

# mommy

το παιδί μου κι εγώ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ  
2012  
ΤΕΥΧΟΣ 200  
€ 3,10

## Ψυχολογία

Αισιόδοξα  
παιδιά στην  
εποχή της  
κρίσης

Βάλτε τέλος  
στην γκρίνια  
σε μία  
εβδομάδα

## ΕΡΕΥΝΑ

1 στις 5  
οικογένειες  
στην Ελλάδα  
είναι  
μονογονεϊκή

Δώρο  
ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ  
ΚΟΥΠΟΝΙ

€10

από τα  
Prémaman

Με τον  
σύντροφο  
στον τοκετό

Τα υπέρ  
& τα κατά

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Πάσχα

Ιδέες, δώρα,  
αγορά,  
διακόσμηση



Σούπερ διαγωνισμός

Γιορτάζουμε 200 τεύχη & κληρώνουμε 200+1 δώρα



94

48



7

σελ. 65

**200**  
**ΤΕΥΧΗ**  
**mommy****ΑΦΙΕΡΩΜΑ: 200 ΤΕΥΧΗ**  
**ΚΕΡΔΙΣΤΕ 200+1 ΔΩΡΑ!**

## Παιδί

- 24 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 32 DON'T WORRY, BE HAPPY!** Βοηθήστε τα παιδιά σας να δουν τη θετική πλευρά της ζωής.
- 37 ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΓΚΡΙΝΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ** Δείξτε του τον τρόπο να ζητάει χωρίς να κλαψουρίζει.
- 40 SPICY MOMMY** Η Έμμα Μπάντον παρουσιάζει την πρώτη της παιδική συλλογή ρούχων.
- 44 «ΚΑΝΩ Ο,ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ»** Μέσα από το παιχνίδι της μίμησης, μαθαίνει τον κόσμο γύρω του.
- 48 ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΙ!** Ιδέες για αγορά και διακόσμηση, βιβλία και προτάσεις για ευχάριστες πασχαλινές διακοπές!
- 54 «ΚΟΙΤΑ, ΜΑΜΑ, ΑΥΤΕΣ ΦΙΛΙΟΥΝΤΑΙ!»** Όταν οι παιδικές απορίες περιστρέφονται γύρω από το ευαίσθητο θέμα των σεξουαλικών προτιμήσεων.
- 58 ΕΜΒΟΛΙΑ: ΔΥΟ ΕΙΔΙΚΟΙ ΑΠΑΝΤΟΥΝ** Ομοιοπαθητική vs Κλασική Παιδιατρική.
- 60 ΑΓΟΡΑ** Επιχείρηση... καθαριότητα

## Μαμά

- 88 ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: «ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΚΙ ΕΓΩ»** Τα τελευταία στατιστικά και η ισχύουσα νομοθεσία.
- 92 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΙΣΙΑ ΠΛΑΤΗ** Μάθετε πώς θα καταπολεμήσετε τα προβλήματα στη μέση.
- 94 «ΕΙΜΑΙ ΜΑΜΑ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ!»** Αγαπήστε τον εαυτό σας και απολαύστε τη μητρότητα.
- 98 ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΕΣ ΚΑΜΠΥΛΕΣ** Συνέντευξη με τον Dr. Ζήση Μπουκουβάλα.





**Δώρο**  
**ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ**  
**ΚΟΥΠΟΝΙ**  
**€10**  
από τα  
**Prémaman**  
σελ 13

Απρίλιος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Εγκυμοσύνη

- 104 «ΣΤΑΣΟΥ ΠΛΑΪ ΜΟΥ»** Πόσο καλή είναι η ιδέα να βρίσκεται στο πλευρό σας ο σύντροφός σας την ώρα του τοκετού;
- 108 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 110 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Μόλι Σιμς.
- 112 ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΘΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ;** Η επιστήμη σας δίνει τις απαντήσεις.
- 116 ΑΓΟΡΑ: ΜΠΙΜΠΕΡΟ** Στην υγεία του!
- 118 7 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ** Αλήθειες και... ψέματα, για τους 9 πιο ξεχωριστούς μήνες της ζωής σας.
- 122 ΟΜΟΡΦΙΑ** Πράσινη ανάπτυξη...
- 124 ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ:** Προσκλήσεις για την ταινία «Τι να περιμένεις όταν είσαι έγκυος».

