

# mommy

το παιδί μου κι εγώ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ  
2012  
ΤΕΥΧΟΣ 205

## Υγεία

Όλες οι ασθένειες  
του νεογέννητου  
και πώς να τις  
αντιμετωπίσετε

## Πειθαρχία

Τα λάθη που  
κάνουν οι γονείς

## Κοινωνία

Η μητρότητα  
στα χρόνια του  
Facebook

Φάκελος

# Υπνος

Συμβουλές & μυστικά  
για κάθε ηλικία

4,50 €





## Παιδί

- 22 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 30 ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΑΙΔΙ** Διδάξτε στο παιδί σας ότι η ευτυχία δεν κρύβεται στην τελειότητα.
- 34 ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΩΝ** Απαντήσεις στις απορίες σας και τρόποι αντιμετώπισης.
- 38 ΑΓΟΡΑ** Πουά και ρίγες.
- 40 ΜΠΟΡΩ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΜΟΥ!** Πώς να του μάθετε την τέχνη του «ανεξάρτητου» παιχνιδιού.
- 45 ΦΑΚΕΛΟΣ: ΥΠΝΟΣ** Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε, για να έχει όνειρα γλυκά!
- 54 ΦΤΙΑΞ΄ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ** Διασκεδαστικές κατασκευές για όλη την οικογένεια.
- 58 ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ: ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ** Οι αποτελεσματικοί γονείς «κάνουν» ήρεμα παιδιά!
- 62 ΔΥΟ-ΔΥΟ** Δίδυμα: Όταν η επιστήμη μαθαίνει από τη φύση.
- 64 ΜΙΚΡΟΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΣ** Γλυκές συνταγές για μικροσκοπικά χεράκια!
- 68 ΑΠΟ ΜΩΡΟ ΣΤΟ FACEBOOK** Τι γίνεται όταν η μητρότητα αποκτά δικό της... «προφίλ»;
- 72 Ο «ΚΟΛΛΗΤΣΙΔΑΣ»** Διαβάστε τα σημάδια και βοηθήστε το να απεξαρτηθεί.
- 76 ΟΜΟΡΦΙΑ** Ο καθρέφτης της περιποίησης.

## Μαμά

- 82 ΟΛΑ ΟΣΑ ΜΟΥ ΕΜΑΘΕ Η ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΜΟ** Διδαχτείτε από τα παιδιά σας.
- 86 ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ** Πού να ζητήσετε βοήθεια.

## Εγκυμοσύνη

- 94 ΥΠΕΡΗΧΟΙ** Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε.
- 98 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Κλερ Ντέινς.
- 100 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 102 ΒΟΤΑΝΑ** Ποια επιτρέπονται & ποια απαγορεύονται.
- 106 ΑΓΟΡΑ** Ο κόσμος του.





Οκτώβριος-Νοέμβριος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 7 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίξεις σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΓΓΕΡΗ** «Η τέχνη του παιδικού θεάτρου»
- 28 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 78 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 90 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 108 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 110 ΒΙΒΛΙΟΧΩΡΑ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 112 E-BOOKS** Ψηφιακά βιβλία για τους μικρούς λάτρεις της τεχνολογίας.
- 114 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 120 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 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.**





**Κάντε  
κλικ!**

**www.imommy.gr**

το site του  
*mommy*

**ΑΠΟ 1η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ  
όλο το 24ωρο δίπλα σας!**



# Φάκελος Ύπνος

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ  
ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ  
ΠΑΙΔΙΟΥ, ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ  
ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΟΛΗ  
ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
ΝΑ ΠΕΡΝΑ  
«ΛΕΥΚΕΣ ΝΥΧΤΕΣ»  
ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ.  
ΜΑΘΕΤΕ  
ΠΩΣ ΝΑ ΤΙΣ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ  
ΚΑΙ... ΟΝΕΙΡΑ ΓΛΥΚΑ!

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

## 0-6 μηνών

Τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό, το βρέφος κοιμάται κατά τη διάρκεια του μεγαλύτερου μέρους της ημέρας και δεν μπορεί να αντιληφθεί τη διαφορά ανάμεσα στην ημέρα και τη νύχτα. Επιπλέον, ξυπνάει συχνά γιατί χρειάζεται να φάει κάθε δύο-τρεις ώρες. Υπομονή! Σύντομα θα αρχίσει να αποκτά ένα πιο συγκεκριμένο πρόγραμμα, κι αυτό θα εξασφαλίσει περισσότερες ώρες ξεκούρασης για όλη την οικογένεια.

Ο ύπνος είναι ό,τι χρειάζεται περισσότερο ένα νεογνό. Κατά τη διάρκειά του, πολλαπλασιάζονται οι νευρικές συνάψεις στον εγκέφαλό του, ενώ εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη που θα του επιτρέψει να αναπτυχθεί και να μεγαλώσει με εντυπωσιακούς ρυθμούς, Γι' αυτό, τις πρώτες εβδομάδες το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ακολουθείτε τους ρυθμούς του. Σιγά-σιγά, θα αρχίσει να κοιμάται περισσότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας και λιγότερο την ημέρα. Για να επωφεληθεί στο μέγιστο από τον ύπνο, φροντίστε να...

**... ΝΙΩΘΕΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.** Ένας καλός τρόπος για να το πετύχετε είναι να του εξασφαλίσετε ένα όσο το δυνατόν πιο σταθερό πρόγραμμα σε ό,τι αφορά τις δραστηριότητές του όσο είναι ξύπνιο, όπως για παράδειγμα να του κάνετε μπάνιο μια συγκεκριμένη ώρα και να καθιερώσετε μερικές σταθερές συνήθειες (να του λέτε ένα τραγουδάκι πριν το βάλετε για ύπνο κλπ.) - τα βρέφη λατρεύουν τη ρουτίνα. Επιπλέον, προσπαθήστε να διατηρείτε ένα ήρεμο περιβάλλον μέσα στο σπίτι. Εάν επικρατεί εκνευρισμός, είναι βέβαιο ότι θα διαταραχθεί ο ύπνος του. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ξεκουράξετε κι εσείς όταν αυτό κοιμάται, ώστε να είστε πιο χαλαρά και ήρεμη την υπόλοιπη μέρα (και νύχτα).

**... ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ.** Τι πιο όμορφο και χαλαρωτικό από ένα νεογέννητο που κοιμάται στην αγκαλιά της μαμάς του; Όμως, ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 3 μηνών, είναι καλύτερο για εκείνο να κοιμάται στο κρεβάτι του. Διαφορετικά, θα συνηθίσει να ακούει τη φωνή και τους χτύπους της καρδιάς σας και να νιώθει τη ζεστασιά του κορμιού σας προκειμένου να κοιμηθεί. Ετσι, εάν για οποιονδήποτε λόγο ξυπνήσει τη νύχτα -κάτι που είναι πολύ πιθανό σε αυτή την ηλικία που χρειάζεται να θηλάξει κάθε λίγες ώρες-, θα χρειάζεται τις ίδιες συνθήκες για να αποκοιμηθεί ξανά! Ο πιο εύκολος τρόπος να το βοηθήσετε να μάθει να κοιμάται μόνο του είναι να το βάζετε στην κούνια ή το καλάθι του, όταν είναι έτοιμο να κοιμηθεί αλλά ακόμα ξύπνιο (θα το καταλάβετε γιατί θα τρίβει τα ματάκια του και τα βλεφάρια θα γίνονται πιο «βαριά»). Εάν αντιδράσει

γκρινιάζοντας ή ανοίγοντας τα μάτια, σταθείτε κοντά του, χαϊδέψτε το, μιλήστε του γλυκά και παραμείνετε δίπλα του μέχρι να χαλαρώσει ξανά, αλλά φύγετε από κοντά του πριν αποκοιμηθεί εντελώς. Και μην ξεχνάτε ότι ποτέ δεν ξυπνάμε ένα νεογέννητο! Ακόμα κι όταν έχουν περάσει αρκετές ώρες από το προηγούμενο γεύμα του, αφήστε το να ρυθμίσει μόνο του το ωράριό του. Εκτός αν το μωρό σας έχει γεννηθεί πρόωρο ή είναι λιποβαρές, οπότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

**... ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΝΥΧΤΑ.** Τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, το εσωτερικό ρολόι του μωρού δεν είναι αρκετά ανεπτυγμένο ώστε να αντιλαμβάνεται πότε είναι ημέρα και πότε νύχτα. Βοηθήστε το να αντιληφθεί τη διαφορά, διαμορφώνοντας διαφορετικές συνθήκες μέσα στο χώρο όπου βρίσκεται. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, φροντίστε τα ερεθίσματα που δέχεται να είναι πιο έντονα, βάλτε μουσική, μιλήστε του, παίξτε ζωγρά μαζί του και, ακόμα κι όταν κοιμάται, αφήστε ανοιχτές τις κουρτίνες στο δωμάτιο και τους καθημερινούς ήχους του σπιτιού να ακούγονται σε κανονική ένταση. Αντίθετα, τη νύχτα χαμηλώστε το φωτισμό, κάντε σουχία και αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα.

**... ΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ** Τα βρέφη θα πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα ή στο πλάι, και ποτέ μπρούμυτα. Το δωμάτιο όπου βρίσκονται να είναι πιο δροσερό - η ιδανική θερμοκρασία είναι 18-21 βαθμούς. Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του, τους χειμώνατικούς μήνες είναι προτιμότερο να του φοράτε υπνόσακο, αντί να το σκεπάζετε με κουβέρτες ή παπλώματα - φροντίστε τα ποδαράκια του να είναι κοντά στα κάγκελα της κούνιας ή στο κάτω μέρος του καλάθιού του, ώστε να μην κινδυνεύει να γλιστρήσει και να καλυφθεί το πρόσωπό του από τα σκεπάσματα. Τέλος, απομακρύνετε από την κούνια του όλα τα λούτρινα παιχνίδια, μαξιλάρια και κάθε άλλο αντικείμενο, γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνα για την ασφάλειά του.