mommy
το παιδί μου κι εγώ
ΜΑΡΤΙΟΣ
2012
ΤΕΥΧΟΣ 199
€ 3,10



Δώρο
ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ ΚΟΥΠΟΝΙ
€10
από τα
Prémaman

Γιατί τα Γαλλάκια δεν τσιρίζουν;
Τα μυστικά της ανατροφής τους

ΕΡΕΥΝΑ
Καισαρικές: Η νέα «επιδημία»

Ψυχολογία
Και τα μωρά έχουν μνήμη

Σεξουαλική παρενόχληση
Μαθήματα αυτοπροστασίας

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
Στοπ στο φτέρνισμα και τη φαγούρα

Πιπίλα ΝΑΙ ή ΟΧΙ;

9 771108 622005 03







Παιδί

20 **ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.

28 **MEMORIES...** Από ποια ηλικία έχουν τα παιδιά μνήμη και πώς επηρεάζει την εξέλιξή τους;

32 **ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ** Μάθετε τα πάντα για τις παιδικές αλλεργίες και αντιμετωπίστε τις έγκαιρα.

36 **ΑΓΟΡΑ: ΠΑΝΙΝΑ** Τα «τυπάκια»

38 **ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΓΑΛΛΑΚΙΑ ΔΕΝ ΤΣΙΡΙΖΟΥΝ;** Συμβουλές για ανατροφή με... ευρωπαϊκό αέρα!

42 **ΤΟ «ΟΧΙ!» ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ** Επειδή η σεξουαλική παρενόχληση είναι φαινόμενο υπαρκτό και μας αφορά όλους...

46 **ΜΟΔΑ: ΤΑΣΕΙΣ** Άνοιξη / Καλοκαίρι 2012

52 **«ΠΟΝΑΝΕ ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ;»** Όταν οι μικροί μας φιλόσοφοι εκφράζουν τις πιο παράδοξες απορίες τους.

56 **ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ** Ανακαλύψτε την «κοσμοθεωρία» του, παρατηρώντας απλά τις αντιδράσεις του!

60 **ΠΙΠΙΛΑ: ΝΑΙ Ή ΟΧΙ;** Οι ειδικοί δίνουν τις απαντήσεις τους και ξεκαθαρίζουν το τοπίο.

62 **«ΜΜΜ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ!»** Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για την πιο αγαπημένη τροφή των παιδιών.

70 **ΟΜΟΡΦΙΑ** Baby care

Μαμά

74 **ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Όταν τα προβλήματα εμφανίζονται μετά το πρώτο παιδί.

78 **ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ...** 13 μαμάδες αποκαλύπτουν τα «ένοχα» μυστικά τους!

80 **HOLLYWOOD** Τα πιο «φρέσκα» μωρά του Χόλιγουντ.

82 **ΧΑΣΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ** Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, για σίγουρη απώλεια βάρους.







Μάρτιος 2012

περιεχόμενα

Εγκυμοσύνη

90 **«ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ»** Για ποιους λόγους γίνονται τόσες πολλές καισαρικές στη χώρα μας;

94 **ΜΟΔΑ** Me & my baby

96 **Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Αλεσάντρα Αμπρόζιο.

98 **ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ** Ποιες συμβουλές να κρατήσετε και ποιες να... πετάξετε.

102 **ΑΓΟΡΑ** Baby gadget

104 **ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΑ... ΑΚΡΑ!** Μυστικά ομορφιάς, για πόδια ανάλαφρα και τους 9 μήνες.



Σε κάθε τεύχος

3 **EDITORIAL**

7 **Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίξεις σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.

12 **INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.

16 **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΟΝΤΙΛ ΦΑΓΙΕΤ** «Η περιπέτεια της μεταμόρφωσης...»

26 **ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.

72 **ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**

86 **ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**

108 **ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**

110 **ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.

112 **ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.

118 **CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.

122 **ΤΟ MOMMY ΣΤΟ MEGA**

124 **ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.

127 **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.

129 **ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ** καταστημάτων

130 **P.S.**



Memories...

