

το παιδί μου κι εγώ

ΕΡΕΥΝΑ

**Η μητρότητα
στην εποχή
της κρίσης**

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

**ΤΟ ΥΕΛΙΟ
ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ
ΓΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Απογαλακτισμός

**Η ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ
ΠΟΥ ΚΑΤΑΡΓΕΙ
ΤΑ ΜΠΛΕΝΤΕΡ**

Οδηγός επιβίωσης με ένα νήπιο

Τι να κάνετε όταν

- * σας αγνοεί
- * λέει ψέματα
- * έχει ξεσπάσματα

ΓΙΑ ΤΗ
ΓΙΟΡΤΗ
ΤΗΣ
ΜΗΤΕΡΑΣ

Κερδίστε δώρα
αξίας €16.500
& ΕΚΠΤΩΤΙΚΑ
ΚΟΥΠΟΝΙΑ

ΤΑΜΑΡΑ ΜΕΛΟΝ

Η γυναίκα
πίσω από τα
Jimmy Choo

“Η κόρη μου είναι
η μεγάλη μου επιτυχία”





28



34



42



72



13



PHOTO: ΕΙΣΦΥΛΛΟΥ, ΑΡΕΙΟΝ

Cover story

28. Η ΔΙΑΣΗΜΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑΣ ΤΑΜΑΡΑ ΜΕΛΟΝ μιλάει για τη ζωή της και τη μονάκριβη κόρη της.

Για το παιδί

- 34. ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 42. ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΣΩΣΤΑ;** Μάθετε τα σημεία-κλειδιά για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού σας.
- 48. Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ** Αποκωδικοποιήστε τις πιο αψυχολόγητες συμπεριφορές του παιδιού σας και δώστε τις καλύτερες λύσεις.
- 52. ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ** Μια καινούργια μέθοδος κατά την οποία το μωρό δείχνει το δρόμο.
- 56. ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΑ ΜΩΡΑ ΝΑ ΓΕΛΑΝΕ;** Αποκρυπτογραφήστε την ψυχοσωματική του ανάπτυξη μέσα από το γέλιο του.
- 60. ΑΓΟΡΑ** Ζουζουνί μου!
- 62. ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ** Ποια η σχέση και η διαφορά της από την παραδοσιακή ιατρική;
- 68. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ: ΠΕΤΑΧΤΑ ΑΥΤΙΑ** Η πλαστική χειρουργική δίνει τη λύση εύκολα και χωρίς πόνο.
- 72. ΧΡΟΝΟΣ** Το καλύτερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στο παιδί σας.
- 76. ΟΜΟΡΦΙΑ** Flower power

Για τη μαμά

- 82. Η ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΤΟ 2011** Τι λένε οι έρευνες για το ρόλο της σημερινής μητέρας και τους παράγοντες που τον καθορίζουν.
- 88. HOLLYWOOD MOMMY** Πέντε λόγοι για τους οποίους μας αρέσει η Σάντρα Μπούλοκ.
- 90. ΣΤΗΘΟΣ: ΣΥΜΒΟΛΟ ΖΩΗΣ** Φροντίστε το, για να εξασφαλίσετε τόσο την ομορφιά του όσο και την υγεία του.
- 94. ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ** Η ενδοοικογενειακή βία, οι μορφές της και οι επιπτώσεις της σε όλη την οικογένεια.

100. ΟΜΟΡΦΙΑ Green farm

102. Η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΠΡΙΝΟΥ μάς συμβουλεύει πώς αντιμετωπίζεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο η ανεπιθύμητη τριχοφυΐα.



60

Για την εγκυμοσύνη

108. ΣΤΥΛΑΤΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Χρήσιμα tips για κομψές ενδυματολογικές επιλογές.

112. Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ... Αλίσια Σίλβερστοουν.

114. **ΟΧ, Η ΠΛΑΤΗ ΜΟΥ!** Πρόληψη και θεραπεία, για γερή σπονδυλική στήλη στην εγκυμοσύνη.

118. ΜΟΔΑ Me & my baby

120. **ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του σε απαλούς τόνους.

122. **Μ' ΕΝΑΝ ΠΟΝΟ!** Μάθετε τους τρόπους που θα σας εξασφαλίσουν έναν ανώδυνο τοκετό.

Σε κάθε τεύχος

7. EDITORIAL

13. **Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.

24. **INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.

40. **ΕΚΟ KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.

78. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

104. 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.

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

138. ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ

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

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

151. ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

152. P.S.

Οδηγός «Εκπαίδευση»

156. **ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ;** Τι προσφέρουν στο παιδί τα μαθήματα χορού και πότε πρέπει να ξεκινήσει.

