

το παιδί μου κι εγώ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΤΑ ΧΑΔΙΑ
ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ
ΕΥΦΥΗ ΜΩΡΑ

Τιμωρία

Ο σωστός
(και ο λάθος)
τρόπος

Μαθησιακές δυσκολίες

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΙΣ
ΜΕ ΕΥΚΟΛΙΑ

ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ

Τώρα ξεκινά
ακόμα και στα έξι

Τα πρώτα βήματα

Βοηθήστε το
να σταθεί
στα πόδια του

Ιωάννα
Κανελλοπούλου

Τα μυστικά των
έξυπνων
γονιών



42



80



58

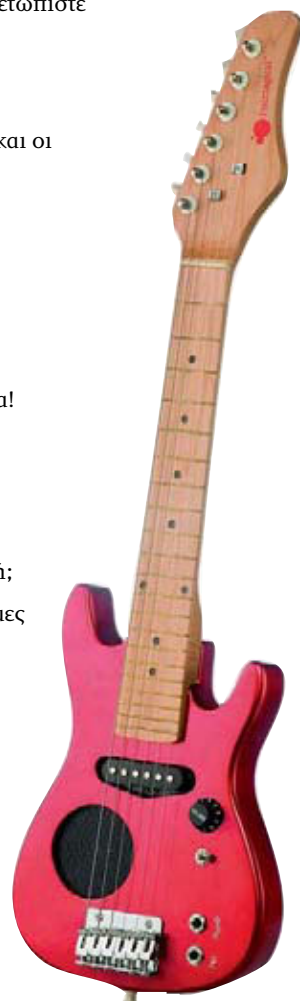


Παιδί

- 34 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 42 ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΞΥΠΝΟ ΜΩΡΟ** Βοηθήστε τον εγκέφαλό του να αναπτυχθεί πλήρως.
- 46 ΤΟ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ** Χρήσιμες συμβουλές για να θέσετε όρια στη συμπεριφορά του.
- 52 STEP BY STEP** Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για τα πρώτα βήματα του μωρού σας!
- 56 ΑΓΟΡΑ** Μοντέρνα ζευγάρια.
- 58 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ:** Αντιμετωπίστε τις με ευκολία.
- 64 ΜΟΔΑ** Sporty times
- 68 ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ, ΑΥΤΟΣ Ο ΞΕΝΟΣ** Τα χαρακτηριστικά των νεογέννητων και οι «περίεργες» αντιδράσεις τους.
- 72 ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΠΡΩΙΜΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ** Συμπτώματα, αιτίες και τρόποι αντιμετώπισης.
- 76 ΑΓΟΡΑ** Singing in the rain
- 80 ΓΙΑΤΙ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΟΥΠΕΡ ΗΡΩΕΣ;** Επειδή αποτελούν πρότυπα μίμησης, αφού τα καταφέρνουν σε όλα!
- 84 ΟΜΟΡΦΙΑ** Στον αφρό...

Μαμά

- 90 ΤΙΜΩΡΙΑ:** Πότε είναι αποτελεσματική;
- 94 HOLLYWOOD MOMMY** Εφτά διάσημες μαμάδες αποκαλύπτουν τα μυστικά της σιλουέτας τους.
- 96 ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΕΞΥΠΝΩΝ ΓΟΝΙΩΝ** Μάθετέ τα και πάρτε «άριστα» στην ανατροφή των παιδιών σας.
- 100 ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ:** Η εξέταση που σώζει ζωές.





96



Οκτώβριος 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγκυμοσύνη

- 108 10 ΣΟΥΠΕΡ ΤΡΟΦΕΣ** που χρειάζεστε στην εγκυμοσύνη.
- 114 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Τζένιφερ Γκάρνερ.
- 116 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 118 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του στους φυσικούς τόνους του ξύλου.
- 120 Η ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**
Τι λένε οι έρευνες για την επίδρασή της στο σώμα, το πνεύμα και την ψυχή μας.

