

το παιδί μου κι εγώ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
**Ποιος είπε
ότι οι άντρες
δεν κλαίνε!**

Hi-tech kids
Γιατί έλκονται από
την τεχνολογία;

υγεία

**ΟΛΟΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ
ΓΙΑ ΝΑ
ΤΟΥ ΚΟΠΕΙ
Ο ΒΗΧΑΣ**

Μοναχοπαίδι
**Η ΔΥΝΑΜΗ
ΤΟΥ ΕΝΟΣ**

ΥΠΝΟΣ
Βάλτε
πρόγραμμα
και... όνειρα
γλυκά

**KIM
ΡΕΪΒΕΡ**

**Η ΓΙΑΤΡΟΣ
ΤΟΥ "GREY'S
ANATOMY"**

**“Με τα παιδιά
δεν υποκρίνεσαι”**



22

**Cover story**

22. Η ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΑ ΤΟΥ «GREY'S ANATOMY» KIM ΡΕΪΒΕΡ απολαμβάνει τη μητρότητα μεγαλώνοντας τους δύο γιους της.

Για το παιδί

28. ΑΓΟΡΑ Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.

36. Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΑΧΟΠΑΙΔΙ
Νέες έρευνες αποκαλύπτουν κρυμμένες πτυχές.

40. ΓΙΑΤΙ ΒΗΧΕΙ; Μάθετε πώς πρέπει να αντιμετωπίσετε το βήχα του παιδιού.

44. «ΕΓΩ ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΑΡΩ ΚΙΝΗΤΟ;» Να γιατί η τεχνολογία είναι τόσο ελκυστική στα παιδιά.

48. ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ Από τι εξαρτάται ο καλός ύπνος του μωρού;

52. ΑΓΟΡΑ Ύπνος με το νάνι του.

54. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΜΙΝΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΕΣ «Διαβάστε» τα σημάδια και αφήστε το να κάνει την επιλογή του.

58. ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΔΕΝ ΚΛΑΙΝΕ Οι ειδικοί καταρρίπτουν τα κλισέ του παρελθόντος.

62. ΟΜΟΡΦΙΑ Προϊόντα «Δύο σε ένα».

Για τη μαμά

70. SMALL TALK... με την Κλειώ-Δανάη Αθηναίου.

74. HOLLYWOOD MOMMY Πέντε λόγοι για τους οποίους μας αρέσει η Στέλλα Μακ Κάρντνεί.

76. ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΤΩΡΑ! Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τις σύγχρονες μεθόδους αντισύλληψης.

82. ΟΜΟΡΦΙΑ Golden beauty

84. ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΓΟΝΕΙΣ Επτά βασικές συμβουλές, για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.

88. Η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΠΡΙΝΟΥ μάς συμβουλεύει πώς να χάσουμε εύκολα και γρήγορα τα κιλά των γιορτών.

40



36



28



2011

Για την εγκυμοσύνη

94. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΑΜΠΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ (και οι απαντήσεις τους).

98. Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ... ΕΥΑ ΧΕΡΤΖΙΚΟΒΑ.

100. ΜΟΔΑ Me & my baby

102. Η ΦΙΛΗ ΜΟΥ Η ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ Ποια είναι τα «μυστικά» της εγκυμοσύνης που εμπιστεύονται οι γυναικολόγοι μόνο στις φίλες τους.

106. ΑΓΟΡΑ Διακοσμήστε το δωμάτιό του σε γήινες αποχρώσεις.

Σε κάθε τεύχος

5. EDITORIAL

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

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

34. ECO KID Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.

64. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

66. FLASH Φωτογραφίες των μικρών «αναγνώστών» μας.

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.

121. ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ

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

126. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.

129. ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

130. P.S.



84



94



52



11



PHOTO
ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ:
PAMELA HANSON
/TRUNKARCHIVE.COM
APEIRON



Μαθήματα ύπνου

Από τι εξαρτάται ο καλός ύπνος του μωρού; Από το βασικό πρόγραμμα που εμείς θα του διδάξουμε και το οποίο θα προσαρμόσουμε στη δική μας καθημερινότητα.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

«ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΗΣΕΙΣ, ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΟΜΕΛΕΣ ΚΟΠΕΛΛΑ», έλεγε η γιαγιά μου όταν ερχόταν να με καληνυχτίσει. Δεν ξέρω εάν η ίδια το πίστευε, όμως τώρα πια γνωρίζω ότι αυτό που έλεγε έχει μια σπουδαία επιστημονική βάση! Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για τα παιδιά, όχι μόνο γιατί στη διάρκειά του ξεκουράζονται (και μας δίνουν την ευκαιρία να ξεκουραστούμε κι εμείς) αλλά και γιατί όταν κοιμούνται -και κυρίως όταν περνούν στο πιο βαθύ στάδιο του ύπνου- εκκρίνονται οι ορμόνες που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξή τους. Κι αυτός είναι μόνο ένας από τους σημαντικούς λόγους για τον οποίο θα πρέπει από πολύ νωρίς να εξασφαλίσετε ότι το μωρό σας θα κοιμάται αρκετά (τους υπόλοιπους λόγους τους ξέρουν καλά όλοι οι νέοι γονείς που περνούν «λευκές» νύχτες). Άλλωστε, το ωράριο του φαγητού και του ύπνου είναι οι δύο βασικοί άξονες που οριοθετούν συνολικά το πρόγραμμα ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας, αλλά και οι συχνότερες αιτίες γκρίνιας σε μια οικογένεια. Εγκαθιστώντας μια σωστή ρουτίνα από τους πρώτους κιόλας μήνες της ζωής του, θα το βοηθήσετε να αποκτήσει καλές συνήθειες και θα εξασφαλίσετε άφθονο, αναζωογονητικό ύπνο, όχι μόνο για εκείνο αλλά και για εσάς.

Ένα γλυκό φιλί για καληνύχτα

Τα παιδιά μέχρι μια ηλικία κοιμούνται συχνά και πολλές φορές μέσα στην ημέρα, όμως ο ύπνος που εξασφαλίζει τα

μεγαλύτερα οφέλη και συνήθως παρουσιάζει τα περισσότερα προβλήματα είναι ο βραδινός. Η ώρα που θα κοιμηθεί για βράδυ, δεν εξαρτάται μόνο από το πρόγραμμα που προσπαθείτε να επιβάλλετε, αλλά και -σε κάποιες περιπτώσεις- από τους βιολογικούς ρυθμούς του ίδιου του παιδιού. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, είναι πολύ σημαντικό να τους σεβαστείτε και να κάνετε ένα συμβιβασμό ανάμεσα στο χρόνο που θα ήταν ιδανικό για εσάς να έπεφτε επιτέλους στο κρεβάτι του και στην ώρα που εκείνο αρχίζει να νιώθει την ανάγκη για ύπνο. Ωστόσο, για τα περισσότερα παιδιά, λόγω της έμφυτης προσαρμοστικότητάς τους, είναι σχετικά εύκολο να συμβιβαστούν και να ακολουθούν το πρόγραμμα που προτείνουν οι γονείς, αρκεί εκείνοι να είναι σταθεροί και τυπικοί. Το πρώτο που θα πρέπει να κάνετε είναι να παρατηρήσετε τα σημάδια που αποκαλύπτουν ότι αρχίζει να κουράζεται: τρίβει τα μάτια, χασμουριέται, τρίβει τους λοβούς των αφτιών του, ζητάει επίμονα την πιπίλα και το σεντονάκι του (ή όποιο άλλο αξεσουάρ έχει συνδέσει με τον ύπνο, όπως ένα κουκλάκι ή μια άκρη από την κουβερτούλα του). Εάν το χρώμα της επιδερμίδας του είναι ιδιαίτερα ανοικτό, ίσως παρατηρήσετε επίσης ότι η περιοχή κάτω από τα μάτια και αυτή κοντά στα φρύδια γίνονται πιο κόκκινες. Επιπλέον, σε κάποια μωρά η κούραση κάνει τις κινήσεις τους πιο νωχελικές, ενώ άλλα -αντίθετα- δείχνουν πιο εκνευρισμένα και νευρικά. Αμέσως μόλις δείτε αυτά τα σημάδια, ξέρετε ότι ήρθε η ώρα για ύπνο. Κάποιοι γονείς πιστεύουν ότι εάν κρατήσουν το παιδί

Οδηγός για μίνι αριστερόχειρες

Κάποτε ήταν μια εκκεντρική μειονότητα μέσα σε έναν κόσμο που όλα πήγαιναν δεξιά. Σήμερα όλοι ξέρουμε πως ένα παιδί που γεννιέται αριστερόχειρας είναι εξίσου φυσιολογικό, και σε κάποιους τομείς ιδιαίτερα προικισμένο.

