

mommy

ΜΑΪΟΣ
2012
ΤΕΥΧΟΣ 201

το παιδί μου κι εγώ

Baby A-Z

Όλα για τη
φροντίδα του
νεογέννητου

ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

Γεννιούνται
ή γίνονται;



Πλήρης οδηγός
Εκπαίδευσης

Επιστήμη
Μπορούμε να
διαλέξουμε το φύλο
του παιδιού;

ΥΠΕΡΤΑΣΗ &
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ
Οι νέες παιδικές
ασθένειες

Αδέρφια

Πώς ο
ανταγωνισμός
γίνεται αγάπη

Γεννήστε δωρεάν
σε υπερούγχρονη μαιευτική
γυναικολογική κλινική της Αθήνας

3,10 €





28

94



32



36

Παιδί

- 20 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 28 ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ** Ένα «εγχειρίδιο» για νέες μαμάδες, με όλες τις οδηγίες για τη φροντίδα του βρέφους.
- 32 ΑΔΕΡΦΙΑ: ΜΑΖΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝΕ** Η ανταγωνιστική τους σχέση και τα ανάμεικτα συναισθήματα.
- 36 ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΠΙΕΣΗ & ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ; ΚΙ ΟΜΩΣ, ΥΠΑΡΧΟΥΝ!** Αιτίες και τρόποι αντιμετώπισης.
- 40 ΕΦΗΒΕΙΑ: ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗΣ** Μια φυσιολογική φάση, που θα περάσει ανώδυνα με το σωστό χειρισμό.
- 44 ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΑ ΝΗΠΙΑ** Τα πρώτα σκιρτήματα στις τρυφερές παιδικές ψυχές.
- 48 ΑΓΟΡΑ** Flowers
- 50 Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΜΕΓΑΛΩΝ** Όταν τα media προωθούν την πρόωρη ωρίμανση των μικρών κυριών.
- 54 ΓΙΑΤΙ ΚΛΑΙΝΕ ΤΑ ΜΩΡΑ;** Μάθετε να αποκρυσταλλογραφείτε κάθε τους δάκρυ και κάντε τα ευτυχισμένα.
- 58 ΕΥΦΥΗΣ ΓΕΝΝΙΕΣΑΙ Ή ΓΙΝΕΣΑΙ;** Τι λέει η επιστήμη για το πιο θαυμαστό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης.
- 66 ΟΜΟΡΦΙΑ** Κάνοντας τον ήλιο... φίλο!

Μαμά

- 70 ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ... ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ;** Οι ειδικοί δίνουν συμβουλές για ισορροπημένες οικογενειακές σχέσεις.
- 74 ΟΛΗ Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ** Παρατηρήστε τις αλλαγές στο σώμα σας και μάθετε πώς αντιδρά μετά τη γέννα.
- 78 ΟΜΟΡΦΙΑ** Soft & smooth...
- 80 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ: ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ** Το μόνο που χρειάζεστε είναι σωστό πρόγραμμα και καλή διάθεση!

Εγκυμοσύνη

- 88 ΟΡΜΟΝΕΣ: ΟΙ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ** Κυριαρχούν στο κορμί μας και μας μεταμορφώνουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.



44

Δώρο
ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ
ΚΟΥΠΟΝΙ
€10
από τα
Prémaman
σελ. 11



Μάιος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 92 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Σιένα Μίλερ.
- 94 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 96 ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΑΣ;** Όταν η επιστήμη αναλαμβάνει το ρόλο της φύσης...
- 100 ΤΕΡΜΑ ΟΙ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ!** Τι λένε οι γυναικολόγοι για τα «καμώματα» των εγκύων.
- 104 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του στις αποχρώσεις του λευκού και του πράσινου.

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 9 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 17 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ANNA ΜΑΣΧΑ** «Πού είναι;»
- 26 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 68 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 86 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 106 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 108 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 110 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 114 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 116 ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ**
- 118 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 120 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 121 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 122 P.S.**



70



88

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΟΔΗΓΟΣ **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

125

- ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ
- ΣΧΟΛΕΙΑ
- ΩΔΕΙΑ
- ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ
- ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
- ΧΟΡΟΣ



ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ

Αισθάνεστε ότι φύγατε από το μαιευτήριο ξεχνώντας να πάρετε μαζί σας το... εγχειρίδιο οδηγιών για το πώς να φροντίσετε το μωρό σας; Μην ανησυχείτε. Αρκεί να δώσετε προσοχή σε μερικά σημαντικά ζητήματα, και σε λίγες εβδομάδες θα νιώθετε ήδη «βετεράνος» ως μητέρα.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

«Πώς να το κρατήσω;»

Αν δεν έχει τύχει να έχετε εμπειρία από άλλο βρέφος στο στενό περιβάλλον σας, είναι πολύ πιθανό να φοβάστε ακόμα και να πάρετε αγκαλιά το μωρό σας! Μοιάζει τόσο εύθραυστο, που εύκολα νομίζει κανείς ότι μπορεί να το ταλαιπωρήσει ή να το πονέσει. Οι βασικοί κανόνες είναι οι εξής:

■ Πλύνετε καλά τα χέρια σας. Το βρέφος έχει ακόμη πολύ ανώριμο ανοσοποιητικό σύστημα και γι' αυτό είναι επιρρεπές στις λοιμώξεις.

■ Μην ξεχνάτε ότι ο λαιμός του είναι πολύ αδύναμος για να στηρίξει το κεφαλάκι του. Γι' αυτό, με το ένα χέρι να υποστηρίζετε πάντα το κεφάλι του, όταν το σηκώνετε και το ξαπλώνετε, και να το κρατάτε απαλά όταν το έχετε στην αγκαλιά σας.

■ Κρατάτε πάντα σταθερά το παιδί στα χέρια σας και μην προσπαθήσετε πριν συμπληρώσει την ηλικία των 5 μηνών να το καθίσετε στα πόδια σας.

■ Ποτέ μην ταρακουνάτε το μωρό, θέλοντας π.χ. να παίξετε μαζί του, να το ξυπνήσετε ή λόγω του εκνευρισμού σας. Το τράνταγμα είναι πιθανό να επιφέρει τραυματισμό στον εγκέφαλό του, που ενδέχεται να αποβεί μοιραίος. Αν πρέπει οπωσδήποτε για κάποιο λόγο να το ξυπνήσετε, γαργαλίστε απαλά τα πόδια του.

Το τάισμα

Στην αρχή, όλη η διαδικασία μπορεί να σας φαίνεται βουκό. Από το πότε πρέπει να φάει μέχρι το πότε έχει χορτάσει, καθετί που αφορά το τάισμα του μωρού αγχώνει πολύ τις νέες μητέρες - κυρίως επειδή η τροφή έχει να κάνει με την επιβίωση και τη σωστή ανάπτυξη του. Το μυστικό της επιτυχίας είναι να είστε ευέλικτοι και να ακολουθείτε τις επιθυμίες του.

Αν ζητάει να τραφεί πολύ συχνά, δοκιμάστε να το αφήνετε περισσότερη ώρα σε κάθε στήθος ή να του δίνετε μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος σε κάθε γεύμα. Θα πρέπει, επίσης, να γνωρίζετε ότι τα μωρά περνούν περιόδους όπου οι ρυθμοί ανάπτυξής τους γίνονται πολύ γρήγοροι. Σε αυτές τις περιόδους, χρειάζονται και ζητούν περισσότερη τροφή.

Το ρέψιμο

Τα μωρά που πίνουν γάλα με μπιμπερό, καταπίνουν περισσότερο αέρα μαζί με την τροφή τους, και γι' αυτό καλό είναι να βάζετε το μωρό σας να ρευτεί κάπου στα μισά του ταΐσματος και ξανά στο τέλος. Αν το μωρό βγάζει συχνά γουλίτσες κατά τη διάρκεια του ταΐσματος, να το βάζετε να ρευτεί πιο συχνά. Αντίθετα, τα μωρά που θηλάζουν, ενδέχεται και να μη βγάλουν αέρα σε κάθε τάισμα. Είναι φυσιολογικό μαζί με τον αέρα να βγαίνει και λίγο γάλα, αν όμως οι ποσότητες τροφής που βγαίνουν είναι μεγάλες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον παιδίατρο. Για να βοηθήσετε το μωρό να ρευτεί, τοποθετήστε το πάνω στον ώμο σας σε όρθια θέση ή μπρούμυτα πάνω στα πόδια σας. Τρίψτε ή χτυπήστε ελαφρά την πλάτη του. Αν δεν ρευτεί, μετά από μερικά λεπτά, αλλάξτε του θέση και προσπαθήστε ξανά. Επαναλάβετε τη διαδικασία μετά από κάθε γεύμα, και στη συνέχεια κρατήστε το για λίγο σε όρθια θέση.

Η αλλαγή της πάνας

Ένας τρόπος να ελέγξετε αν το μωρό σας παίρνει αρκετή ποσότητα τροφής είναι να μετράτε πόσες πάνες «βρέχει» την ημέρα. Αν είναι τουλάχιστον έξι, τότε θα πρέπει να είστε ήσυχες ότι πίνει όλο το γάλα που χρειάζεται για να μεγαλώσει. Σε ό,τι αφορά τη λειτουργία του εντέρου του, τα πρώτα





Γιατί κλαίνει τα μωρά;