Σε κάθε τεύχος

- 5 EDITORIAL**
- 11 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 20 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.
- 40 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 86 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.
- 140 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 142 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 145 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 146 P.S.**



64



120





Η αγάπη μας στηρίζει τα παιδιά

Κάθε ενέργεια που έχει στόχο να βοηθήσει τα παιδιά,
είναι σημαντικό να αγκαλιάζεται και να υποστηρίζεται
με αγάπη από όλους μας.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ:
ΝΙΚΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ,
STYLING: ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ,
MAKE-UP: ΛΙΛΑ ΜΑΡΗ.

Τα Marks&Spencer ενισχύουν τη δράση
του «Χαμόγελου του Παιδιού» με μια
προωθητική ενέργεια που θα
διαρκέσει ένα μήνα, σε όλα τα
καταστήματα στην Ελλάδα.

Έτσι, μέχρι τις 15 Οκτωβρίου, η εταιρεία
δωρίζει €1 στο «Χαμόγελο του Παιδιού»,
για κάθε αγορά ρούχων από το παιδικό
και βρεφικό τμήμα. Την προσπάθεια
αυτή υποστηρίζει το «mommy»,
φιλοξενώντας τρεις υπέροχες μαμάδες,
που φωτογραφίζονται με τα παιδιά τους
και μοιράζονται μαζί μας τις σκέψεις τους.

Only at
M&S
MARKS & SPENCER



παιδί

Κάποια παιδιά, αυτόν το μήνα, θα κάνουν τα πρώτα τους βήματα, κάποια άλλα θα μάθουν να διαβάζουν (θα τα καταφέρουν, άραγε;) και πολύ περισσότερα θα προβάλλουν μερικές ακόμα απαιτήσεις. Ενημερωθείτε σωστά, για να τα βοηθήσετε να γίνουν το καλύτερο που μπορούν.



Μαθησιακές δυσκολίες

Αντιμετωπίστε τις με ευκολία

Ένα στα δέκα παιδιά σχολικής ηλικίας αντιμετωπίζει κάποιο είδος μαθησιακής δυσκολίας. Ωστόσο, όσο γρηγορότερα διαγνωστεί, τόσο ευκολότερα θα αντιμετωπιστεί.

ΤΗΣ **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΓΟΝΙΩΝ, όταν αρχίζουν τα σχολεία, είναι η απόδοση του παιδιού τους στις καινούργιες, σχολικές απαιτήσεις. Η συμμετοχή του στο μάθημα, η επίδοσή του στα διαφορετικά μαθήματα, στις ασκήσεις, και φυσικά η βαθμολογία. Κάποια παιδιά μπορούν να τα καταφέρουν εξίσου καλά σε όλα τα μαθήματα. Κάποια άλλα τα καταφέρνουν σε ορισμένα μαθήματα και αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε άλλα. Υπάρχουν, όμως, και παιδιά που αντιμετωπίζουν με δυσκολία όλα τα μαθήματα. Πίσω από την αποτυχία ενός παιδιού στις σχολικές του υποχρεώσεις, μπορεί να κρύβονται πολλοί λόγοι. Ένας από τους πιο συχνούς είναι οι μαθησιακές δυσκολίες, καθώς πρόκειται για ένα αρκετά σύννηθες φαινόμενο. Υπολογίζεται ότι επηρεάζει το 10% των παιδιών σχολικής ηλικίας, γεγονός που σημαίνει ότι σε κάθε τμήμα με 25 μαθητές θα υπάρχουν δύο ή τρία παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Τα παιδιά αυτά έχουν συνήθως ένα κανονικό επίπεδο ευφυΐας. Προσπαθούν όσο μπορούν να ακολουθούν τις οδηγίες που τους δίνονται και να παρακολουθούν με πολλή προσοχή και συγκέντρωση όλα όσα τους λένε. Θέλουν να είναι καλοί μαθητές στο σχολείο και συνήθως δεν αδιαφορούν για τις υποχρεώσεις τους σε αυτό. Όμως, παρά τις προσπάθειές τους,

δεν καταφέρνουν να αντεπεξέλθουν σε όλες τις σχολικές εργασίες, και πολλές φορές «μένουν πίσω» σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Τι είναι οι μαθησιακές δυσκολίες