162. **ΩΡΑ ΓΙΑ... ΜΑΘΗΜΑ** Εκπαιδευτικά βιβλία, που θα βοηθήσουν τα παιδιά να ενταχθούν ομαλά στη σχολική καθημερινότητα.

166. ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ

ΓΙΑ ΤΗ
ΓΙΟΡΤΗ
ΤΗΣ
ΜΗΤΕΡΑΣ

**Κερδίστε δώρα
αξίας €16.500**

σελ. 134

**& ΕΚΠΤΩΤΙΚΑ
ΚΟΥΠΟΝΙΑ**

σελ. 139

82

112

120



Καταστήματα παιδικών υποδημάτων



Παιδικό παπούτσι ...για σωστό βάδισμα

P A B L O S K Y
ειδίκευσε τα πόδια που μεγαλώνουν



AGATHA
RUIZ DE LA PRADA

ΕΛΛΗΝΙΚΟ
Τιτώνων 16-18, τηλ: 210-9949871



ΕΛΛΗΝΙΚΟ : Τιτώνων 16-18 , Τηλ: 210-9949871

ΛΑΜΙΑ, Καραγιαννοπούλου 2 , Τηλ: 22310-67133

ΚΑΡΔΙΤΣΑ , Δ.Τερτίπη 12 , Τηλ: 24410-73143

ΚΑΡΔΙΤΣΑ , Δ.Τερτίπη 19 , Τηλ: 24410-71003

ΛΑΡΙΣΑ , Ασκληπείου 3 , Τηλ: 2410-255076

ΛΑΡΙΣΑ , Βενιζέλου 46 , Τηλ: 2410-549918

ΤΡΙΚΑΛΑ , Βύρωνος 11 , Τηλ: 24310-38979

ΤΡΙΚΑΛΑ , Σωκράτους 13 , Τηλ: 24310-75361

mommy

παιδί



Μεγαλώνει σωστά;
 Είναι το παιδί σας το οποίο «κινείται» όπως πρέπει; Τι πρέπει να προσέχετε για να μεγαλώσει σωστά το παιδί σας;

Ανάπτυξη
 Η ανάπτυξη του παιδιού είναι ένας συνεχής και αέναος διαδικαστικός κύκλος. Το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει συνεχώς. Η ανάπτυξη του παιδιού είναι ένας συνεχής και αέναος διαδικαστικός κύκλος. Το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει συνεχώς. Η ανάπτυξη του παιδιού είναι ένας συνεχής και αέναος διαδικαστικός κύκλος. Το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει συνεχώς.



42 **Ανάπτυξη**
 Οι ικανότητες και οι δεξιότητες που επιβεβαιώνουν τη σωστή ανάπτυξη σε κάθε ηλικία.

Απογαλακτισμός
Το μωρό δείχνει το δρόμο
 Η απογαλακτιστική διαδικασία είναι μια από τις πιο σημαντικές για το μωρό. Πώς να το κάνετε σωστά; Τι να προσέχετε; Τι να μην κάνετε; Η απογαλακτιστική διαδικασία είναι μια από τις πιο σημαντικές για το μωρό. Πώς να το κάνετε σωστά; Τι να προσέχετε; Τι να μην κάνετε;



52 **Απογαλακτισμός**
 Η νέα μέθοδος εισαγωγής στερεών τροφών στη διατροφή του μωρού που καταργεί τα μπλέντερ.

Τι κάνει τα μωρά να γελάνε;
 Είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε; Τι είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε; Τι είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε; Είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε; Τι είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε; Τι είναι αυτό που κάνει τα μωρά να γελάνε;



56 **Γέλιο**
 Τι είναι αυτό που κάνει τα μωρά να ξεκαρδίζονται τόσο εύκολα και τι τους προσφέρει;

Μεγαλώνει σωστά;

Μάθετε ποια είναι τα σημεία - κλειδιά που σας επιτρέπουν να κρίνετε τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού σας, από τη γέννησή του μέχρι την ηλικία των πέντε ετών.