Το κλάμα είναι ο μοναδικός τρόπος που έχουν τα μωρά για να εκφράσουν αυτό που θέλουν. Πίσω από κάθε δάκρυ τους, υπάρχει κάποια αιτία. Μάθετε να το αποκρυπτογραφείτε.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ, ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΕΝΟΣ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ μοιάζει σε όλους απλώς με... κλάμα. Κι όμως, είτε πεινάει είτε νιώθει υπερδιέγερση, θυμό, φόβο, πόνο, η αλήθεια είναι πως, όταν ένα μωρό κλαίει, προσπαθεί να μας πει κάτι. Ένα μωρό έρχεται στον κόσμο με την προδιάθεση να δημιουργήσει σχέσεις και να συνδεθεί με τους ανθρώπους γύρω του. Για να γίνει αυτό, αρχικά επιστρατεύει «ικανότητες πρώιμης αναπτυξιακής φάσης», όπως είναι το βλέμμα, οι κινήσεις του κεφαλιού και του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και το κλάμα. Το τελευταίο, μάλιστα, λειτουργεί ως ο κύριος τρόπος επικοινωνίας του με το περιβάλλον. Όταν ένα βρέφος δεν κλαίει, μπορούμε να υποθέσουμε πως νιώθει ευχαριστημένο. Όταν, όμως, είναι δυσαρεστημένο, ο μόνος τρόπος του για να διεκδικήσει και να πάρει αυτό που χρειάζεται είναι κλαίγοντας. Το κλάμα αποτελεί την κορύφωση μιας σειράς κινήσεων, εκφράσεων του προσώπου και μικρών ήχων που σηματοδοτούν το αίσθημα της δυσαρέσκειας και διαφέρουν από μωρό σε μωρό. Τα νεογέννητα κλαίνε λιγότερο τις πρώτες μέρες της ζωής τους, σε σχέση με τις επόμενες εβδομάδες. Σύμφωνα με έρευνες, ένα φυσιολογικό νεογέννητο κλαίει περίπου σε ποσοστό 2-11% της διάρκειας της ημέρας. Αυτό το ποσοστό συχνά αυξάνεται κατά τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του και, όταν πια κλείσει τις 6 εβδομάδες, μπορεί να φτάσει και τις δύο με τρεις ώρες κλάματος την ημέρα. Μέχρι και τον τρίτο μήνα, όμως, το κλάμα συνήθως μειώνεται στη μία περίπου ώρα την ημέρα. Τα νεογέννητα συνήθως κλαίνε αργά το απόγευμα και κατά τις βραδινές ώρες, μιας που τότε χρειάζονται κάποια βοήθεια. Καθώς μεγαλώνουν, κλαίνε πιο έντονα λίγο πριν από το τάισμα.

Γύρω στην 6η εβδομάδα, το κλάμα τους διαφοροποιείται ανάλογα με την εκάστοτε ανάγκη. Μια μητέρα μαθαίνει με τον καιρό να καταλαβαίνει από τον τρόπο που κλαίει το μωρό της, τι είναι αυτό που χρειάζεται. Αυτό συμβαίνει γιατί χρησιμοποιεί ένα ολόκληρο ρεπερτόριο από κλάματα με διαφορετικούς ήχους ή μελωδίες για κάθε ανάγκη. Πολλές μητέρες, μάλιστα, μπορούν και να προβλέψουν ότι το μωρό τους πρόκειται να κλάψει, και φροντίζουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του πριν δουν τα πρώτα δάκρυα. Οι εκφράσεις του προσώπου δίνουν πληροφορίες για το αν κάτι το δυσαρεστεί, προειδοποιώντας αυτούς που το φροντίζουν.

Γιατί κλαίει;

Συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να στέκεται έξω από το δωμάτιο του μωρού σας, ακούγοντάς το να κλαίει και μην ξέροντας τι να κάνετε. Το θηλάσατε, το βάλσατε να ρευτεί, του αλλάξατε την πάνα... τι του συμβαίνει, λοιπόν, και κλαίει; Φυσικά και θέλετε το καλό του, αλλά ποιο ακριβώς είναι το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε; Εμείς σας παραθέτουμε τους πιο συνηθισμένους λόγους για τους οποίους τα μωρά κλαίνε, καθώς και κάποια τρικ για να σταματήσετε το κλάμα του.

Θέλει παρέα: Η πλήξη και η μοναξιά μπορούν να κάνουν ένα μωρό να αισθάνεται το ίδιο άσχημα, όσο και η πείνα ή οι πόνοι από αέρια. Στην πραγματικότητα, το κλάμα είναι ένα απλό σύστημα που λειτουργεί σαν συναγερμός: Όταν κάτι δεν πάει καλά, κινητοποιείται και συνεχίζει μέχρι να διορθωθεί η κατάσταση. Ο διάσημος παιδίατρος Ουίλιαμ Σίαρς, στο βιβλίο του «Nighttime Parenting», αναφέρει πως,