Η μνήμη είναι αναμφίβολα μια πολύτιμη ιδιότητα. Σε ποια ηλικία, όμως, αρχίζουν τα μωρά να θυμούνται και ποια είναι τα ερεθίσματα που βοηθούν να τους μείνουν κάποιες εμπειρίες «αξέχαστες»;

ΤΗΣ **ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ**

ΛΕΝΕ ΠΩΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΑΣ, όταν είμαστε μικροί, τροφοδοτούν το χαρακτήρα και τα συναισθήματά μας. Θυμάστε τον εαυτό σας παιδί; Τι σκεφτόσασταν; Πώς βλέπατε τον κόσμο γύρω σας; Αλήθεια, ποια είναι η πρώτη σας ανάμνηση; Και γιατί, άραγε; Οι αναμνήσεις είναι εικόνες που έχουν αποτυπωθεί στο μυαλό, χωρίς να μπορούμε να εξηγήσουμε το γιατί, καθώς το «αρχείο» της μνήμης αρχίζει να δημιουργείται αυθόρμητα και αποτυπώνει χωρίς εμείς να το θέλουμε. Πρόκειται, γενικά, για εμπειρίες είτε πολύ δυσάρεστες είτε πολύ ευχάριστες. Αργότερα, με τον καιρό, αποκτάμε τον έλεγχο της μνήμης και την ικανότητα να αποθηκεύουμε ή να απορρίπτουμε τις αναμνήσεις. Η λειτουργία της μνήμης είναι σύνθετη και εδράζεται σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου μας. Έτσι, σε άλλη περιοχή εδράζεται η μνήμη των εικόνων, σε άλλη η μνήμη των λέξεων, των αριθμών, των προσώπων, των γεγονότων, των καταστάσεων, των αντικειμένων κλπ. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η μνήμη των συναισθημάτων, η Συναισθηματική Μνήμη. Κι αυτό γιατί θυμόμαστε πιο έντονα όλες τις άλλες μνήμες που συνδέονται με αυτήν. Θυμόμαστε κατά κανόνα γεγονότα, εικόνες ή καταστάσεις που συνδέονται έντονα με κάποια συναισθηματική φόρτιση, π.χ. το δέντρο από το οποίο πέσαμε και χτυπήσαμε και πονέσαμε, έστω κι αν ήμασταν μικρά παιδιά τότε, ή τη μυρωδιά του λουλουδιού που μας χάρισε ένα πρόσωπο που αγαπήσαμε ή το σπίτι που παίζαμε και νιώθαμε ευτυχισμένοι. Πολλοί άνθρωποι τοποθετούν την πρώτη τους ανάμνηση σε ηλικία λίγο μεγαλύτερη των δώδεκα μηνών, άλλοι πάλι πολύ αργότερα, γύρω στα τρία χρόνια τους.

Τους πρώτους μήνες της ζωής του...

Το μωρό αποτυπώνει στο μυαλό του κινούμενα αντικείμενα, κυρίως τα πρόσωπα ατόμων τα οποία βλέπει κάθε μέρα, όπως της μαμάς, του μπαμπά ή της γιαγιάς. Αργότερα, λίγο πριν από τον έκτο μήνα, δείχνει ένα από τα πρώτα σημάδια ανάμνησης: Ψάχνει κάποιο κρυμμένο αντικείμενο: Θυμάται ότι έχει παίξει με κάτι, δεν το βρίσκει και το ψάχνει, γιατί θέλει να παίξει πάλι μαζί του. Αυτή η αναζήτηση σημαίνει ότι στο μυαλό του υπάρχουν ήδη σχηματισμένες εικόνες. Επιπλέον, τείνει να θυμάται ό,τι επαναλαμβάνεται συχνά, δηλαδή όλα τα γεγονότα της καθημερινής ρουτίνας του, τα οποία σχετίζονται με το φαγητό, το μπάνιο ή το παιχνίδι.

Το δεύτερο εξάμηνο της ζωής του...