ΤΗΣ ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ

Η ΤΑΧΥΤΑΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, κυρίως τους δεκαοκτώ πρώτους μήνες της ζωής του, φαίνεται απίστευτη στους περισσότερους γονείς. Μοιάζει μαγικό το πώς, μέσα σε ένα τόσο σύντομο χρονικό διάστημα, το νεογέννητο μεταμορφώνεται σε δυναμικό παιδί που γελάει, περπατάει, μιλάει και αστειεύεται. Ωστόσο, υπάρχουν ακόμα τόσα πράγματα να μάθει και τόσες ικανότητες στις οποίες πρέπει να εξασκηθεί. Η περιπέτεια της κατάκτησης θα κρατήσει πολλά χρόνια, τα πέντε πρώτα, όμως, είναι τα πιο σημαντικά, γεμάτα προκλήσεις και επιτεύγματα. Παρακολουθήστε την πορεία του μικρού σας προς την ολοκλήρωση και σημειώστε τις πιο σημαντικές, μαγικές στιγμές που αποτελούν ορόσημο στην εξέλιξή του.

Βρεφική ηλικία

Ως βρεφική ηλικία χαρακτηρίζουμε το διάστημα από τη γέννηση έως το τέλος του 2ου έτους. Στη χρονική αυτή περίοδο, παρατηρείται ταχύτατη ανάπτυξη τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχοκοινωνικό τομέα.

ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ-ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής χαρακτηρίζονται από ταχεία εξέλιξη των κινητικών λειτουργιών. Παράλληλα με την ωρίμανση του εγκεφάλου και τη μυελίνωση των νευρικών οδών, επιτυγχάνεται ο βουλητικός έλεγχος των κινήσεων, οπότε εξαφανίζονται τα νεογνικά ανατακλαστικά και επιτυγχάνεται η ομαλή κινητική εξέλιξη, δηλαδή ο έλεγχος της κεφαλής, ο συντονισμός των μυών της σπονδυλικής στήλης, η χρησιμοποίηση των άκρων, η βάδιση κλπ.

0-6 μηνών

- Το μωρό σας στηρίζει το κεφάλι του.

- Κρατάει μια κουδουνίστρα στο χέρι του.
- Σηκώνει το κεφάλι του όταν είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα.
- Μπορεί να μεταφέρει μικρά αντικείμενα από το ένα χέρι στο άλλο, και να αφήσει ένα παιχνίδι για να πάρει άλλο.

6-12 μηνών

- Μπορεί να κάθεται μόνο του, χωρίς να το κρατάει κανείς (περίπου στους 8 μήνες).
- Μπουσουλάει.
- Τρώει χρησιμοποιώντας τα χέρια.
- Πιάνει μικρά αντικείμενα, χρησιμοποιώντας και τον αντίχειρα.
- Τοποθετεί πραγματάκια στο κουβαδάκι του και μετά τα ξαναβγάζει.
- Στέκεται με βοήθεια και μπορεί να περιφέρεται γύρω από τα έπιπλα (περίπου στους 11 με 12 μήνες).

12-18 μηνών

- Στέκεται όρθιο χωρίς βοήθεια.
- Αρχίζει να περπατάει (περίπου μεταξύ 12 με 15 μηνών).
- Χτίζει έναν πύργο από δύο ή τρία τούβλα.
- Κάνει γραμμές-μουτζούρες, προσπαθώντας να ζωγραφίσει.
- Ανεβαίνει μόνο του στην καρέκλα.

18-24 μηνών

- Πιθανότατα θα αρχίσει να τρέχει.
- Με λίγη βοήθεια θα μπορεί να ανεβοκατεβαίνει σκάλες.
- Τρέχει χωρίς πολλά πεσίματα και σκουντουφλήματα.
- Χοροπηδάει με τα δύο πόδια, ενώ είναι σε θέση να κλοτσήσει την μπάλα παίζοντας.





Η εποχή της αντίδρασης

Γιατί τα πιτσιρίκια χτυπάνε, λένε ψέματα και αρνούνται πεισματικά να πάνε για ύπνο ενώ νυστάζουν; Αποκωδικοποιήστε τις πιο αψυχολόγητες συμπεριφορές του παιδιού σας και δώστε τις καλύτερες λύσεις.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Έχει ξεσπάσματα

Εάν έχετε ταξιδέψει ποτέ στο Λονδίνο, ξέρετε πώς είναι, ενώ ο ουρανός λάμπει, να μαζευτούν μέσα σε δευτερόλεπτα σύννεφα και να ξεσπάσει μπόρα. Από την άλλη, εάν μεγαλώνετε παιδί ηλικίας 2-3 ετών, μπορείτε να καταλάβετε τον καιρό στο Λονδίνο! Τη μία στιγμή γελάτε κι οι δύο καθώς το κρατάτε να κάνει τσουλήθρα στην παιδική χαρά, και την άλλη πέφτει κάτω και κοπανιέται κλαίγοντας και απαιτώντας να γυρίσετε στο σπίτι τώρα!

