

mommy

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
2012
ΤΕΥΧΟΣ 197
€ 3,10

το παιδί μου κι ε

ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ

ΠΡΕΜΙΕΡΕΣ

Όλα όσα θα του
συμβούν μέχρι τα
πρώτα του γενέθλια

ΣΧΕΣΕΙΣ

«ΔΕΝ ΘΕΛΩ
ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ,
ΜΟΝΟ
ΤΗ ΜΑΜΑ»

7 ΥΠΝΟΣ

σημεία κλειδιά

για να έχει
όνειρα γλυκά

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Γιατί εμφανίζεται
πια τόσο συχνά;

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Τα παιδιά
με αξίες τα
καταφέρνουν
καλύτερα!

Ζώδια

ΤΙ ΕΠΙΦΥΛΑΣΣΕΙ ΤΟ
2012
ΣΤΟ ΑΣΤΕΡΑΚΙ ΣΑΣ;





30



38



44

Παιδί

- 22 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 30 ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ** Η ευτυχία του κρύβεται σε αυτό που η σύγχρονη Ψυχολογία αποκαλεί πνευματικότητα.
- 34 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΝΑΙ»** Βγάλτε το «όχι» από το λεξιλόγιό σας, για να ακούτε λιγότερες αρνήσεις και από το παιδί σας.
- 38 7 ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ** Χαρίστε στο μωρό σας πρεμιά και ξεκούραση, και... κοιμηθείτε ήσυχες.
- 42 ΑΓΟΡΑ** It's snow time, baby!
- 44 ΑΣΠΡΟ ΠΑΤΟ...** Όλα όσα θέλετε να μάθετε για την «πρώτη» του τροφή, το γάλα.
- 48 Ο ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ** Οι δώδεκα μήνες που «μεταμορφώνουν» το βρέφος σε παιδάκι.
- 52 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ 2012** Προβλέψεις για τη χρονιά που έρχεται για όλα τα ζώδια.
- 58 ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΚΟΠΟ, ΘΕΛΕΙ ΤΡΟΠΟ!** «Πρώτες βοήθειες» για... ανυπάκουα παιδιά.
- 62 ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ;** Οδηγός ενημέρωσης για σωστή φύλαξη και χρήση.
- 66 ΜΑΜΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ;** Λαχταριστές και υγιεινές συνταγές από το γνωστό σεφ Αλέξανδρο Παπανδρέου.

Μαμά

- 74 «ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ, ΘΕΛΩ ΜΟΝΟ ΤΗ ΜΑΜΑ»** Τι γίνεται όταν το παιδί αρνείται να σας αποχωριστεί;
- 78 ΝΕΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ, ΧΑΡΗ ΣΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ** Γνωρίστε τις μαμάδες που έκαναν το «όνειρο» πραγματικότητα!
- 84 ΟΜΟΡΦΙΑ** Crystal clear
- 86 ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ ΕΑΥΤΟΣ** Όλες οι νέες τάσεις, στην υπηρεσία της ομορφιάς σας.



78

Ιανουάριος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εγκυμοσύνη

- 94 ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΕΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ** Απλές ιδέες, για καλή ψυχολογία και θετική διάθεση.
- 98 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Τζέσικα Σίμπσον.
- 100 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 102 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του στους φυσικούς τόνους του ξύλου.
- 104 ΜΙΑ ΓΛΥΚΙΑ, ΓΛΥΚΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ** Όταν ο διαβήτης κύησης σας... χτυπήσει την πόρτα.