Το μωρό παίρνει πρωτοβουλία και δεν περιορίζεται μόνο στο να αντιδρά σε ερεθίσματα. Αυτό δείχνει πόσο γρήγορα αναπτύσσεται η μνήμη του. Του αρέσει το παιχνίδι που ο μπαμπάς έπαιξε μαζί του, και τώρα αρχίζει και εκείνο να παίζει, ζητώντας από τον μπαμπά να κάνει το ίδιο. Ή έχει δει τη μαμά να τηλεφωνεί, και τώρα ζητά το τηλέφωνο δείχνοντάς το με το χεράκι του. Σε αυτή τη φάση εκφράζεται με τη λεγόμενη «αναβλητική μίμηση», επαναλαμβάνοντας δηλαδή μια παλαιότερη συμπεριφορά, δική του ή των άλλων. Αναπαριστά τον καθημερινό του κόσμο, προσθέτοντας κάθε τόσο και μια μικρή, καινούργια λεπτομέρεια. Αυτό μπορεί να γίνει μετά από δύο - τρεις ώρες ή μετά από δύο εβδομάδες. Μερικές φορές, είναι πραγματικά καταπληκτικό να βλέπει κανείς πώς το μωρό αναπαράγει ένα γεγονός που

εμείς οι μεγάλοι έχουμε ξεχάσει. Η μνήμη του το καθοδηγεί καθημερινά στις κινήσεις του, οι οποίες είναι προϊόν αυτών που έχει μάθει προηγουμένως από τους ενηλίκους. Γι' αυτό και πρέπει να απλοποιήσουμε τις κινήσεις μας και να το βάζουμε να τις επαναλαμβάνει, όπως π.χ. όταν του δείχνουμε πώς να κρατά το κουτάλι. Η μνήμη του μωρού μέχρι τον πρώτο χρόνο της ζωής του αφορά την ανάμνηση πράξεων και γεγονότων, και αργότερα ήχων και ονομάτων των πραγμάτων, προσανατολίζεται δηλαδή στην κατάκτηση της Γλώσσας για να επικοινωνεί. Αρκεί ένα όνομα για να ανακαλέσει στη μνήμη του ένα γεγονός που ήδη έχει ζήσει και που θα επαναληφθεί. Ακούει τη λέξη «φαγητό» και ετοιμάζεται να φάει. Με την κατάκτηση της Γλώσσας, αρχίζει να αναπτύσσει, στο δεύτερο έτος της ζωής του, τη μνήμη που αφορά γεγονότα, τα οποία περιλαμβάνουν όχι μόνο πράγματα και καταστάσεις αλλά και πρόσωπα, καθώς και τις μεταξύ τους σχέσεις.

Από ενός έως τριών ετών...

Σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά είναι εκτός... τόπου και χρόνου. Η ανάπτυξη της μνήμης εξαρτάται πολύ από το σχηματισμό αντίληψης για το χρόνο και το χώρο. Ένα μικρό παιδί δεν έχει ακόμα ξεκάθαρη αντίληψη για το «χθες», το «σήμερα» ή «το σπίτι της γιαγιάς». Ο χώρος και ο χρόνος είναι διαστάσεις μέσα από τις οποίες τοποθετούνται οι αναμνήσεις και ακολουθούν την εξελικτική τους διαδικασία. Πολύ συχνά, οι γονείς νομίζουν ότι το παιδί τους δεν θυμάται ένα γεγονός. Στην πραγματικότητα, αυτό συμβαίνει επειδή, λανθασμένα, το ρώτησαν κάτι όπως: «Θυμάσαι πριν λίγες μέρες που... ;». Αυτό που πρέπει να τονίσουμε είναι το επεισόδιο, και όχι τη χρονική στιγμή. Οπότε, μπορούμε να του πούμε: «Θυμάσαι τότε που παίξαμε με την μπάλα;». Πρέπει να ζητάμε να θυμούνται τις εμπειρίες που ζούμε μαζί τους. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει και ως παιχνίδι ικανότητας, και δεν πρέπει να εκπλαγούμε αν το μικρό μας προσθέσει και λίγη φαντασία. Η μνήμη γεγονότων μάς επιτρέπει να βάζουμε σε μια τάξη τα γεγονότα σε σχέση με το χώρο και το χρόνο. Το παιδί βρίσκεται αντιμέτωπο με αυτά που έχουν συμβεί, που συμβαίνουν τώρα ή μπορεί να συμβούν στο μέλλον. Κάθε πράξη, για να προσδιοριστεί, πρέπει να εξηγείται. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό οι εξηγήσεις που δίνουν οι μεγάλοι στο παιδί να είναι κατανοητές, ώστε να αντιλαμβάνεται γιατί συμβαίνουν τα γεγονότα και ποιος τα δημιουργεί.

