简单而有效的办法，这个办法一定要简单。

● Q: 宝宝的睡眠陪伴物

陪伴物本身可以有也可以没有，不是一定要有也不是坚决不能有。实际上孩子为什么需要一个陪伴物，就是从觉醒兴奋的状态他需要做一个调整，如果孩子自己躺在那就能调整好就不需要了。如果调整不好，没事做精力就释放不掉，这时找一点事也好拿一个东西也好，或者做一个活动也好都有助于他作调整。比如说小孩在两到四岁之前对陪伴物比较依赖就不要太强求，因为这时候他的安全感还没有形成，还是比较正常的。

● Q: 宝宝过度依赖一个东西怎么办?

要找到宝宝出现这个问题的原因是什么，这个原因往往是能够找到的，有的时候是积累下来的，有的时候是突然的。比如特别小的时候总是想妈妈不回来，一躺到床上就是连续的紧张状态，所以他有这种问题。还有就是突然的，睡着呢突然发生一个什么事，然后就睡不好了，每到睡到那个状态的时候突然变得紧张起来了，那就不行。这时家长不能说，你不许拿这个东西坚决不许拿，那孩子是受不了的，即便能睡也是噩梦连连的。这样你要

专家建议：

- 可以先“分床”再“分房”
- 宝宝睡好觉是前提
- 要给宝宝安排稳定、平静的睡前活动
- 培养孩子的睡觉习惯不要过于机械
- 增加宝宝白天的运动量有助于睡眠
- 睡前对宝宝的安抚要适度
- 找到宝宝过度依赖陪伴物的原因
- 陪伴物的小变化可以减轻依赖
- 父母纠正孩子的态度要放松
- 逐步递减地减轻依赖

· 特别策划 ·

给他找出口，是妈妈陪着还是爸爸给讲故事，反正总要有人安慰和帮助他。还有一个就是如果这个问题已经持续了一段时间了，就不能一下子改变，得慢慢来。有几个办法，一个是换，比如今天小熊去奶奶家串门了，今天他带他的弟弟来陪你了。这样他固定的程度就降低了。或者就是变通，比如小熊今天带了个帽子或者围巾，有轻微的变化，变的目的就是让他跟它的依赖关系松散下来。最后找一个好时机，比如说好了要带她去哪玩，环境变了孩子的兴奋状态就变了，在那个时间赶快给他作调整。

另外当父母想要纠正孩子习惯的时候，千万要不经意的放松的，态度不能让孩子有压力，就好像不经意当中让孩子把事情淡化一点。

妈妈妙招一—怎样让宝宝睡得好

妙招一：除了白天的运动要足够多，要让他玩的很开心以外在睡前先给孩子洗一个热水澡，在洗澡的过程中就有一些亲子交流。



妙招二：洗完澡以后给孩子做一个抚触，在舒服放松的前提下再哄孩子睡觉就更容易了。抹一些按摩油专门给宝宝用的，在给他推拿按摩的过程中宝宝会很舒服的躺在那，前胸后背、小胳膊小腿都按



摩到了，这时候宝宝就更不愿意动了。懒懒的躺在那有助于下一步进入睡眠状态。

妙招三：给宝宝做亲子操

如果宝宝大了很好动不太希望做抚触，那就给孩子做亲子操，亲子操也是很简单的主要是上下肢的一个配合运动，妈妈跟宝宝一起来做也可以达到一个互动的过程。总之宝宝舒服是第一位的，如果宝宝此时很开心你可跟他继续做下去，哪怕是增加要领难度都无所谓，但是如果宝宝此时已经达到了睡梦状态很困了，或者是不太愿意跟你配合，千万不要强迫他为了做操而做操，因为宝宝开心是第一的。

妙招四：给宝宝选择纸尿裤的时候吸湿性和透气性这两点特别重要，因为想让宝宝拥有一个金质睡眠首先就是宝宝在睡眠的过程中能够不醒来。



花椰菜炒虾仁

本期的宝贝家亲子厨房，带来的是一道——花椰菜炒虾仁，一起来学学看吧~

营养成分：

菜花：又名花椰菜，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖及较多的维生素 A、维生素 c、B 族维生素和较丰富的钙、磷、铁等矿物质。尤以维生素 c 含量最多，是同量大白菜含量的 4 倍，番茄含量的 8 倍，芹菜含量的 15 倍，苹果含量的 20 倍以上。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。

虾：虾仁的营养之高不言而喻，所含蛋白是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A、氨茶碱等成分，且其肉质和鱼一样松软，易于消化。



原料：

菜花（白、绿两种）、虾仁、香葱、姜末

配料：

盐、油、黄油

做法：

1. 将菜花洗净备用；

Tips：如何清洗菜花

菜花最容易生菜虫，而且凹凸不平的表面很容易残留农药，清洗的时候一定要注意，先准备一盆淡盐水，将菜花掰成小朵，放进盐水中浸泡十分钟左右，这样，藏在菜花缝隙中的菜虫就自己跑出来了，而且还可有助于去除残留的农药。

2. 将白、绿两种花椰菜倒入放油黄油的开水里煮熟



3. 鲜虾去皮、去虾线，切碎炒至变红后与煮熟的花椰菜混合，继续翻炒几下；

4. 这样，美味的花椰菜炒虾仁就完成啦



小提示：菜花跟黄瓜不宜一起食用

生日我最大，宝贝家大牌生日秀~

那一天，或许晴空万里，或许风雨交加，但是因为有了你的到来，在爸爸妈妈的心里，这都是无比特别和充满感恩的一天；

那一天，爸爸妈妈的生命中多了一个爱的小结晶，他们将携手共度一段崭新而又温暖的人生；

那一天，二人世界升级为三口之家，伴随着宝宝的降临，爸爸妈妈新的人生考验也展开了，该怎么给这个小家伙全部的爱和呵护……

那一天，就是宝宝的生日，也是每一对父母心中最有存在感的日子，从此可能风头盖过自己的生日亦或结婚纪念日。

今天起，宝贝家也要跟大家一起庆祝这一个个新生命诞生的甜蜜时刻，让宝宝们说声“生日我最大，”并且加入我们的“大牌生日秀”，接受来自宝贝家和所有网友最温暖的祝福，在陪伴宝宝成长的过程中，一起收获幸福和快乐！



活动形式：将从每周过生日的宝贝中挑选出 7 位，制作成生日秀图片，宝宝生日当周在论坛首页展示；

参与方式：网站上相应活动贴内跟帖报名，**每周一开始接受下一周生日宝贝的报名**，前 7 位将获得展示机会~

活动详情请关注宝贝家网站：www.ubabytv.com.cn

配图宝宝征集之宝宝超“囧”表情

为了给宝宝们更多的展示机会，宝贝家在2月初特别推出了一次“征集配图宝宝”的活动，一经推出就得到了大家的热烈响应，各种超Q超可爱的宝宝照片雪片一样的涌来，参与活动的宝宝将有机会在《宝贝家的育儿E刊》、宝贝家微博（新浪@宝贝家频道）、以及网站中闪亮登场，给我们的文章锦上添花，做更好的诠释~

今天，率先在咱们的会员E刊发布一批非常可爱的宝宝超“囧”表情，跟大家一起开心一刻~

配图宝宝征集持续进行中，欢迎大家加入我们：www.ubabytv.com.cn



宝宝头发那点事儿

特别鸣谢：郑东旖医生

清华大学第一附属医院保健科副主任医师、医学硕士

从事儿童保健临床及科研工作 16 年，主要研究方向为儿童营养、免疫规划、儿童气质与性格培养等等
编著出版书籍《聪明宝宝吃出来》《医师妈妈的小儿疾病照顾经》

宝宝头发很少,要减少洗发次数防止掉发吗？

头发和身体其他的细胞一样，都处在不停的生长代谢过程中，所以头发总是有一部分处在休止期一部分处在生长期，因此每次洗头的时候，不管大人小孩包括小婴儿，不可避免都会掉发，但同时还有头发在新增长。所以正常的指肚按摩洗头，产生的掉发没有关系。洗头的频率要因人而异，因气候而异，因活动量而异。夏天要大量出汗，如果不每天洗的话头上的汗液以及一些皮脂腺分泌的东西和空气中的脏东西会让孩子觉得很难受，甚至头皮上会起小脓包，再厉害的时候孩子还会去抓头皮容易引起头皮感染。所以夏天的时候建议每天洗发。到了秋冬季完全没有必要一天洗一次，一般三天左右就可以了。如果运动量大的孩子，也要根据出汗的实际情况。