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 9 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 16 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.
- 28 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 70 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 90 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 ΜΕΓΑ**
- 126 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 128 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 129 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 130 P.S.**

84



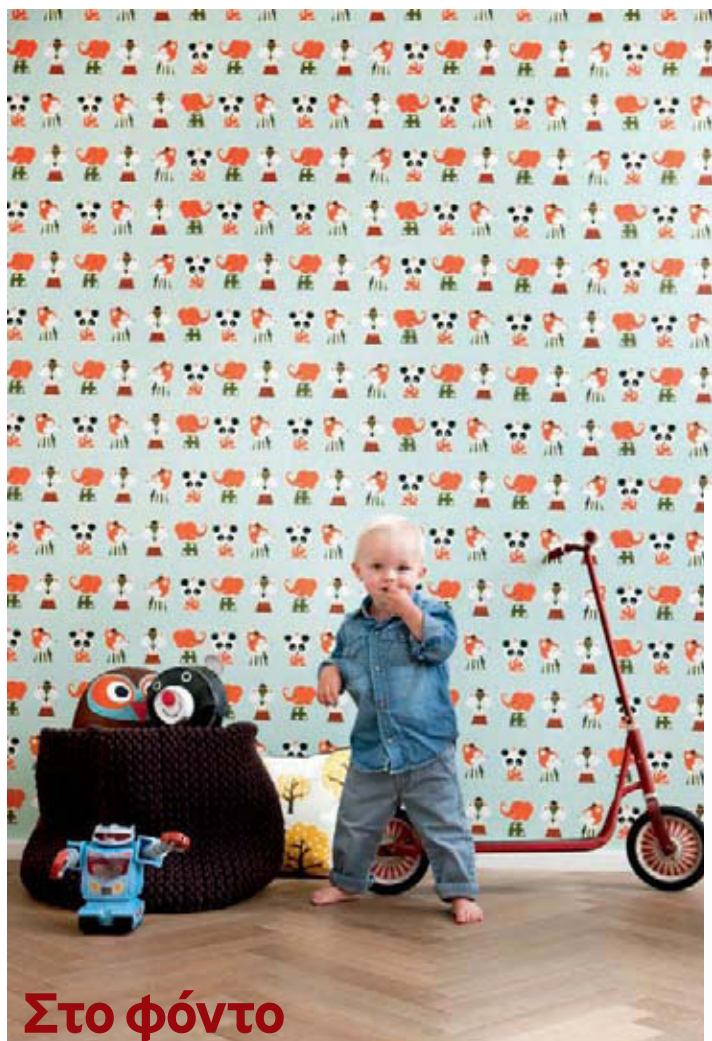
94

Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ



Λύκε, λύκε, είσαι εδώ;

Δεν μεταμορφώνεται μόνο ο λύκος σε γιαγιά, αλλά και η Κοκκίνοσκουφίτσα σε σερβιτόρα. Μέσα στο σκουφάκι της, κρύβονται με τέχνη ένα φλιτζανάκι και ένα σουρωτήρι, ενώ στο καλάθι της χωράνε τα μυρωδάτα φακελάκια τσαγιού. www.enjoymedia.ch



Στο φόντο

Η ταπεσαρία Marionette ανήκει στη νέα γενιά υλικών, τύπου WallSmart. Πλένεται εύκολα και τοποθετείται ακόμη ευκολότερα, δημιουργώντας σε ελάχιστο χρόνο ένα φαντασμαγορικό σκηνικό στο δωμάτιό του. www.ferm-living.com

Ράφια στο... ύψος τους

Είναι το νέο, λειτουργικό και καινοτόμο έπιπλο αποθήκευσης Ouef NYC. Το ύψος του επιτρέπει στο παιδί να φτάνει εύκολα τα διαφορετικά τμήματα, τα οποία μπορούν να γέρνουν πίσω ή να παραμένουν σταθερά. Τα αφαιρούμενα διαχωριστικά το κάνουν ιδιαίτερα πρακτικό στην αποθήκευση παιχνιδιών, ανάλογα με το μέγεθός τους. www.smallable.com



Μπεεε!

Αν έχετε βαρεθεί το κλασικό κουνιστό αλογάκι, το χνουδωτό αυτό προβατάκι σάς δίνει μια τέλεια εναλλακτική. Σκαλισμένα στο χέρι και από γνήσιο μαλλί αρνιού, τα κουνιστά προβατάκια της Danish Crafts δημιουργούν ένα καλαίσθητο κοπάδι. www.smallable.com





44
ΑΣΠΡΟ ΠΑΤΟ!
 Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για το γάλα.