ΤΗΣ **ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ**

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ. Σίγουρα γνωρίζετε στον κοινωνικό σας περίγυρο έναν-δύο αριστερόχειρες (εάν δεν είστε κι εσείς οι ίδιοι). Άλλωστε, οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν κυρίως το αριστερό χέρι αποτελούν περίπου το 10% του συνολικού πληθυσμού! Ταυτόχρονα, οι εποχές που οι γονείς έβαζαν τιμωρία τα παιδιά που τολμούσαν να κρατήσουν το μολύβι με το αριστερό, προκειμένου να μάθουν να γράφουν «σωστά» (δηλαδή με το δεξί), έχουν σίγουρα περάσει. Όμως για να είμαστε ειλικρινείς, από το σημείο αυτό μέχρι να φτάσουμε να θεωρούμε τους αριστερόχειρες εξίσου «φυσιολογικούς» με το τους δεξιόχειρες, υπάρχει αρκετά μεγάλη απόσταση. Απόδειξη, το ότι οι κινήσεις ενός μικρού αριστερόχειρα περνούν συχνά από το... μικροσκόπιο γονέων, συγγενών και φίλων, για να ληφθεί η απόφαση εάν πράγματι προτιμά το αριστερό ή εάν ακόμα είναι πολύ μικρό και έχει μπερδευτεί. Στην αντίθετη περίπτωση, κανείς δεν αναρωτιέται εάν αυτό το παιδάκι που ζωγραφίζει με το δεξί είναι στην πραγματικότητα ένας μικρός αριστερόχειρας που ακόμα δεν έχει εκδηλώσει με σαφήνεια την επιλογή του.

Ο κληρονομικός παράγοντας

Όταν τα μικρά παιδιά αρχίζουν να κατακτούν και να εξασκούν τις δεξιότητες των χεριών τους, χρησιμοποιούν το ένα ή το άλλο αδιάκριτα, και τις περισσότερες φορές τα χρησιμοποιούν εξίσου. Περίπου στην ηλικία των 4 ετών έχουν πλέον καταλήξει στο ποιο από τα δύο τους είναι πιο βολικό.

Εάν είστε στο στάδιο που ακόμα αναρωτιέστε εάν ο μικρός Κωστάκης θα συνεχίσει να πιάνει το μολύβι με το αριστερό ή κάποια στιγμή θα το «διορθώσει», ένας παράγοντας που μπορεί να σας δώσει αρκετά έγκυρα μια απάντηση είναι η κληρονομικότητα. Με άλλα λόγια, εάν στην οικογένεια υπάρχουν αρκετοί αριστερόχειρες, οι πιθανότητες να είναι και ο Κωστάκης αυξάνονται. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό είναι από αυτά που μπορεί να μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, όπως για παράδειγμα το χρώμα των ματιών ή των μαλλιών. Μάλιστα πριν από τρία χρόνια, επιστήμονες ανακάλυψαν πάνω στο χρωμόσωμα 2, το γονίδιο με την κωδική ονομασία LRRTM1 (Leucine-rich repeat transmembrane neuronal 1), το οποίο φαίνεται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κατανομή των διαφόρων λειτουργιών στον εγκέφαλο και αυξάνει την πιθανότητα να γεννηθεί κανείς αριστερόχειρας. Όπως έχουν δείξει παλαιότερες έρευνες, εάν και οι δύο γονείς είναι δεξιόχειρες, τότε η πιθανότητα να αποκτήσουν παιδί αριστερόχειρα είναι μόλις 2%, ποσοστό που ανεβαίνει στο 17% στην περίπτωση που ο ένας από τους δύο γονείς γράφει με το αριστερό και στο 46% όταν το κάνουν και οι δύο. Όμως και ο κοινωνικός παράγοντας έχει τη σημασία του. Έχει αποδειχθεί από έρευνες ότι στην περίπτωση που αριστερόχειρας γονιός είναι η μητέρα, τότε οι πιθανότητες να είναι και το παιδί διπλασιάζονται σε σχέση με το μέσο όρο (γίνονται δηλαδή 34% και όχι 17%). Ο λόγος είναι ότι, όταν η μητέρα διαθέτει το ίδιο



