



NO. 99 FEBRUARY 2002 封面BB：黎梓暉（10個月）男

Mother's Hot Talk

12 選分娩醫院3大要訣

各位準媽咪是否為到揀選BB的出生地點而煩惱呢？當然，優良的婦產科醫生、兒科醫生、產房、助產士、麻醉師等的生產設備固然重要。但是，作為一間產科醫院，這些生產設備，基本上是必備的。那麼究竟要考慮甚麼呢？大家不妨聽聽婦產科羅致廉醫生的意見。



衣

BB 身上穿

22 初為人母

為了迎接新生命的來臨，每位懷孕的準媽媽，都急不及待為BB準備他們所需的物品，但是初為人母的大都經驗不足，對嬰幼兒物品的認識也有限，所以今期我們特別詳盡介紹各種BB用品，讓各位參考。



食

BB 食 Mum Mum

64 好媽媽的營養

每年5月的第二個星期日是母親節，用來讚揚母愛的偉大，然而母親的功勞又豈止在短短的一天中表揚。好媽媽每天妥善地為子女安排均衡飲食，至於自己卻胡亂吃些東西……



孕婦飲食

18 孕婦食物金字塔

對於許多香港人來說，「食物金字塔」不會陌生，但各位準媽咪，又有否想過「孕婦食物金字塔」呢？事實上，並不存在這種金字塔的，但由於懷孕的婦女受荷爾蒙分泌影響……

住

BB 安樂窩

26 初為人母

嬰兒床的尺碼應按家居環境大小選擇，若地方許可，不妨購買大一些的嬰兒床，方便嬰孩長大後也合用。選擇嬰兒床時要選擇符合安全標準……



行

BB 行街街

28 初為人母

外出時，手推車可以讓嬰兒舒適躺臥，媽咪也可以輕鬆些。嬰兒車有平臥式和椅子式兩款，椅子式比較輕便，但不適合六個月以下仍未懂坐的嬰孩；平臥式用途較廣，既可讓嬰孩臥睡，又可拉起椅背而成椅子，但這款嬰兒車佔的空間較多。



醫護篇

- 30 呵呵BB 餵BB食藥有法門(下)
- 44 Doctor's Note 何謂真鬥雞假鬥雞
- 48 兒科診室 兒童發燒8大處理法
- 53 Baby視窗 如何為嬰兒作視覺檢查
- 54 寶寶健康篇 兒童肥胖——減肥餐單之多吃全穀豆類
- 58 育兒常識寫意問 不要貪玩猛力搖動嬰兒
- 62 物理治療 活動毛巾操帶出「自療新趨勢」(二)
- 66 健康媽咪 感冒治療法

生活篇

- 16 準媽咪秘笈 入院用品逐樣數
- 20 產前健身班 8大產前運動
- 34 湊仔基本法 玩具對體智發展5大影響
- 38 從小做起 幼兒Keep fit運動12式
- 42 精伶媽咪 帶寶寶出外拜年20個貼士
- 46 歡欣印記
- 50 BB日漸長 教仔方法育兒常識4處尋

親子時代

- 68 溫馨家庭 湊仔仔辛苦喜悅齊雙倍
- 70 Kindergarten 教院推一條龍式幼兒教育
- 72 Playgroup 透過實驗培養孩子科學精神
- 74 趣味小教室 小廚師教你炮製新年美食
- 76 開心星期天 親親珠峰 親親地球之旅
- 78 湊仔百科 日本專家教你增強孩子自信3元素
- 80 拓展潛能 建立全腦學習5大基礎
- 玩得開心 遊戲可培養孩子冒險精神
- 81 愛與關懷 你的子女健康嗎
- 82 資優寶寶 學問與學識
- 兒童點滴 身教重於言教
- 84 親子情話 一雙溫柔的小手
- 親子爸爸 笑聲頌
- 85 教仔困難有商量 權威成長自信較低
- 86 資優教區 創意3要素
- 關懷父母親子計劃 培養孩子的好情緒
- 87 兒童權利 兒童刑事責任
- 趣味新知
- 90 幼稚園概覽(中西區)

情報篇

- 92 Baby Mart
- 94 Baby特Club會員
- 96 消費情報
- 97 Baby提醒你
- 98 Baby有禮

本刊每月同時在以下連鎖商號出售： 百佳超級市場 7-11便利店 地利店

0/3 baby

Baby親子雜誌「Mother's talk」外，其餘一切圖文，並不能代表本刊之立場。本刊所刊載一切訪問文章，僅代表受訪者個人或其所代表方面之意見；任何在本刊內文出現、提及或介紹的產品或牌子，目的僅為向讀者提供資料，並不代表本刊推薦該產品。本刊所刊載一切圖文，僅供參考，而不附帶任何責任。讀者如有任何疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。本刊每月出版後第一時間以電腦處理優先寄訂戶。除了發行至全港報攤外，本刊更在全港百佳超級市場、7-11便利店、地利店、教育專業人員協會、A/VS義務工作坊、循道衛理書室以及各大書局有售。除本地市場外，本刊每月亦發行至澳門、台灣、中國大陸及全球華人社會。本刊歡迎各專業人士、讀者及廣告客戶來稿。本刊對一切來稿保留刪節、修改及在必要時拒絕刊出之權力。本刊保留一切版權，任何來稿、約稿或投稿，本刊有權在屬下任何出版物以任何形式重刊。任何約稿、來稿或以任何條件所協議刊出的稿件，必須於截稿前送抵本刊，否則本刊無法安排刊出，截稿時間為每期出版前二十天。一切經由本刊以遊戲、訂閱或任何形式送出的用品或食品，是否適合閣下或閣下寶貴使用，應由閣下自行決定或必要時向醫生查詢。本刊負責轉送有關物品而不附帶任何責任。