48
Ο ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
 Τα πιο σημαντικά στάδια στην ανάπτυξή του.



52
ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ
 Όλες οι προβλέψεις της χρονιάς για το ζώδιό του.

m

ΠΑΙΔΙΟΪ





m

μαμά

ΜΑΜΑ ΣΕΙΣ

«Δεν θέλω τον μπαμπά, θέλω μόνο τη μαμά»

Αντί να φέρει κοντά στον πατέρα του, η μητέρα μπορεί να τον απομακρύνει. Τι να κάνει η μητέρα που αντιμετωπίζει αυτή την κατάσταση; Πώς να επαναφέρει τον πατέρα στην ζωή του παιδιού; Τι να κάνει η μητέρα που αντιμετωπίζει αυτή την κατάσταση; Πώς να επαναφέρει τον πατέρα στην ζωή του παιδιού;



74
ΣΧΕΣΕΙΣ

Μήπως το παιδί σας είναι «κολλημένο» μαζί σας;

ΜΑΜΑ ΣΕΙΣ

Νέοι ορίζοντες, χάρη στη μητρότητα

Τι είναι αυτό που μπορεί να κάνει η μητρότητα να ανοίξει νέους ορίζοντες; Πώς μπορεί η μητρότητα να γίνει ένας χώρος για την ανάπτυξη του παιδιού; Τι είναι αυτό που μπορεί να κάνει η μητρότητα να ανοίξει νέους ορίζοντες; Πώς μπορεί η μητρότητα να γίνει ένας χώρος για την ανάπτυξη του παιδιού;



78
ΚΑΡΙΕΡΑ

Όταν η μητρότητα ανοίγει νέους επαγγελματικούς ορίζοντες.

ΜΑΜΑ ΣΕΙΣ

Καινούργια χρονιά, καινούργιος εαυτός

Πώς να ξεκινήσει η καινούργια χρονιά με τον καλύτερο τρόπο; Τι να κάνει η μητέρα που αντιμετωπίζει αυτή την κατάσταση; Πώς να επαναφέρει τον πατέρα στην ζωή του παιδιού;



86
ΝΕΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΝΕΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

Όλες οι καινούργιες τεχνικές, για να λάμψετε το 2012.

Καινούργια χρονιά, καινούργιος εαυτός

Πίσω από πάνες, φρουτόκρεμες και χορτόσουπες, κάπου εκεί έχουμε ξεχάσει τον πιο λαμπερό μας εαυτό. Όχι πια! Η αλλαγή του χρόνου έρχεται να μας θυμίσει ότι πάνω απ' όλα είμαστε νέες γυναίκες, που έχουν όρεξη για ομορφιά και ζωή.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΗΣ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Η ΖΩΗ ΑΛΛΑΖΕΙ ΜΕ ΡΥΘΜΟΥΣ που δεν τους προλαβαίνουμε. Κι ενώ όλα μάς φαίνονται καινούργια, όταν φτάνει εκείνη η (σπάνια) ώρα της ημέρας να κοιτάξουμε τον καθρέφτη, ο εαυτός μας δείχνει πιο «παλιός» και ταλαιπωρημένος από ποτέ. Αυτή η κοπέλα με το θαμπό δέρμα, τα απομεινάρια της ακμής, την κυτταρίτιδα και τη χαλάρωση, δεν έχει καμία σχέση με εκείνο το λαμπερό κορίτσι που πριν από λίγα χρόνια ήταν νύφη ή απαστράπτουσα έγκυος. Γιατί, λοιπόν, πρέπει να μάθουμε να ζούμε «μαζί της»; Με την ευκαιρία της καινούργιας χρονιάς, θέλουμε να «ζυπνήσουμε» τον πιο όμορφο εαυτό μας.