Τα αγόρια δεν κλαίνε

Πόσες γενιές αντρών που ξέρουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους δεν ανατράφηκαν με αυτό το κλισέ! Εσείς, όμως, που ξέρετε πόσο ευαίσθητο είναι το αγοράκι σας, θα το κάνετε σίγουρα πολύ πιο ευτυχισμένο αν του επιτρέψετε να βάζει τα κλάματα όταν το θέλει.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΛΙΓΟ ΚΑΙΡΟ ΣΤΕΚΟΜΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΥΡΑ ΤΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ.

Μπροστά μου ακριβώς ήταν μια νεαρή μητέρα με ένα χαριτωμένο αγοράκι γύρω στα τρία. Ο μικρός έσφιγγε γερά το φόρεμα της μαμάς του και κάθε φορά που εκείνη έκανε ένα βήμα προς το γκισέ, προσπαθώντας να τελειώσει τη δουλειά της, εκείνο άρχιζε να κλαίει γοερά. Μάταια η μαμά του προσπαθούσε να τον πουχάσει. Το δύσκολο έργο αποφάσισε να αναλάβει ο ταμίας, ο οποίος τον κοίταξε αυστηρά στα μάτια και του είπε: «Οι άντρες δεν κλαίνε». Ο μικρός τον κοίταξε για μια στιγμή όλο απορία και μετά... ξανάβαλε τα κλάματα. Η αντίδραση του υπαλλήλου ήταν αναμενόμενη και τα λόγια του απόλυτα ταυτισμένα με τα κλασικά κοινωνικά στερεότυπα που θέλουν το αγόρι (δηλαδή το μελλοντικό άντρα) δυνατό και όχι ευσυγκίνητο. Ωστόσο η αλήθεια απέχει πολύ από το γνωστό κλισέ. Οι επιστήμονες μας εξηγούν ότι τα αγόρια δεν είναι μόνο λιγότερο δυνατά από τα κορίτσια, αλλά και πολύ πιο ευαίσθητα. Όταν είναι νεογέννητα, κλαίνε πιο εύκολα, πολύ πιο συχνά, και δεν παρηγορούνται τόσο εύκολα όσο τα κορίτσια. Αυτό εξακολουθεί να ισχύει μέχρι την ηλικία των τεσσάρων. Από τότε και μετά, κλαίνε λιγότερο και αποφεύγουν να δείξουν τα συναισθήματά τους, όχι γιατί σκληραίνουν, αλλά γιατί εμείς τα εκπαιδεύουμε έτσι.

Η ευαισθησία δεν είναι αδυναμία

Αυτό που για ένα κορίτσι είναι χάρισμα, στο αγόρι θεωρείται ελάττωμα. Η ευαισθησία, η συμπόνια, η εκδήλωση των

συναισθημάτων δείχνουν «ξένα» για ένα αγόρι, αν και πολύ φυσιολογικά για ένα κορίτσι. Από νήπια κιόλας τα παιδιά μαθαίνουν να υποδύονται αυτό που οι ψυχολόγοι αποκαλούν «παιχνίδια ρόλων»: Τα κορίτσια ταΐζουν την κούκλα τους, μιμούμενα τη μαμά που ταΐζει το μωρό αδερφάκι τους, ενώ τα αγόρια μαστορεύουν όπως κάνει ο μπαμπάς τους. Πολλοί γονείς τρομοκρατούνται όταν βλέπουν ένα αγοράκι να φοράει τη φούστα της μαμάς του ή να διαλέγει μια στολή καθαρά κοριτσίστική, όπως αυτή της Σταχτοπούτας. Κι όμως, είναι απόλυτα φυσιολογικό για ένα νήπιο να πειραματίζεται. Όπως το κορίτσι παίρνει ένα ρόλο «αγορίστικο» για να νιώσει περισσότερη δύναμη και εξουσία, έτσι και ένα αγόρι μπορεί να πάρει ένα ρόλο κοριτσίστικο. Αν προσπαθήσουμε να αλλάξουμε ή να απαγορεύσουμε τους πειραματισμούς του, θα είναι σαν να του απαγορεύουμε να εκφραστεί. Ας μην ξεχνάμε πως η ευαισθησία δεν είναι αδυναμία. Κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως φύλου, έχει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του. Γιατί οι αδυναμίες ανήκουν στην ανθρώπινη φύση.