Ποια είναι η πιο «παλιά» μνήμη σας;

Οτιδήποτε κι αν θυμάστε, είναι απίθανο να φέρει πίσω μνήμες από την ηλικία των τριών ή τεσσάρων χρόνων, εξαιτίας ενός φαινομένου που ονομάζεται «παιδική αμνησία» και χαρακτηρίζεται ως η ανικανότητα των ενηλίκων να θυμηθούν τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Αυτό έδειξε μια πρόσφατη καναδέζικη έρευνα, του Memorial University of Newfoundland. Οι ερευνητές ζήτησαν από 100 παιδιά, ηλικίας 2 έως 12 ετών, να απαντήσουν σε ερωτήσεις για τις πιο μακρινές μνήμες τους. Δύο χρόνια μετά, επανέλαβαν την ίδια διαδικασία. Συγκρίνοντας τις απαντήσεις τους, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας αλλοιώνονται στο χρόνο, μεταξύ των διάφορων ηλικιακών ομάδων. Πιο συγκεκριμένα:

- Τα μικρότερα παιδιά ανακαλούσαν πιο εύκολα (σε σχέση με τα μεγαλύτερα) συμβάντα πριν από την ηλικία των 3 και 4 ετών, αλλά ήταν ασυνεπή κατά το πέρασμα του χρόνου, δηλαδή δεν εμφάνισαν τις ίδιες μνήμες δύο χρόνια αργότερα.
- Τα μεγαλύτερα παιδιά είχαν τις ίδιες πρώτες μνήμες, οι οποίες όμως αφορούσαν πιο μεγάλη ηλικία.

Βοηθήστε στην ανάπτυξη της μνήμης του μωρού σας

- Τα παιδιά χρειάζονται επιβράβευση όταν θυμούνται κάτι. Μη συγκρίνετε τη μνήμη τους με αυτή των ενηλίκων. Είναι σημαντικό να ακούσουν: «Μπράβο που το θυμήθηκες».
- Σημαντικό ρόλο παίζουν η επανάληψη ενεργειών, η συνεχής εξάσκηση, ο πειραματισμός και η ελεύθερη ανάπτυξη των ικανοτήτων τους, από πλευράς μωρού.
- Μιλήστε, τραγουδήστε, διαβάστε, συζητήστε με το παιδί σας. Προσπαθήστε να του προσφέρετε όσα περισσότερα ερεθίσματα μπορείτε.
- Από όλες τις άλλες τεχνικές που εξασκούν τη μνήμη, αυτή που ευχαριστιούνται περισσότερο τα παιδιά είναι η τεχνική των παιχνιδιών (παιχνίδια τύπου memory κλπ.).



Κουκλάκι, Pale Nule, **Myran**.



Χειροποίητο κουνέλι, Rosie, **www.kindergallery.gr**



Υπερ-ήρωας Storm, της Esthex, **www.mamaka.eu**



Χταπόδι, της Ferm Living, **Box Architects**.

Τα «τυπάκια»

Αν και απέχουν από τα κλασικά πρότυπα ομορφιάς, είναι χαριτωμένα και αξιαγάπητα!

Έπιπλα: **www.kidslovedesign.com**
www.oikos.gr



Χειροποίητος ιπποπόταμος, Herbert, **www.kindergallery.gr**



Χειροποίητο σκυλάκι, Luis, **www.kindergallery.gr**



Μαϊμουδίτσα Ολίβια, της Esthex, **www.mamaka.eu**

μαμά



Χειροποίητο κολιέ από χρωματιστά μολύβια, της σχεδιάστριας Iris Tsante, **el.marnerigallerie. www.elenimarneri.gr**



74
ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ
Όταν τα προβλήματα εμφανίζονται μετά το πρώτο παιδί.