Γιατί συμβαίνει: Το παιδί έχει κατακτήσει κάποιες βασικές ικανότητες επικοινωνίας και ενώ μπορεί να κατανοήσει την πλειοψηφία όσων ακούει, εντούτοις δυσκολεύεται ακόμα να εκφράσει τις δικές του σκέψεις και τα συναισθήματα με ευκολία. Πόσο μάλλον όταν είναι κουρασμένο, νυσταγμένο ή πεινάει. Τότε, το μόνο που μπορεί να κάνει για να εκφράσει τη σύγχυσή του είναι να αρχίσει να κοπανιέται στο πάτωμα. Κυριολεκτικά!

Τι να κάνετε: ● Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Δύο άνθρωποι έξω φρενών μέσα σε ένα χώρο είναι πάρα πολλοί! Επιπλέον, όσο περισσότερο φωνάζετε τόσο περισσότερο εκνευρισμό τού προκαλείτε και απλά κάνετε το ξέσπασμά του να διαρκεί. Σταθείτε δίπλα του περιμένοντας να του περάσει. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να συζητήσετε ήρεμα.

● Εάν αυτό που ζητάει προκειμένου να σταματήσει είναι παράλογο ή απαγορευτικό, μην ενδώσετε στην απαίτησή του. Αν το κάνετε, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να του δείξετε ότι ουρλιάζοντας μπορεί να διεκδικήσει ό,τι θέλει (και να το πετύχει). ● Σταματήστε να σκέφτεστε τι θα πουν οι άλλοι. Όσοι έχουν μεγαλώσει παιδιά, έχουν βρεθεί στη

θέση σας. Εάν, όμως, το ξέσπασμα υπερβεί τα όρια και το παιδί αρχίσει π.χ. να πετάει τα μακαρόνια του σε όσους κάθονται στα κοντινά τραπέζια στο εστιατόριο, απομακρυνετέ το από το χώρο και μείνετε μαζί του μέχρι να ηρεμήσει.

● Ανακαλύψτε κάτω από ποιες συνθήκες παθαίνει συνήθως υστερία, ώστε να είστε προετοιμασμένοι. Εάν εκνευρίζεται όταν νυστάζει, φροντίστε να μη διαταράσσετε το πρόγραμμά του, ώστε να μην το βρίσκει η ώρα του ύπνου εκτός οπτιού. Εάν το παθαίνει όταν πεινάει, έχετε πάντα μαζί σας ένα πρόχειρο σνακ. Εάν βγαίνει από τα ρούχα του όταν το διακόπτετε από μια αγαπημένη του ασχολία, κάντε το να φαίνεται σαν δική του επιλογή (π.χ. «Θέλεις, τώρα που θα φύγουμε από τις κούνιες, να περάσουμε από το φούρνο να αγοράσουμε κουλουράκια;»).

Χτυπάει τα άλλα παιδιά

«Είναι το πιο γλυκό παιδί του κόσμου», σκέφτεστε καθώς παρατηρείτε τον μόλις 2,5 ετών γιο σας να παίζει στον παιδότοπο με συνομηλίκους του. Και πράγματι είναι πολύ γλυκός, μέχρι τη στιγμή που ένα κοριτσάκι προλαβαίνει να ανέβει πρώτο στο τρενάκι με το οποίο ετοιμαζόταν να παίζει. Η «απάντησή» του σε αυτή την «πρόκληση» έρχεται χωρίς κανένα δισταγμό. Σηκώνει το χέρι που κρατάει ένα αυτοκινητάκι, το οποίο επιχειρεί να... παρκάρει με φόρα στο κεφάλι του κοριτσιού. Μένετε να τον κοιτάτε απορημένη: Αυτό το μικρό αγγελάκι είναι ικανό για μια τέτοια εκδήλωση βίας; Κι όμως, είναι! Ίσως, μάλιστα, αυτή ακριβώς η διαπίστωση είναι που κάνει τη συγκεκριμένη φάση της ανάπτυξης ενός παιδιού τόσο ανυπόφορη για τους γονείς του!

Απογαλακτισμός Το μωρό δείχνει το δρόμο

Η εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο ενός μωρού είναι από τις πρώτες προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει μια νέα μαμά. Τώρα, μια καινούργια μέθοδος έρχεται να αλλάξει όσα ξέραμε για τον απογαλακτισμό.