配图宝宝：赵浩然
ID: cissie

专家提示：正常人每日可脱落 70 到 100 根头发，同时也有等量的头发再生

宝宝发质与什么相关？剃满月头将来头发会又多又黑吗？

宝宝的头发，首先是跟遗传有关系，尤其头发的曲直、颜色、多少和软硬，和遗传的关系非常大。一般来说如果父母头发又黑又密，孩子的头发也比较可能如此。第二是营养，头发和其他的细胞一样，生长需要充足的营养供给。第三是护理，适当的给孩子清洗头发，清洁头皮，刺激头发的生长。头发外面是毛干，里面是毛乳头，

如果毛乳头生长的好局部头皮也会保持一个比较好的环境。第四就是疾病状态，有些疾病很容易让头发生长不好。比如中医所说的脾胃不和，有疳积的孩子消化营养不行，时间长了头发会又干又细还分叉。第五就是睡眠，尤其是在晚上十点到两点是宝宝生长激素的分泌高峰，全身的新陈代谢都比较正常，孩子头发自然也会长得好。

其实通常不主张一定要给孩子剃满月头，因为孩子尤其是刚满月的小婴儿皮肤很薄，只有成人的三分之一，如果用锋利的刮刀去剃他的头皮可能会对头皮造成一些肉眼看不到的损伤。如果孩子表皮有一些湿疹或者洗的不是特别干净，剃得太短的话细菌反而容易进去。

专家提示：宝宝的头发发黄而且又枯又干又分叉可能是身体健康出现了问题

专家提示：在晚上十点到两点的时候是宝宝生长激素的分泌高峰

专家提示：最好不要给小宝宝剃满月头

妈妈的发质不好，会遗传给宝宝吗？

那要看妈妈的头发黄、分叉从什么时候开始，如果她就是遗传因素下来头发又黄又细，那她的宝宝也可能会遗传，但是这个不是绝对的。

宝宝不爱洗头发怎么办？

绝大部分小孩都不喜欢洗头发，首先是姿势，孩子平躺的时候有种不安全感，趴着呢又不能很好的配合家长，而且他不喜欢你在他头上弄来弄去尤其是水流过眼睛流过脸的时候，会觉得很恐惧。但是家长们也不要觉得特别烦心，这是一个自然的过程，随着年龄增长都会好转。



宝宝枕秃的原因

枕秃主要是后脑勺还有两侧顶骨突出的地方有时候容易看到淡淡的一圈没有头发。是两方面的原因，一方面是生理性的，六个月以下的孩子平躺侧卧的时候比较多，经常躺着的孩子如果枕头比较硬，经常摩擦就会让头发掉的比较多，特别是肥胖的孩子。

怎么让宝宝安静的理发？

特别鸣谢：郑东旖医生

宝宝喜不喜欢剪头发，剪头发的时候又会出现各种各样的问题，这些情况呢，都跟宝宝本人的气质特点有关系，如果您的孩子是一个非常敏感，反映程度又比较高的孩子，那么可能给宝宝剪头发会给家长带来很多困扰。

那么该怎么解决这一问题呢？

怎么样能让孩子顺利的剪头发呢？

对于小一点的婴儿：可以通过给宝宝看一些比较好玩的动画片或电视广告，来吸引他的注意力，然后快速的给孩子理发，如果还是不行，那么只能趁着婴儿睡着的时候把他的头发快速剪掉，因为对于小婴儿来说，发型并不是特别的重要。

大一点的婴儿或幼儿：可以通过转移注意力的方式，比如给他拿一本书、他喜欢的玩具或者是他特别喜欢的动画片，在看的时候快速的进行理发。



对于一岁以上的宝宝：这时的宝宝可以听懂一些事情了，在给他理发的时候一定要做好准备工作。首先，可以给宝宝讲一讲理发的好处，小朋友是怎么理发的，让他对理发有个初步的认识；接下来，可以带宝宝去理发店去，让他看看别的小朋友是怎么理发的，让他克服对理发的恐惧；第三步，回到家里，让宝宝在玩具或者洋娃娃头上假装理发，和宝宝一起做理头发的游戏，让宝宝对理发充满渴望；第四步，带孩子去理发，或者在家里也可以，但是最好给宝宝放一些喜欢的动画片，或者读一读他喜欢的故事书，又或者是他非常喜欢的玩具，来分散他的注意力。