Το ισχυρό φύλο;

Η ψυχίατρος Λιζ Έλιοτ, στο βιβλίο της «Pink Brain, Blue Brain» («Ροζ Εγκέφαλος, Μπλε Εγκέφαλος»), επισημαίνει πως, παρότι οι άντρες θεωρούνται το «ισχυρό» φύλο, τελικά αποδεικνύεται ότι είναι πολύ πιο ευάλωτοι από όσο φανταζόμαστε. Μάλιστα, τα νεογέννητα αγόρια είναι βιολογικά πιο ανώριμα από τα κορίτσια, καθώς και πιο επιρρεπή στην εμφάνιση αναπτυξιακών διαταραχών, και χρειάζονται

Q&A

Ρώτα τον παιδίατρο

Όλα αυτά που θέλουμε να μάθουμε και ξεχνάμε να ρωτήσουμε.



διαβάστε

Μάθετε το παιδί σας να κοιμάται καλά!
Το βιβλίο αυτό προτείνει ένα εύκολο πρόγραμμα που σε 2-3 εβδομάδες υπόσχεται να βοηθήσει το παιδί να κοιμάται καλά όλη τη νύχτα, χωρίς διακοπές.
Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι η μέθοδός τους έχει 97% επιτυχία.

Από την Κλινική Παιδικού Ύπνου «Millpond»
Εκδόσεις: Ισόροπον

Δεν τρώει τα φρούτα

Η κόρη μου είναι εφτά μηνών και θα έπρεπε ήδη να τρώει φρούτα. Προσπαθώ εδώ και δύο εβδομάδες, αλλά αρνείται να τα φάει (έχω δοκιμάσει μήλο, μπανάνα και αχλάδι). Να συνεχίσω να προσπαθώ ή να αντικαταστήσω το γεύμα με κάτι άλλο (και με τι);

Τα φρούτα είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ίνες. Κάποια βρέφη δυσανασχετούν στη γεύση τους και αρνούνται να φάνε. Αυτό το φαινόμενο είναι πιο συχνό στα βρέφη που ξεκίνησαν τη μετάβαση στη στερεά τροφή με γλυκιά κρέμα. Πρέπει να επιμένουμε στη χορήγηση φρούτων καθημερινά την ίδια ώρα (π.χ. δεκατιανό γεύμα), έστω και λίγες κουταλιές από τη φρουτόκρεμα. Μπορούμε ν' αναμειξουμε τα φρέσκα φρούτα με δύο κουταλάκια έτοιμη κρέμα με ρυζάλευρο (άνθος ορύζης), ώστε να γίνουν ελαφρώς γλυκύτερα και πιο ελκυστικά. Δεν συνιστάται το βράσιμο των φρούτων και στη συνέχεια η πολτοποιήσή τους, διότι με το βρασμό καταστρέφονται οι βιταμίνες τους. Συνιστώ επιμονή και υπομονή.

Ροχαλίζουν τα μωρά;

Ο γιος μου είναι 16 μηνών και συχνά ροχαλίζει. Μπορεί να έχει κρεατάκια ή πρόκειται για κάτι που συμβαίνει στα μωρά;

Το ροχαλτό μπορεί να οφείλεται κυρίως στο ότι ενδέχεται να έχουν κρεατάκια ή υπερτροφικές αμυγδαλές. Στην ηλικία των 16 μηνών είναι συχνά υπερτροφικές οι αδενοειδείς εκβλαστήσεις της μύτης και των παρίσθμιων λόγω συχνών λοιμώξεων (ρινίτιδες, ιώσεις), επειδή υπολειπόμενα αφενός και καταλαμβάνουν μεγαλύτερο χώρο στο κρανίο ενός μικρού παιδιού αφετέρου. Συνέπειες αυτού είναι η απόφραξη των αεροφόρων οδών και ο μη επαρκής αερισμός. Το ροχαλτό, όμως, μπορεί να οφείλεται σε παχυσαρκία, αλλεργική ρινίτιδα (σε μεγαλύτερα παιδιά) και κατασκευαστικές ιδιομορφίες του προσώπου, όπως π.χ. μικρή κάτω γνάθος.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Το μωρό μου είναι 12 μηνών και έχει ήδη 8 δόντια. Πρέπει να του τα πλένω και με ποιον τρόπο για να μην πληγωθούν τα ούλα του;