Πρόσωπο

ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ ΜΕ ΝΕΡΟ

Έχουμε πολύ καιρό να ασχοληθούμε με το πρόσωπό μας, έχουμε κοιμηθεί πολλές νύχτες με το μακιγιάζ, και το δέρμα έχει θαμπώσει. Μια στιβάδα από νεκρά κύτταρα επικαλύπτει τα ζωντανά, κι έτσι κρύβει τη φυσική του λάμψη. Για να τα απομακρύνουμε, χρησιμοποιούμε μια καινούργια μέθοδο μικροδερμοαπόξεσης, η οποία όχι μόνο πετυχαίνει την αποφλοιώση, αλλά συγχρόνως μας κάνει να νιώθουμε ευχάριστα. Να πώς: Η νέα τεχνολογία πετυχαίνει εντυπωσιακά αποτελέσματα με νερό σε υψηλή πίεση. Μια ελικοειδής κεφαλή εκτοξεύει στο δέρμα ένα κοκτέιλ νερού με φυτικά εκχυλίσματα. Ταυτόχρονα γίνεται αναρρόφηση, η οποία απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα. Στο δεύτερο βήμα της θεραπείας, προωθούνται Β-υδροξυοξέα μέσω της κεφαλής στο δέρμα με ταυτόχρονη αναρρόφηση, με αποτέλεσμα τη διάνοιξη των πόρων, την αφαίρεση των μαύρων στιγμάτων και, τελικά, τον καθαρισμό του προσώπου

από το σμήγμα. Στο τρίτο βήμα, ένα μείγμα από αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες και υαλουρονικό οξύ προωθείται στο καθαρό δέρμα. Έτσι, επιτυγχάνει δράση καταπραυντική και ενυδατική χωρίς να ερεθίζει. Βελτιώνει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών και ρυτίδων, καθαρίζει τους φραγμένους πόρους και επαναφέρει την ισορροπία στα λιπαρά ή με τάση ακμής δέρματα. Ταυτόχρονα, αντιμετωπίζει τις καφέ κηλίδες και την υπέρχρωση. Συνιστάται ιδιαίτερα σε νέα άτομα με ήπια ακμή και σε γυναίκες και άνδρες με δέρματα που έχουν τάση για ακμή.

Οδηγίες για την εφαρμογή: Μετά από μία μόνο θεραπεία, το δέρμα εμφανίζει ορατή βελτίωση κα λάμψη, που διαρκεί αρκετές ημέρες. Μια σειρά πέντε θεραπειών, που πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα, καταπολεμούν λεπτές γραμμές, ρυτίδες, διευρυσμένους πόρους και δυσχρωμίες, ενώ επαναφέρουν την ισορροπία σε λιπαρές και με τάση ακμής επιδερμίδες. Μετά την ολοκλήρωση του κύκλου θεραπειών, μπορείτε να διατηρήσετε τα αποτελέσματα με μία θεραπεία HydraFacial, κάθε δύο έως τέσσερις εβδομάδες.

Τιμή: Η τιμή της μεμονωμένης θεραπείας είναι 150 ευρώ. Το πρόγραμμα των πέντε θεραπειών κοστίζει 550 ευρώ (στη Symmetria, www.symmetria.gr).

Αίσθηση

ΤΟ ΧΑΔΙ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Με τον ίδιο τρόπο που μεταφέρουμε την αγάπη και τη στοργή στο κορμάκι του μωρού μας, έχουμε κι εμείς την ανάγκη να μας αγγίζουν. Η μεγαλύτερη πολυτέλεια που μπορούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας είναι μια συνεδρία μασάζ στα



h

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑ

Για μια ζεη εγκυμοσύνη

Μια ζεη εγκυμοσύνη είναι η ιδανική κατάσταση για να περάσεις την εγκυμοσύνη σου χωρίς προβλήματα. Η ζεη εγκυμοσύνη είναι η κατάσταση στην οποία η εγκυμοσύνη σου είναι υγιής και η γυναίκα σου είναι υγιής.