82
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
Χάστε τα περιττά κιλά, γρήγορα και υγιεινά.

Μεταξύ μας...

13 μητέρες αποκαλύπτουν τα «ένοχα» μυστικά τους!

ΤΗΣ **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**

«Τις προάλλες, με πήρε ο ύπνος και δεν ξύπνησα το γιο μου για το σχολείο. Όταν με ρώτησε γιατί έμεινε στο σπίτι, του είπα ότι τη νύχτα είχε ανεβάσει πυρετό!»



«Την πρώτη φορά που έφυγα σε επαγγελματικό ταξίδι, 1,5 χρόνο μετά τη γέννηση της κόρης μου, όχι απλά δεν ένιωθα να μου λείπει, αλλά σκεφτόμουν πόσο ωραία θα ήταν εάν μπορούσα να μείνω δύο-τρεις μέρες ακόμα».

«Όταν δεν θέλω να φάει ο γιος μου άλλο μπισκότο, αλλά προτιμώ να μη φανώ αυστηρή, κάνω ότι διαβάζω το κουτί όπου δήθεν αναγράφεται: ‘‘Απαγορεύεται τα μικρά παιδιά να τρώνε περισσότερα από δύο’’».

«Μερικές φορές, για να είμαι σίγουρη ότι δεν θα φύγω το επόμενο πρωί με την ‘‘ψυχή στο στόμα’’ για τη δουλειά, βάζω τα παιδιά να κοιμηθούν φορώντας τα ρούχα του σχολείου αντί για πιτζάμες».

«Όταν παίζουμε κρυφτό στο σπίτι, πάντα καθυστερώ να φάξω να βρω την κόρη μου, γιατί εκμεταλλεύομαι την ώρα που είναι κρυμμένη για να ελέγξω τα e-mails μου».

«Εάν έχω ξενυχτήσει το προηγούμενο βράδυ, την επόμενη μέρα φροντίζω με τα παιδιά μου να παίζουμε ‘‘γιατρό και νοσοκόμα’’. Εγώ απλώς ξαπλώνω στον καναπέ κι εκείνα τυλίγουν τα πόδια και τα χέρια μου με χαρτί τουαλέτας».

«Μια μέρα που καθάριζα το δωμάτιο του γιου μου, πέταξα όλες τις παλιές του σβούρες και, όταν άρχισε να τις αναζητάει, τον μάλωσα που δεν ξέρει πού βρίσκονται τα πράγματά του!».

«Τις προάλλες, έσπασα ένα ποτήρι από το σερβίτσιο της πεθεράς μου και είπα στον άντρα μου ότι το έκανε κατά λάθος ο δίχρονος γιος μας».

«Έχω πει στα παιδιά μου ότι μαζεύω όλες τις ζωγραφιές τους σε ένα... κρυφό μέρος, αλλά έχω πετάξει στα σκουπίδια τις περισσότερες».

«Πριν από μερικές μέρες πήρα 20 ευρώ από τον κουμπαρά του γιου μου και δεν τα έχω βάλει πίσω ακόμα».

«Την προηγούμενη εβδομάδα, δεν είπα σε κανέναν ότι είχα ρεπό από τη δουλειά, για να μη χρειαστεί να μείνω στο σπίτι με τα δίδυμα, και πέρασα όλη τη μέρα κάνοντας βόλτες στα μαγαζιά. Όταν επέστρεφα, ο άντρας μου με ρώτησε πώς ήταν η μέρα μου και του απάντησα ότι είχα πολλή δουλειά στο γραφείο!»

«Όταν πηγαίνουν για ύπνο, τρώω τις σοκολάτες και τα πατατάκια που έχουν φέρει για τα παιδιά συγγενείς ή φίλοι».

«Για να μη χρειάζεται να ακούω σε όλο το δρόμο το ίδιο CD με παιδικά τραγούδια, μερικές φορές λέω στα παιδιά ότι το στερεοφωνικό του αυτοκινήτου μου έπαθε κάτι και έχει μείνει κολλημένο στον αγαπημένο μου ραδιοφωνικό σταθμό».