## Σε κάθε τεύχος

- 6 EDITORIAL**
- 11 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 16 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 20 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: Α. ΠΑΠΑΘΕΟΔΟΥΛΟΥ & Μ. ΔΕΛΗΒΟΡΙΑ** «Η πόλη που έδωσε τον πόλεμο»
- 30 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 62 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 100 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 126 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 128 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 130 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 136 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 138 ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ**
- 140 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 142 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 144 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 146 P.S.**

44



40



# «Κάνω ό,τι κάνεις»

Κάθε μέρα που περνάει, το παιδί παρατηρεί όλο και περισσότερο το περιβάλλον και τα άτομα που το περιτριγυρίζουν. Και φτάνει κάποια στιγμή που αρχίζετε να ακούτε να βγαίνουν από το στόμα του εκφράσεις που συνηθίζετε να χρησιμοποιείτε ή το βλέπετε να προσπαθεί να ντυθεί και να φερθεί όπως εσείς!

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΚΥΡΙΑΖΗ

**ΟΣΟ ΠΕΡΝΑΕΙ Ο ΚΑΙΡΟΣ**, το παιδί μαθαίνει όλο και περισσότερα πράγματα για τον εαυτό του και το περιβάλλον. Ακόμα κι όταν είναι μωρό και δεν μπορεί να κάνει πολλά πράγματα, παρατηρεί και αποθηκεύει στη μνήμη του όλα όσα συμβαίνουν γύρω του. Σε ηλικία περίπου 1,5 έτους, αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι διαθέτει μια σειρά από καινούργιες ικανότητες. Εξερευνά πλέον περισσότερο τον κόσμο με τις αισθήσεις του, διεκδικεί, δοκιμάζει. Το μωρό σας θέλει να σας δείξει πως τώρα πια δεν είναι απλώς ένα μωρό. Και τι μπορεί να κάνει γι' αυτό; Κυρίως, τρία βασικά πράγματα: Να εξερευνεί συνεχώς για να ικανοποιεί την περιέργειά του, να αρνείται διαρκώς προκειμένου να του δώσουν σημασία και αναγνώριση, και φυσικά να προσπαθεί να κάνει ό,τι κάνουν οι άλλοι μέσω της μίμησης. Και όσο μεγαλώνει, το παιχνίδι του αυτό γίνεται πιο πλούσιο, πιο έξυπνο και πιο πολυδιάστατο.



### Ένα καινούργιο παιχνίδι

Όταν φτάσει στην ηλικία των 2 ετών, οι δυνάμεις του παίρνουν «φωτιά» χάρη στο συμβολικό παιχνίδι! Κάθε αντικείμενο αποκτά νέα υπόσταση και σημασία, κάτω από το μανδύα της φαντασίας. Τώρα, τίποτα πια δεν έχει μόνο μία χρήση, αφού το παιδί μετατρέπει καθετί σε ό,τι εκείνο θέλει. Έτσι, ένα τάπερ μπορεί να γίνει τύμπανο, μια μπλούζα στολή πριγκίπισσας, μια ποδιά μπέρτα ενός φανταστικού ήρωα! Το συμβολικό παιχνίδι κάνει το παιδί να αναπτύσσει πολύ τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του, να μάθει να αξιοποιεί ακόμα και ένα κομμάτι χαρτί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, ενώ το γεμίζει με χαρά ορίζοντας ένα φανταστικό κόσμο όπως εκείνο τον θέλει.

### «Είμαι όπως εσύ»

Από το 3ο έτος, η μίμηση γίνεται ακόμα πιο ξεκάθαρη, καθώς το παιδί δεν μεταμορφώνει μόνο τα αντικείμενα αλλά και τον εαυτό του. Έτσι, αρχίζει να

φτιάχνει φαγητά με τα οποία ταΐζει τους άλλους, κοιμίζει το μωρό όπως η μαμά, οδηγεί όπως ο μπαμπάς. Μπορεί, επίσης, να εντυπωσιάζεται από ένα παιδί ή έναν ενήλικο που παίζει ή διασκεδάζει με κάτι, και να θέλει να το κάνει κι αυτό. Για παράδειγμα, ένα παιδί που βλέπει ένα άλλο να χαίρεται παίζοντας τουβλάκια, θα θέλει να συμμετέχει σε αυτή τη διασκέδαση είτε παίζοντας μαζί του είτε παίρνοντάς του το παιχνίδι, για να αντιγράψει τη συμπεριφορά που είδε. Σε αυτό το στάδιο, το παιχνίδι ρόλων είναι πολύ έντονο, και συνήθως οι ρόλοι που επιλέγει είναι αυτοί που παρατηρεί στο περιβάλλον του και αυτοί που βλέπει ή ακούει σε ιστορίες και παραμύθια και του κεντρίζουν το ενδιαφέρον. Και, φυσικά, με το υποκριτικό του ταλέντο μπορεί να σας καταπλήξει όλους!