Όταν το μωρό σας βγάζει τα πρώτα του δόντια, θα πρέπει να τα καθαρίζετε δύο φορές την ημέρα (η μία πριν από το βραδινό ύπνο). Ο καθαρισμός γίνεται με μια βρεγμένη γάζα ή ένα ειδικό προϊόν που μπορείτε να βρείτε στα φαρμακεία και μοιάζει με δακτυλοβουρτσάκι. Αργότερα, μετά τον πρώτο χρόνο ζωής χρησιμοποιούμε μαλακή οδοντόβουρτσα, και μετά το δεύτερο χρόνο προσθέτουμε ελάχιστη ποσότητα οδοντόκρεμας.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΨΕΙ ΤΗΝ ΠΙΠΙΛΑ

Μέχρι ποια ηλικία θεωρείται ότι ένα παιδί πρέπει να έχει κόψει την πιπίλα; Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσει η παρατεταμένη χρήση της;

Συνήθως τα περισσότερα παιδιά διακόπτουν την πιπίλα πριν από τα τρία τους χρόνια, ενώ μόνο το 1% συνεχίζει έως την ηλικία των 5 ετών. Η απάντηση στην ερώτησή σας είναι «όσο το νωρίτερο τόσο το καλύτερο». Μια λογική ηλικία είναι τα δύο χρόνια. Η παρατεταμένη χρήση της πιπίλας, πέρα από την ηλικία των τριών ετών, προκαλεί διαταραχές στην ανάπτυξη των δοντιών (υψηλή υπερωία) και ορθοδοντικές ανωμαλίες.

Επικίνδυνο το χλώριο στις πισίνες;

Διάβασα πρόσφατα μια έρευνα που ανέφερε ότι το χλώριο στις πισίνες θεωρείται υπεύθυνο για διάφορες μορφές καρκίνου. Τα παιδιά μου πηγαίνουν στο κολυμβητήριο εδώ και τρία χρόνια. Να τα σταματήσω;

Πράγματι, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήσαν επιστήμονες από το Κέντρο Έρευνας στην Περιβαλλοντική Επιδημιολογία στην Βαρκελώνη και το Ερευνητικό Ινστιτούτο «Hospital del Mar», κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που κολυμπούν σε πισίνες με χλώριο εμφανίζουν μεταλλάξεις στο DNA, οι οποίες

οδηγούν δυνητικά σε καρκίνο. Τα άτομα αυτά κινδυνεύουν περισσότερο από τις τοξικές χημικές ενώσεις του χλωρίου με τις εκκρίσεις (ούρα και ιδρώτα) των κολυμβητών. Επίσης, κινδυνεύουν από αναπνευστικά προβλήματα. Φροντίστε τα παιδιά σας να προπονούνται σε πισίνες που καθαρίζονται με άλλες μεθόδους, π.χ. όζον ή υπεριώδης ακτινοβολία.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΧΡΥΣΑΝΘΗΣ ΛΑΘΗΡΑ (ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ).

mommy

μαμά



Small talk

Η Κλειώ-Δανάη Αθηναίου μάς συστήνει την 6 μηνών κόρη της.



Golden beauty

Ομορφιά που λάμπει είναι στο χρώμα του χρυσού!



Πώς να γίνουμε καλύτεροι γονείς

7 τρόποι να γίνετε καλύτεροι γονείς.

70 Small talk
Η Κλειώ-Δανάη Αθηναίου
μάς συστήνει την 6 μηνών κόρη της.

82 Ομορφιά
Ότι λάμπει είναι στο χρώμα
του χρυσού!

84 Ψυχολογία
7 τρόποι να γίνετε
καλύτεροι γονείς.