Η ζεη εγκυμοσύνη είναι η κατάσταση στην οποία η εγκυμοσύνη σου είναι υγιής και η γυναίκα σου είναι υγιής. Η ζεη εγκυμοσύνη είναι η κατάσταση στην οποία η εγκυμοσύνη σου είναι υγιής και η γυναίκα σου είναι υγιής.



94 ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΕΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τεχνικές και προτάσεις,
για 9 μήνες χωρίς στρες.

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑ

Μια γλυκιά, γλυκιά εγκυμοσύνη

Μια γλυκιά, γλυκιά εγκυμοσύνη είναι η ιδανική κατάσταση για να περάσεις την εγκυμοσύνη σου χωρίς προβλήματα. Η γλυκιά, γλυκιά εγκυμοσύνη είναι η κατάσταση στην οποία η εγκυμοσύνη σου είναι υγιής και η γυναίκα σου είναι υγιής.

Μια γλυκιά, γλυκιά εγκυμοσύνη είναι η ιδανική κατάσταση για να περάσεις την εγκυμοσύνη σου χωρίς προβλήματα. Η γλυκιά, γλυκιά εγκυμοσύνη είναι η κατάσταση στην οποία η εγκυμοσύνη σου είναι υγιής και η γυναίκα σου είναι υγιής.



104 ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Τι είναι και πώς
αντιμετωπίζεται.



Μεταξωτό φόρεμα, Benetton, €72,99, και κοντό ζακετάκι, Balloom, και τα δύο **Βρεφικά Πολυκαταστήματα Λατώ.**

Τσάντα-αλλαξιέρα, της εταιρείας Lässig, **Mobo.**



Skinny τζιν παντελόνι, €89, **Mothercare.**



me & my baby

Όλα όσα θα αγαπήσει η μέλλουσα μαμά για την ίδια και το μωρό της.



Πιπίλα, **Mam.**



Καμπαρντίνα, Lίναα, **Βρεφικά Πολυκαταστήματα Λατώ.**



Ενδοεπικοινωνία με κάμερα VBC 23, **Prénatal.**

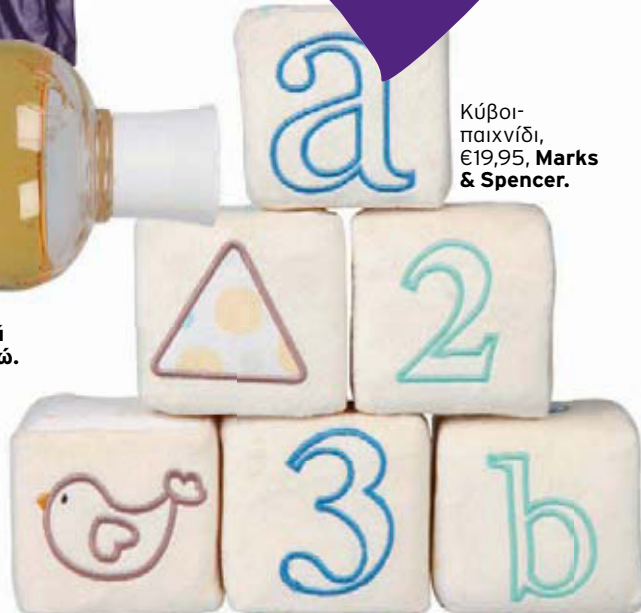


Σετ από παντελονάκι και μπλουζάκι, **Prémaman.**



Σαμπουάν για τη μαμά, Olivella, €10,99, **Βρεφικά Πολυκαταστήματα Λατώ.**

Κύβοι-παιχνίδι, €19,95, **Marks & Spencer.**



Βραχιόλι με δέρμα και εκτύπωση, **Μουσείο Μπενάκη.**