ΤΗΣ **ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ**

Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΙΓΟΥΡΗ για το πώς θα εισάγετε σιγά-σιγά το παιδί σας στις στερεές τροφές: Αρχικά, θα του δώσετε μια τυποποιημένη τροφή σε μορφή αραιού χυλού (όπως ρυζάλευρο), στη συνέχεια θα του δώσετε πολτοποιημένα φρούτα, και σε τρίτο στάδιο θα προσθέσετε στη διατροφή του λαχανικά και κρέας, πάντα σε μορφή πολτού. Αυτή είναι η διαδικασία που ακολουθεί η «παραδοσιακή» μέθοδος απογαλακτισμού. Τα τελευταία χρόνια, όμως, κερδίζει διεθνώς έδαφος μια διαφορετική μέθοδος, για την οποία δεν θα χρειαστείτε μπλάντερ, ούτε θα πρέπει να στέκεστε για ώρες δίπλα στο μωρό κρατώντας το κουτάλι περιμένοντας πότε θα ανοίξει το στόμα του. Πρόκειται για τον Baby-Led Weaning (BLW), δηλαδή απογαλακτισμό στον οποίο το παιδί είναι αυτό που... οδηγεί τις εξελίξεις και σε αυτό ανήκουν οι περισσότερες πρωτοβουλίες αλλά και η περισσότερη «δουλειά». Η διαφορά ανάμεσα στην παραδοσιακή μέθοδο και τη μέθοδο BLW βρίσκεται στη σειρά με την οποία το παιδί μαθαίνει να τρώει. Ξεκινώντας τη διατροφή του παραδοσιακά, με πολτοποιημένες τροφές, μαθαίνει πρώτα να καταπίνει και μετά να μασάει. Σε αυτό το «νέο» είδος απογαλακτισμού μαθαίνει πρώτα να μασάει και, όταν το ίδιο το αποφασίσει, θα δοκιμάσει και να καταπιεί. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι του προσφέρετε μια ποικιλία τροφών (ωμών ή μαγειρεμένων με τρόπο ώστε να αποκτήσουν μαλακή υφή) και απλά τις αφήνετε μπροστά του για να επιλέξει εκείνο αν, τι και πόσο θα φάει. Οι επιλογές σας για τις νέες του τροφές είναι πάρα πολλές: οποιοδήποτε φρούτο ή λαχανικό, αλλά και τυριά, ζυμαρικά, όσπρια και

μαλακά κομμάτια από κρέας, κομμένα σε μέγεθος που να είναι εύκολο να χειριστεί με τα χεράκια του, μπορεί να αποτελούν το επόμενο γεύμα του. Εννοείται ότι εξαιρούνται οι τροφές που δεν συνιστώνται για παιδιά ηλικίας κάτω του ενός έτους, όπως το μέλι, το χοιρινό, οι ξηροί καρποί κλπ. Η μεγαλύτερη δυσκολία στη μέθοδο αυτή έχει περισσότερο να κάνει με τη δική σας στάση: Με την ανάγκη να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αφήσετε το παιδί να ακολουθήσει το δικό του ρυθμό και τις δικές του ανάγκες, αντί να προτάξετε τη γονική σας «αυθεντία», που ξέρει καλύτερα πόσο πρέπει να φάει και τι πρέπει να του αρέσει. Μην μπειτε στον πειρασμό να το βοηθήσετε να φάει ή να το ταΐσετε. Ποτέ μη βάζετε κάτι στο στόμα του. Μπορεί να επιλέξει να πιάσει ένα κομματάκι φαγητό, να το συνθλίψει με τα χεράκια του, να το γλείψει ή να το φάει. Μπορεί να το βάλει στο στόμα του και μετά να το καταπιεί ή να το φτύσει. Ό,τι κι αν κάνει, θεωρήστε ότι η προσπάθειά σας ήταν επιτυχημένη. Γιατί αυτό που περιμένετε από το μωρό σε αυτή τη φάση είναι να έρθει σε μια πρώτη γνωριμία με τις τροφές. Να διαπιστώσει τα διαφορετικά σχήματα, τις υφές, τις μυρωδιές, τις γεύσεις τους. Σιγά-σιγά, θα αρχίσει και να τρέφεται ουσιαστικά με αυτές, αλλά δεν πειράζει εάν χρειαστεί να περιμένετε λίγο μέχρι να συμβεί αυτό. Η μέθοδος BLW συνδυάζεται ιδανικά με το θηλασμό, γιατί το παιδί έχει ήδη μια επαφή με τις διάφορες γεύσεις μέσω του μητρικού γάλακτος. Επιπλέον, συμπληρώνοντας το γεύμα του με το δικό σας γάλα είστε σίγουρες ότι λαμβάνει μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών, ανεξάρτητα από την ποσότητα όσων κατάφερε να φάει σε στερεά μορφή. Αυτό,