Οι μαθησιακές δυσκολίες είναι μια κατάσταση η οποία μπορεί να εκδηλώνεται ως δυσκολία ενός παιδιού στο να επεξεργάζεται ακουστικά, να μιλάει, να σκέφτεται, να γράφει, να διαβάζει, να ορθογραφεί ή να λύνει πράξεις. Ένας από τους πιο γνωστούς ορισμούς για τις μαθησιακές δυσκολίες είναι αυτός του S. Kirk, σύμφωνα με τον οποίο τα παιδιά με δυσκολίες μάθησης παρουσιάζουν κάποια διαταραχή σε μία ή περισσότερες από τις βασικές διαδικασίες που αναφέρονται στην κατανόηση και χρήση του γραπτού (και προφορικού) λόγου. Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες παρουσιάζουν μια εξελικτική ανομοιογένεια στις μαθησιακές τους λειτουργίες, η οποία περιορίζει τη μάθηση σε τέτοιο βαθμό, ώστε να χρειάζονται κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να καλύψουν τις εκπαιδευτικές και διδακτικές τους ανάγκες. Μπορούμε να πούμε ότι ένα παιδί με μαθησιακές δυσκολίες αποδίδει σημαντικά χαμηλότερα απ' ό,τι θα περιμέναμε σύμφωνα με την ηλικία και το νοητικό του δυναμικό.



Το μωρό μου, αυτός ο ξένος

Έχει μεγάλο κεφάλι, περίεργα μάτια, μακριά χέρια και γελάει χωρίς λόγο. Τα νεογέννητα σίγουρα δεν είναι τα πιο φωτογενή πλάσματα, ούτε οι αντιδράσεις τους είναι απόλυτα κατανοητές. Είναι, όμως, τελείως φυσιολογικές.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΤΑΣΟΥΛΗ

ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΡΙΖΕΙ ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ. Κλαίει ή μήπως γελάει; Κουνάει τα χέρια του σαν να θέλει να σας αγκαλιάσει και, μόλις το αγκαλιάσετε, ξανακλαίει. Είναι μικροσκοπικό και απόλυτα εξαρτημένο από εσάς. Κι ενώ, ασφαλώς, είναι «το πιο όμορφο του κόσμου», αν το καλοσκεφτείτε, μοιάζει περισσότερο στον... Ε.Τ., τον εξωγήινο, παρά στα «αφράτα» μωρά που βλέπετε στις διαφημίσεις και τις συσκευασίες των παιδικών τροφών. Προς το παρόν, τουλάχιστον! Το λατρεύετε και ταυτόχρονα σας τρομάζει. Είναι κομμάτι του εαυτού σας, κι όμως ακόμα δεν μπορείτε να αποκωδικοποιήσετε τις επιθυμίες και τις ανάγκες του. Γιατί αυτό το πλασματάκι σάς προκαλεί τόσο αμηχανία, και τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε σωστά και κυρίως άφοβα το μικρό αυτό γνωστό-άγνωστο;

Το δέρμα του είναι λιπαρό, χνουδωτό και κόκκινο

Αν και είναι μόλις μερικών ημερών, το μωρό σας δείχνει σαν να έχει ανάγκη από ένα βαθύ καθαρισμό. Για να μη σας πω και αποτρίχωση! Στην πραγματικότητα, αυτή η περίεργη όψη οφείλεται σε μερικές πολύ σημαντικές λειτουργίες, με τις οποίες η φύση προσπαθεί να

το προστατέψει και να το βοηθήσει να προσαρμοστεί στο καινούργιο περιβάλλον του. Το δέρμα των νεογνών καλύπτεται από ένα λευκό, λιπαρό επίχρισμα, το οποίο εμποδίζει τα μικρόβια να εισέλθουν στην ιδιαίτερα λεπτή και ευαίσθητη επιδερμίδα τους. Όσο για τις αντιαισθητικές κοκκινίλες, φεύγουν μόνες τους μέσα σε 3-4 εβδομάδες. Επιπλέον, τις πρώτες ημέρες της ζωής του, ένα μωρό μπορεί να εμφανίσει μικρά, λευκά σπυράκια στη μύτη και το πρόσωπο, τα οποία οφείλονται στην απόφραξη των σμηγματογόνων αδένων. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα για αυτά, και σε καμία περίπτωση μην επιχειρήσετε να τα σπάσετε. Θα εξαφανιστούν μόνα τους μέσα στις επόμενες 3-4 εβδομάδες. Τέλος, μικρά, κόκκινα σημάδια μπορεί, επίσης, να εμφανιστούν στο πρόσωπο του μωρού, αν ζεσταίνεται υπερβολικά.

Τα μάτια του είναι περίεργα

Τα περισσότερα μωρά γεννιούνται με τα μάτια κλειστά, κυρίως εάν έχουν ταλαιπωρηθεί εξαιτίας ενός δύσκολου τοκετού. Μέσα στις πρώτες ώρες της ζωής τους, τα ανοίγουν σιγά-σιγά, προσπαθώντας να συνηθίσουν στο φως. Υπάρχει, όμως, και η πιθανότητα να δείτε να βγαίνει ένα πηχτό υγρό από τα ματάκια τους. Το φαινόμενο αυτό ονο-



Το μυστήριο της πρώιμης εφηβείας

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερα παιδιά εμφανίζουν συμπτώματα πρόωρης ανάπτυξης. Πού οφείλεται η νέα κατάσταση και πώς μπορούμε να τη σταματήσουμε;

ΤΗΣ **ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ**

Η ΜΙΚΡΗ ΛΕΝΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΚΟΜΗ ΚΛΕΙΣΕΙ ΤΑ ΕΞΙ, έχει εξαιρετικά αυξημένη τριχοφυΐα. Η μαμά της ανησυχεί, γιατί -παράλληλα με την τριχοφυΐα- το στήθος της αναπτύσσεται ιδιαίτερα γρήγορα. Όταν απευθύνθηκε στον παιδίατρό της, την παρέπεμψε σε παιδοενδοκρινολόγο. Λένε πως τα σημερινά παιδιά αναγκάζονται να μεγαλώσουν πρόωρα, και αυτό είναι μια μεγάλη αλήθεια, μιας που τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα μικρά παιδιά, συνήθως κορίτσια, εμφανίζουν πολύ νωρίς σημάδια ανάπτυξης. Η νέα κατάσταση ονομάζεται πρώιμη ήβη, και οι ειδικοί αποτείνονται πως οφείλεται στις περιβαλλοντικές αλλαγές, αλλά και στον καθιστικό τρόπο ζωής που υιοθετούν όλο και περισσότερο τα παιδιά. Μια πρόσφατη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από το κέντρο «Breast Cancer Fund», επισημαίνει ότι τα τελευταία 30 χρόνια η ευρεία πρόσβαση στους υπολογιστές και στην τηλεόραση έχει περιορίσει σημαντικά την άσκηση στη ζωή των παιδιών. Η έρευνα μας πληροφορεί πως, ενώ τα δραστήρια παιδιά παράγουν περισσότερη μελατονίνη, μια

φυσική ορμόνη που έχει το ρόλο του βιολογικού ρολογιού στον ανθρώπινο οργανισμό, στα πιο νωχελικά η ορμόνη αυτή υπολειτουργεί. Όσο περισσότερη μελατονίνη παράγει ο οργανισμός, τόσο περισσότερο καθυστερεί και η έναρξη της εφηβείας. Ένα ακόμη καταστροφικό αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής είναι και η παιδική παχυσαρκία, η οποία έχει αυξηθεί με ραγδαίους ρυθμούς και δρα καταλυτικά στην πρώιμη εφηβική ωρίμανση.

Χημικός πόλεμος με ανήλικα θύματα

Πρόσφατη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από τη Σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου «Mount Sinai» στη Νέα Υόρκη, σε 1.151 κορίτσια προεφηβικής ηλικίας, μας πληροφορεί πως διάφορες χημικές ουσίες που υπάρχουν στις συσκευασίες τροφίμων, τα σαμπουάν και τα βερνίκια νυχιών, μπορεί να πυροδοτούν πρώιμη εφηβεία στα κορίτσια. Ερευνητές που εξέτασαν τη χρήση των φαινολών, των φθαλικών αλάτων και των φυτοοιστρογόνων βρήκαν ότι οι ουσίες αυτές μπορεί να είναι επιβλαβείς, καθώς