最后提醒家长注意的是，**千万不要在孩子没有任何思想准备的情况下**，特别突然的把孩子带到理发店，如果孩子哭了，还硬按着孩子，强迫他把头发理完，如果孩子有了这次不愉快的体验，他就会把这种痛苦的经历和理发联系在一起，也许以后他一进理发店就会哭，所以千万不要，特别突然的强迫孩子理发。

关注宝宝全面教育——《大鲁鲁和小可可》

《大鲁鲁与小可可》是一部针对学龄前儿童成长需求制作的情景剧。每一集都经过精心设计，以我们日常生活为舞台，讲述六岁的熊猫“大鲁鲁”和他的好朋友们一同学习、体验各种人生课题。

节目主轴包括科学知识、英语学习、地理知识和品德/生活教育——让屏幕前的孩子了解科学其实无处不在，浅显易懂地传达知识；

英语学习则为他们创造了一个轻松活泼的学习氛围，自

然地掌握新的单词，增强天

然的语感；地理知识和品德

教育也是学龄前儿童全方位

教育中不可或缺的一环，既

鼓励孩子探索自然开拓眼界，

也针对他们的情感和品德进行积极的引导和纠正。



也针对他们的情感和品德进行积极的引导和纠正。

通过多元化的表现方式和互动手段寓教于乐，诙谐有趣地向大家呈现，不断启发、激励孩子们思考、感受和想象；给他们树立一个值得效仿的好榜样，通过妙趣横生的故事告诉孩子，每一个人在这世界上都是独一无二的；从而为入学做好准备，帮助孩子们在未来获得成功。

节目的制作团队经验丰富，技术精湛，从人偶制作到造型设计，从剧本创作到艺术效果无不精益求精。

《大鲁鲁与小可可》融汇中西方先进的教育理念和多样化的娱乐元素，远离枯燥的教条，用轻松幽默的风格吸引广大的孩子与家长，志在打造一部童稚可嘉、亲子共赏的儿童电视剧。

除《大鲁鲁和小可可》外，大家的老朋友《我是悠悠》以及《大耳朵图图》等也将在3月份回归，敬请期待吧~节目播出时间，可在宝贝家网站（www.ubabytv.com.cn）“会员下载”版块下载节目单。

肉肉宝宝的童言无忌

拖拉机

带肉肉去密云，回来路上，有个拖拉机从我们边上开过去

肉肉爸说：“肉肉，刚才开过去那辆车是拖拉机。”

肉肉半晌无语，我正奇怪，就听他说：“妈妈，刚才那辆车是拖拉机，就是不仅能拖人，还可以拖垃圾，所以叫拖拉机。”

正赶上他爸喝水，差点没呛着。



我也有豆芽

肉肉给他的小鸡鸡新起了个名字叫豆芽，结果

有一天他在楼下玩儿，有个奶奶买菜回来，和

阿姨聊天，阿姨问她买的什么菜，她说买了点

芹菜和豆芽，这时肉肉跑过来拉着奶奶说：“奶

奶，我也有豆芽。”之后，肉肉一脸坏笑，奶奶一脸茫然。

再不去大海了

从乐亭回来，我问肉肉：“以后你还来大海边玩儿吗？”

肉肉回答：“我以后不来了。”

我正奇怪为什么呢，他又说：“大海特别快的就向肉肉冲过来，肉肉害怕。”

你的宝宝是否也经常语出惊人呢？有什么让你哭笑不得的事吗？来信告诉我们吧~ 投稿邮箱：

ubabytv@uyoung.com.cn



地址：北京市海淀区海淀大街 38 号银科大厦 10 层 2-10 宝贝家频道

邮编：100080

客服电话：400-650-9620

客服邮箱：ubabytv@uyoung.com.cn

品牌部 QQ：200 966 133

宝贝家互动中心：

网址及微博：



官方网址：www.ubabytv.com.cn

官方博客：<http://ubabytv.user.babytree.com>

宝贝家频道微博：<http://weibo.com/ubabytv>

宝贝家游戏屋微博：<http://weibo.com/youxiwu>

宝贝家乐园微博：<http://weibo.com/leleyuan2011>

宝贝家动画屋微博：<http://weibo.com/donghuawu>

各位亲爱的宝贝家俱乐部会员：

感谢您收阅本期会刊，如有任何意见或建议，请与宝贝家频道品牌部 QQ：200966133 联系，或拨打频道客

服热线：400-650-9620，与我们沟通，我们将在您的监督和鼓励中做得更好~

宝贝家频道