### Τι προσφέρει η μίμηση;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους το παιχνίδι μίμησης είναι πολύ σημαντικό για το



ΤΟΤΕ  
&  
ΤΩΡΑ

# 200 ΤΕΛΕΧΗ mommy

«Το Παιδί μου κι Εγώ» τους τελευταίους 200 μήνες βρίσκεται κοντά στους γονείς για να λύσει κάθε απορία τους που αφορά την υγεία, την ψυχολογία και την ανάπτυξη των παιδιών τους. Στο πέρασμα του χρόνου, το περιοδικό άλλαξε, έγινε «mommy», και ανανεωμένο συνεχίζει να προσφέρει όλη την ενημέρωση και τη στήριξη που έχει ανάγκη κάθε νέα μαμά.

**Ευχαριστούμε όλες τις εταιρείες που συνεργάζονται μαζί μας και όλους τους αναγνώστες μας για την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν. Για να ανταποδώσουμε, κληρώνουμε 200 + 1 δώρα, συνολικής αξίας πάνω από 15.000 ευρώ! Καλή επιτυχία.**

# PLAYMOBIL



■ 3 ετήσιες οικογενειακές συνδρομές  
**PLAYMOBIL FunPark**

■ Για παιδιά από 4 έως 10 ετών:

- ▶ 2 τεμ. Ferry-boat.
- ▶ 2 τεμ. Λιμεναρχείο & Ταχύπλοο.
- ▶ 2 τεμ. Εξοχική Βίλα.
- ▶ 3 τεμ. Πισίνα με Νεροσουλήθρα.

■ Για παιδιά από 18 μηνών έως 3 ετών:

- ▶ 2 τεμ. Μεγάλη Φάρμα.
- ▶ 2 τεμ. Μεγάλος Ζωολογικός Κήπος.
- ▶ 3 τεμ. Το Πρώτο μου Κάστρο.



αξίας  
**1.100€**

▶ ΣΤΕΙΛΤΕ SMS ΣΤΟ 54534 ΜΕ ΚΩΔΙΚΟ:  
**mommy1** ΚΕΝΟ ονοματεπώνυμο



ΤΟΤΕ  
& ΤΩΡΑ

200  
ΤΕΥΧΗ  
mommy

# Ανατέλλω

■ **1 Κρεβάτι** με ενσωματωμένη σιφονιέρα casababy combinato. Μετά τα 4 χρόνια, το κρεβάτι μετατρέπεται σε 2 κομοδίνα και ένα μονό κρεβάτι.



αξίας  
**1.000€**

▶ ΣΤΕΙΛΤΕ SMS ΣΤΟ 54534 ΜΕ ΚΩΔΙΚΟ:  
**mommy22** ΚΕΝΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Χρέωση μηνύματος συμμετοχής €1,48 + ΦΠΑ/ SMS. Απαιτείται ένα μόνο μήνυμα για κάθε συμμετοχή. Ο διαγωνισμός πραγματοποιείται μέσω των συστημάτων της M-Stat A.E., Σίνα 26, Αθήνα. Τηλέφωνο εξυπηρέτησης: 211 3658963, αστική χρέωση Αττικής.



Οι όροι συμμετοχής της κλήρωσης στη σελίδα 145





**88 ΕΡΕΥΝΑ**  
Οι μονογονεϊκές οικογένειες στην Ελλάδα.

**MONOGONΕΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**  
**«Το παιδί μου κι εγώ»**

Η Ελλάδα θεωρείται από τις χώρες με τον μεγαλύτερο αριθμό μονογονεϊκών οικογενειών στην Ευρώπη. Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την 88η έκδοση του περιοδικού, οι μονογονεϊκές οικογένειες αποτελούν το 10,5% του συνολικού πληθυσμού της χώρας. Η έρευνα έδειξε ότι οι μονογονεϊκές οικογένειες αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα, όπως η οικονομική δυσχέρεια, η έλλειψη κοινωνικής στήριξης και η ψυχολογική κατάσταση των παιδιών. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι οι μονογονεϊκές οικογένειες αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα, όπως η οικονομική δυσχέρεια, η έλλειψη κοινωνικής στήριξης και η ψυχολογική κατάσταση των παιδιών.

**92 ΥΓΕΙΑ**  
Αντιμετωπίστε τους πόνους στην πλάτη.

**Μυστικά για ίσια πλάτη**

Το πόνο στην πλάτη είναι ένα κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι. Η έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που έχουν ίσια πλάτη αντιμετωπίζουν λιγότερο πόνο στην πλάτη. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι οι άνθρωποι που έχουν ίσια πλάτη αντιμετωπίζουν λιγότερο πόνο στην πλάτη.

**Τις αντιμετωπίζουμε καλύτερα**

**94 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**  
Νιώστε καλά με το νέο ρόλο της μαμάς.

**«Είμαι μαμά και είμαι καλά!»**

Η έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες που νιώθουν καλά με το νέο ρόλο της μαμάς αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι οι γυναίκες που νιώθουν καλά με το νέο ρόλο της μαμάς αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα.