

mommy



το παιδί μου κι εγώ

5 τρόποι
να «καταστρέψετε»
το παιδί σας

ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ!
Τα μυστικά της
χαλαρής μαμάς

Διατροφή

οι 10 σούπερ
τροφές
για τα παιδιά

Tips
για να
αυξήσετε το
IQ
του σε κάθε
ηλικία

SOS

Η σωστή
ανάπτυξη του
βρέφους
μήνα-μήνα

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΚΑΡΟΤΣΙΑ ΚΑΙ
ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ
ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

4,50 €





64



82



34

Παιδί

- 20 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 26 ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ;** Τα στάδια της ανάπτυξης των νεογέννητων.
- 30 5 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ... ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ** Παγίδες που πρέπει να αποφύγετε!
- 34 ΑΦΙΕΡΩΜΑ: HAPPY EASTER!** Ιδέες, συνταγές και δώρα για ένα λαμπερό Πάσχα.
- 40 ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΣΤΟ ΘΕΟ;**
- 44 ΟΙ 10 ΣΟΥΠΕΡ ΤΡΟΦΕΣ** Μάθετε πώς θα τις μαγειρέψετε, για να τις λατρέψουν!
- 46 ΜΟΔΑ** Όλες οι νέες τάσεις για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι 2013.
- 56 ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΕΝΑ ΑΛΗΘΙΝΑ ΕΞΥΠΝΟ ΠΑΙΔΙ** Αυξήστε την ευφυΐα του σε κάθε ηλικία.
- 60 ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** Όσα θέλετε να γνωρίζετε.
- 64 ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΙΜΠΕΡΟ ΣΤΟ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ** Οι πρώτες τροφές του μωρού και ο καλύτερος τρόπος να του τις δώσετε.
- 68 ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΟ DESIGN** Τα πιο trendy καρότσια, για να κάνετε τη βόλτα του παιχνίδι.
- 70 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ** Καθισματάκια αυτοκινήτου, για ένα ασφαλές και άνετο ταξίδι.
- 72 MAD ABOUT THE BOYS** Συμβουλές για μαμάδες που μεγαλώνουν αγόρια.
- 76 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ** ...πάντα με την κατάλληλη αντιηλιακή προστασία.

Μαμά

- 82 ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΗΣ ΜΑΜΑΣ** Η μαρτυρία μιας cool μαμάς και οι αντι-κανόνες της μητρότητας που μοιράζεται μαζί μας.
- 86 ΧΑΣΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ** Εβδομαδιαίο διατροφικό πρόγραμμα, για να πείτε «αντίο» στα... κατάλοιπα της εγκυμοσύνης.
- 90 ΤΟ ΝΕΣΕΣΕΡ ΤΗΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ** Καλλυντικά υψηλής τεχνολογίας, για τέλεια εμφάνιση.
- 92 Η ΜΗΤΡΙΚΗ ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΙΚΗ (ΑΛΗΘΕΙΑ!)** Ο συναισθηματικός δεσμός της μαμάς με το μωρό της μπορεί να πετύχει τα πάντα.



92

Εγκυμοσύνη

- 100 ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΧΑΜΕΝΗ ΣΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**
Απλοί τρόποι για να εξασφαλίσετε 9 μήνες ευεξίας.
- 104 ΑΓΟΡΑ** Me & my baby.
- 106 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Χάλι Μπέρι.
- 108 ΤΙ ΜΟΥ ΕΜΑΘΕ Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ** Ποια λάθη δεν θα επαναλάβετε.
- 112 ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ** Ένα «δώρο» στον εαυτό σας, για ανακούφιση και ευεξία διαρκείας.

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 7 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε παιχνίδι, design, διακόσμηση.
- 14 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 16 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΤΟΛΗ** «Με αγάπη για τα παιδιά και τη μουσική».
- 78 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 96 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 114 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 116 ΒΙΒΛΙΟΧΩΡΑ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 118 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 124 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 126 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 127 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά.
- 129 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 130 P.S.**

104



Άνοιξη 2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

86



100



Είναι το μωρό μου φυσιολογικό;

Γιατί το δέρμα του είναι κόκκινο και ο ρυθμός της αναπνοής του δεν είναι σταθερός; Γιατί το κεφάλι του είναι ασύμμετρο και τα ρουθούνια του τόσο μεγάλα; Τα νεογέννητα σίγουρα δεν είναι τα πιο φωτογενή πλάσματα, ούτε οι αντιδράσεις τους είναι απόλυτα κατανοητές. Είναι, όμως, τελείως φυσιολογικές.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Δέρμα

Το δέρμα του είναι λιπαρό, χνουδωτό και κόκκινο; 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.

Κεφάλι

Σας φαίνεται τεράστιο, ασύμμετρο και παράξενο; Μην ανησυχείτε. Η ασυμμετρία του είναι αποτέλεσμα των πιέσεων που δέχεται κατά τον τοκετό ή των πιέσεων από την πιθανή χρήση εργαλείων από το γυναικολόγο κατά τον τοκετό. Όσο για το μέγεθος, να θυμάστε ότι οι αναλογίες των μωρών είναι εντελώς διαφορετικές από αυτές των ενηλίκων. Έτσι, ενώ στους ενηλίκους το κεφάλι καταλαμβάνει περίπου

το 1/8 του συνόλου του σώματος, στα μωρά αναλογεί το 1/4. Όσο πιο μικρόσωμο, μάλιστα, γεννηθεί ένα μωρό, τόσο πιο μεγάλο φαίνεται το κεφάλι του. Μερικές φορές το κρανίο του είναι μυτερό και έχει εξογκώματα και μικρές προεξοχές (σαν καρούμπαλα), που οφείλονται στην πίεση που ασκείται στη διάρκεια του τοκετού, είναι ακίνδυνα και υποχωρούν από μόνα τους μέσα σε μερικές εβδομάδες.

Πρόσωπο (Μάτια, αυτιά, μύτη, στόμα)

Το πρόσωπο του μωρού, μόλις γεννηθεί, είναι συνήθως φουσκωμένο. Γι' αυτό και οι πρώτες φωτογραφίες στο μαιευτήριο διαφέρουν από τις φωτογραφίες που θα βγάλετε λίγες μέρες μετά. Τα μάτια του νεογέννητου είναι επίσης φουσκωμένα και συνήθως κλειστά. Το χρώμα των ματιών που έχουν κατά τη γέννηση δεν είναι οριστικό, μπορεί να αλλάξει στη συνέχεια. Για να είστε απόλυτα σίγουροι για το τελικό χρώμα, το μωρό πρέπει να γίνει 8 τουλάχιστον μηνών. Τα αυτιά του μωρού είναι πολύ μαλακά και έτσι εύκολα μπορεί να «τσαλακωθούν» από το ίδιο το κεφάλι. Τα μωρά αναπνέουν από τη μύτη. Γι' αυτό και τα ρουθούνια τους είναι μεγάλα σε σχέση με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά τους. Όταν το μωρό ανοίξει το στόμα του, μπορεί να δείτε άσπρες κηλίδες στον ουρανίσκο. Μην πανικοβληθείτε, είναι κι αυτές φυσιολογικές. Επίσης, να ξέρετε ότι ένα μωρό μπορεί να γεννηθεί με δόντι!



Ολόσωμο φορμάκι,
της Simonetta, γεμάτο
πολύχρωμα κοτοπουλάκια,
www.childrensalon.com



Αυτοκόλλητα
τοιχου με
πασχαλινά σχέδια,
www.cosycorner.gr

Happy Easter!

Ιδέες, συνταγές, λαμπάδες, παιχνίδια και
πρωτότυπα δώρα, για ένα λαμπερό Πάσχα.



Ποιο παιδί
θα μπορούσε
να αντισταθεί
σε μια λαμπάδα-
παγωτό;
Pros:kalo

Λαμπάδα
χειροποίητη με
μήνυμα από τη
συλλογή της,
Σελήνη.



Τροχήλατη κοτούλα-παιχνίδι με
ροζ κορδελίτσα, Ανέμη.

Πασχαλινά cupcakes

Υλικά

250 γρ. βούτυρο

250 γρ. ζάχαρη

4 μεγάλα αυγά

Λίγο αλάτι

250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
μόνο του (κοσκινισμένο)

Χτυπάτε το βούτυρο με τη ζάχαρη στο μίξερ και, όταν αφρατέψει το μείγμα, προσθέτετε ένα-ένα τα αυγά. Ρίχνετε το αλάτι στο αλεύρι και το προσθέτετε λίγο-λίγο στο μείγμα του βουτύρου, ανακατεύοντας απαλά με σπάτουλα. Μοιράζετε σε 12 θήκες για cupcakes και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 18-20 λεπτά. Μπορείτε, αν θέλετε, να προσθέσετε στο μείγμα κομμάτια σοκολάτας, λιωμένη κουβερτούρα ή να αντικαταστήσετε ένα μέρος από το αλεύρι (30-40 γρ.) με ίση ποσότητα σκόνη κακάο.

Για τη βουτυρόκρεμα

120 γρ. βούτυρο (σε θερμοκρασία

περιβάλλοντος)

250 - 300 γρ. ζάχαρη άχνη (κοσκινισμένη)

2 κ. σ. γάλα

Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο και προσθέτετε λίγη-λίγη τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν ένα αφράτο μείγμα. Στο τέλος, προσθέτετε το γάλα και χτυπάτε για ένα λεπτό ακόμη. Μπορείτε, αν θέλετε, να διατηρήσετε τη βουτυρόκρεμα στο ψυγείο για αρκετές μέρες (μέσα σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο). Για σοκολατένια βουτυρόκρεμα, προσθέστε στα υλικά 60 γρ. σκόνη κακάο. Εάν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρώματα ζαχαροπλαστικής για χρωματιστή κρέμα. Διακοσμείτε με σοκολατένια λαγουδάκια, μπισκοτάκια κτλ.



Από το μπιμπερό στο κουταλάκι

Ποιες είναι οι πρώτες γεύσεις που θα δοκιμάσει το μωρό, μετά το γάλα, και ποιος ο καλύτερος τρόπος για να του τις δώσετε.

ΤΗΣ ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΝΑΕΙ, ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ, οι ανάγκες αλλάζουν με ρυθμούς που δεν θα περιμένατε και το μικρό σας αρχίζει να έχει τις δικές του απαιτήσεις. Το γάλα σας μπορεί να είναι αναντικατάστατο και απαραίτητο, αλλά από ένα σημείο και μετά οι ημερήσιες ανάγκες για ανάπτυξη και η ημερήσια κατανάλωση ενέργειας αυξάνονται κατακόρυφα. Σε αυτή την περίοδο της ζωής του παιδιού και μετά τον 6ο μήνα, το μητρικό γάλα δεν μπορεί να καλύψει πλήρως τις διατροφικές του ανάγκες. Για να καλυφθεί, λοιπόν, αυτό το ενεργειακό κενό, πρέπει να ενταχθούν στο διαιτολόγιό του κι άλλες τροφές.

Αρχίζει ο απογαλακτισμός

Η κατάλληλη ηλικία για την έναρξη του απογαλακτισμού είναι αυτή των 5-6 μηνών. Οι παράγοντες που θα πρέπει να καθορίσουν την κατάλληλη στιγμή για κάθε βρέφος είναι εξατομικευμένοι και αφορούν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του σε θρεπτικά συστατικά, το ρυθμό ανάπτυξής του και το επίπεδο κινητικότητάς του. Τα περισσότερα μωρά είναι έτοιμα για τις πρώτες στερεές τροφές κάπου ανάμεσα στους 5 και τους 6 μήνες. Καλό είναι να αρχίσετε σιγά-σιγά να του δίνετε στερεές τροφές γύρω στον 6ο μήνα, γιατί το πεπτικό σύστημα και τα νεφρά των μωρών δεν είναι ακόμη πλήρως αναπτυγμένα, ώστε να μπορούν

να αφομοιώσουν οτιδήποτε άλλο εκτός από γάλα. Αν βιαστείτε να δώσετε στο βρέφος στερεές τροφές, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη και θρέψη του, ακόμη και να του προκαλέσει αλλεργίες.

Το πιθανότερο είναι ότι το μωρό σας θα σας «ειδοποιήσει» όταν θα είναι έτοιμο για να δεχτεί στερεές τροφές. Θα ζητάει να το ταΐσετε πιο συχνά και θα ξυπνάει τη νύχτα σε ακανόνιστα διαστήματα. Αν αυτά τα συμπτώματα εμφανιστούν πριν συμπληρώσει τους 4 πρώτους μήνες, παρόλο που το ταΐζετε κανονικά, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας. Μετά τον 5ο μήνα, το μωρό είναι σίγουρα έτοιμο για το νέο στάδιο της διατροφής του όταν:

- Έχει διπλασιαστεί το βάρος γέννησης.
- Κρατάει το κεφαλάκι του όρθιο και στηρίζεται στους αγκώνες, όταν είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα.
- Βάζει τα παιχνίδια και τα δάχτυλά του στο στόμα για να εξερευνήσει τις αισθήσεις της γεύσης και της αφής. Αυτή η συνήθεια είναι η προετοιμασία του για τις καινούργιες γεύσεις που αναζητά.
- Μπορεί να απλώσει το χέρι του για να πιάσει κάτι.
- Δείχνει ενδιαφέρον για τα διάφορα φαγώσιμα και προσπαθεί να πιάσει αυτό που πάτε να φάτε. Χαμογελάει ευχαριστημένο, όταν σας βλέπει να τρώτε, και κάνει κινήσεις του στόματος σαν να πιπιλίζει.



Mad about the boys

Μπορεί ως γυναίκες να βρίσκουμε πιο εύκολο να μεγαλώσουμε ένα κοριτσάκι, όμως το να μεγαλώσουμε σωστά αγόρια είναι μια πρόκληση γεμάτη ευχάριστες εκπλήξεις.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

ΕΙΝΑΙ ΑΤΙΘΑΣΑ, ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΝΥΠΑΚΟΥΑ, σκαρφαλώνουν και λερώνονται. Ναι, το μεγάλωμα των αγοριών αποτελεί μια δύσκολη υπόθεση. Από την άλλη, σύμφωνα με τη συγγραφέα του βιβλίου «Mob Rule: Lessons Learned By A Mother Of Boys» και μητέρα τριών αγοριών Χάνα Έβανς, όλη η εκπαίδευση των αγοριών στηρίζεται σε ένα έξυπνο τρίπτυχο: αφοσίωση, πειθαρχία και κάποιες τεχνικές εκπαίδευσης σκύλων. Το «Mob mother-of-boys-Rules (σε ελεύθερη μετάφραση: «Κανόνες για μαμάδες αγοριών») δεν αποτελεί κάποια καινούργια τεχνική. Είναι η τεχνική που απέκτησε από την πείρα της η συγγραφέας ζώντας σε ένα σπίτι όπου πρωταγωνιστούσε η τεστοστερόνη.

Ξεκάθαρες οδηγίες

Σύμφωνα με τη Χάνα Έβανς, αν μια μητέρα μπει στη διαδικασία να αναλύσει τις προθέσεις της ή έστω να εξηγήσει γιατί πρέπει τα αγόρια της να κάνουν κάτι, απλώς... έχει χάσει το παιχνίδι. Τα αγόρια χρειάζονται πολύ ξεκάθαρες οδηγίες για να κάνουν κάτι και, αν είναι δυνατόν, μονοσύλλαβες. «Σταμάτα», «όχι», «τώρα» είναι λέξεις που θα πρέπει καθημερινά να χρησιμοποιούνται από το λεξιλόγιο της μαμάς.

Αγάπη, αγάπη, αγάπη

Τα αγόρια μας χρειάζονται απεριόριστη στοργή και χάρη, μια που οι αγκαλιές τα κάνουν να νιώθουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Καθώς οι μικροί μας άντρες μεγαλώνουν, κάποιες φορές δείχνουν απροθυμία στα χάρη των γονιών τους ειδικά μπροστά σε τρίτους. Αλλά ακόμα και

τότε χρειάζονται τη στοργή που μπορεί να εκδηλωθεί με ένα χάδι ή μια γρήγορη αγκαλιά. Τα αγόρια δυσκολεύονται πολύ να διαχειριστούν κάθε είδους προσωπική σχέση, όμως έχουν ανάγκη από την ανθρώπινη επαφή. Και εκτός από το χάδι και την αγκαλιά, χρειάζονται και τις «καλές κουβέντες» της μαμάς τους.

Πειθαρχία

Γιατί τα αγόρια δεν ακούν ποτέ; Ένας λόγος, λένε οι ειδικοί, είναι ότι η ακοή τους δεν είναι τόσο καλή όσο των κοριτσιών, έτσι κι αλλιώς, από τη γέννησή τους, και η διαφορά αυτή εντείνεται όσο μεγαλώνουν. Για την ακρίβεια, η ακοή των κοριτσιών είναι πιο ευαίσθητη στον τόνο της φωνής που χρησιμοποιεί κάποιος για να πει κάτι, και γι' αυτό ο εγκέφαλός τους αντιδρά καλύτερα σε προειδοποιήσεις, π.χ. «Μη!» ή «Πρόσεχε!», αλλά και σε επαίνους. Αντίθετα, τα αγόρια έχουν ανάγκη από άλλες τακτικές για να ανταποκριθούν, π.χ. να τα σπκώσει και να τα μεταφέρει κάποιος. Ναι, τα αγόρια είναι γεννημένα απείθαρχα. Από μωρά ακόμη σε φέρνουν στα όριά σου, ακριβώς επειδή ζουν στα όρια. Είναι η ειδικότητά τους. Αλλά και δική σας πάλι ειδικότητα είναι να τους βάζετε συνεχώς και πάντα όρια. Ευτυχώς, πάντως, όσο κι αν δοκιμάζον τα όριά μας, τα αγόρια είναι πολύ πιο δεκτικά στους κανόνες, γιατί με αυτούς αισθάνονται πολύ πιο ασφαλή και σίγουρα. Θα πρέπει να είστε πάντα κάθετοι σε ό,τι λέτε, χωρίς υστερίες και χωρίς να χάνετε τον έλεγχο. Θυμηθείτε πως μόνο με τη σοβαρότητα και την πειθώ μπορείτε να κερδίσετε την εκτίμησή τους.



Τα μυστικά της χαλαρής μαμάς

Τα τελευταία χρόνια, οι γονείς έχουν όλο και περισσότερες προσδοκίες από τα παιδιά τους, με αποτέλεσμα να συναντάμε όλο και λιγότερο ευτυχισμένες οικογένειες. Μια νέα τάση, πιο χαλαρή και cool, έρχεται τώρα να μας απελευθερώσει από τα «πρέπει» της μητρότητας.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Η LAURA BENNETT ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ υπερπροστατευτική μαμά, ούτε μια μαμά που προλαβαίνει κάθε επιθυμία των παιδιών της. Είναι μια συνθησιμένη μαμά έξι παιδιών, που έχει αναλάβει μια επικίνδυνη αποστολή: Να μεγαλώσει έξι παιδιά στη ζούγκλα του Μανχάταν, προσπαθώντας να συνδυάσει μητρότητα και δουλειά. Στο βιβλίο της «*Didn't I Feed You Yesterday?: A Mother's Guide to Sanity in Stilettos*», η Laura περιγράφει με χιούμορ τη ζωή της με τα παιδιά και παραδέχεται ότι, αν αποφασίσει μια μαμά να είναι (ή να δείχνει) τέλεια, απλώς θα καταλήξει στο ψυχιατρείο. Η συγγραφέας είναι αρχιτέκτονας στο επάγγελμα, έχει ήδη δημιουργήσει μια δική της σειρά από ρούχα και αξεσουάρ, ενώ παράλληλα είναι μία από τις παρουσιάστριες του reality μόδας Project Runway. Είναι, δηλαδή, μια πολυάσχολη γυναίκα, που όμως δεν ξεχνάει ποτέ να φροντίσει τον εαυτό της. Η Laura έχει μια θεωρία που λέγεται: «*Η Θεωρία της Μάσκας Οξυγόνου*». Όταν το αεροπλάνο έχει αναταράξεις και πέσουν οι μάσκες, πρώτα θα βάλετε τη μάσκα στον εαυτό σας και μετά στα παιδιά σας. Το ίδιο ισχύει και στη ζωή. Φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας και μετά τα παιδιά. Αν δεν είναι μια μαμά καλά, δεν είναι ούτε και τα παιδιά της. Εννοείται πως κάποιες φορές τα έχει ταΐσει junk food, τα έχει αφήσει λερωμένα ή αδιά-

βαστα. Η ίδια είναι θιασώτης του *laissez faire* (ο γνωστός οικονομικός όρος της ελεύθερης οικονομίας) parenting. Πρόκειται για μια νέα τάση ανατροφής παιδιών, που λειτουργεί ως αντίδοτο σε έναν άλλον τρόπο ανατροφής, το *over parenting*. Οι ειδικοί χαρακτηρίζουν τους γονείς που ασχολούνται σε υπερβολικό βαθμό με τα παιδιά τους ως *over-parents*. Πρόκειται ουσιαστικά για μια «*παρενέργεια*» που αφορά τους γονείς των τελευταίων γενιών, οι οποίοι, αποκτώντας από επιλογή ένα ή δύο παιδιά, διαθέτουν περισσότερο χρόνο και χρήμα για αυτά, έχοντας όμως ταυτόχρονα και πιο αυξημένες προσδοκίες. Με παιδιάρχους, ψυχολόγους, γυμναστές, παιδαγωγούς στο πλευρό τους, ανάγουν την ανατροφή των παιδιών σε επιστήμη και ιερή αποστολή, καταλήγοντας όμως σε υπερβολές που τελικά σαμποτάρουν την οικογενειακή ευτυχία. Η υπερπροσπάθεια αυτή των γονιών να οργανώνουν άσπαρα τη ζωή των παιδιών τους βάσει αυστηρού πλάνου: «*θα παίξει τόση ώρα, θα πρέπει μέχρι να τελειώσει το σχολείο να γνωρίζει τρεις γλώσσες, ένα μουσικό όργανο, να ασχολείται μ' ένα άθλημα, να φοιτήσει στο καλύτερο πανεπιστήμιο*», φαίνεται πως δεν έχει πάντα καλά αποτελέσματα, αφού πολλές φορές αφήνει πίσω παιδιά με αίσθημα ανικανοποίητου και γονείς πτώματα στον καναπέ με πονοκέφαλο.



Τι μου έμαθε η πρώτη μου εγκυμοσύνη για τη δεύτερη

Η πρώτη εγκυμοσύνη αποτελεί μια μοναδική αλλά και απίστευτα διδακτική εμπειρία! Τώρα πλέον ξέρετε και σε σωματικό αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο τι να περιμένετε, τι να -μη- φοβάστε, αλλά και ποια λάθη να μην επαναλάβετε.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

ΤΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ ΤΡΩΝΕ, κάνουν κακά και κοιμούνται. Βασικά, κυρίως κοιμούνται. Όμως, καμιά μαμά στο πρώτο της παιδί δεν το ξέρει. Στο πρώτο παιδί, όλα φαίνονται μαγικά, εξωτικά, αλλά και πάρα πολύ δύσκολα. Κι όμως, όταν έχεις ήδη ένα παιδί, ξέρεις πια ότι δεν έχεις λόγους να φοβάσαι, όλα σου φαίνονται παιχνιδάκι. Η γυναίκα που θα γίνει για δεύτερη φορά μαμά, έχει ήδη λειτουργήσει ως «δυνατό πρότυπο» για το παιδί της, παραμερίζοντας ανασφάλειες, υπερευαίσθησιες και ατολμίες που την χαρακτήριζαν πριν. Έχει δει το σώμα της να φτάνει στα όριά του, τις αντοχές και την ψυχολογία της να είναι έτοιμες να ραγίσουν. Έχει μείνει άπνη, έχει νιώσει ήδη κατάκοπη, κάποιες φορές και αβοήθητη. Κι όμως, τα έχει καταφέρει. Έχει επιβιώσει μια χαρά από τη δύσκολη περπέτεια της μητρότητας. Αυτοί οι μηχανισμοί και μόνο, αρκούν ώστε στη δεύτερη εγκυμοσύνη τα πράγματα να είναι πιο εύκολα. Αυτή τη φορά, γνωρίζετε ποια διατροφή πρέπει να ακολουθήσετε, τι πρέπει να προσέξετε και ποιους ειδικούς θα πρέπει να συμβουλευτείτε, έτσι ώστε να έχετε μια πολύ πιο εύκολη εγκυμοσύνη.

Αναγνωρίζετε τις κινήσεις του εμβρύου

Είναι πιθανό να νιώσετε το μωρό σας να κινείται νωρίτερα, γύρω στις 14 εβδομάδες. Αυτό συμβαίνει γιατί εσείς μπορείτε να αναγνωρίζετε ευκολότερα τις κινήσεις, και όχι γιατί το δεύτερο μωρό κάνει κάτι διαφορετικό από το πρώτο. Είναι πιθανόν, επίσης, να φαίνεται νωρίτερα ότι είστε έγκυος. Καθώς οι μύες της κοιλιακής χώρας είναι πιο χαλαροί, ίσως φουσκώσετε νωρίτερα από ό,τι περιμένετε. Ετοιμαστείτε να

μοιραστείτε τα νέα με το όχι και τόσο άμεσο περιβάλλον σας ήδη από το πρώτο τρίμηνο.

Έχετε ήδη συνηθίσει να επιβιώνετε με ελάχιστο ύπνο

Η αλήθεια είναι ότι με το πρώτο παιδί περάσατε ένα δυνατού σοκ αϋπνίας. Δεν ξέρατε τι σημαίνει εξάντληση, μέχρι που φέρατε το μωρό από το μαιευτήριο. Τώρα ξέρετε τι σημαίνει αϋπνία, αλλά δεν σας ανησυχεί τόσο. Επίσης, δεν έχετε πλέον το χρόνο ούτε την πολυτέλεια να μένετε ξάγρυπνες ονειροπολώντας το δεύτερο τοκετό. Ξέρετε πως πρέπει να κοιμηθείτε όπου βρείτε και να ξεκουραστείτε... τώρα!

Ξέρετε ήδη τι σημαίνει θηλασμός

Στο πρώτο σας παιδί οι απορίες σας ήταν δεκάδες: Θα μπορέσω να θηλάσω, θα είναι το γάλα αρκετό; Μήπως δεν θα είναι αρκετά παχύ; Ποια προβλήματα μπορεί να παρουσιάσουν κατά το θηλασμό; Τώρα ξέρετε ότι ο θηλασμός δεν είναι ένστικτο, όπως σας έλεγαν. Είναι μια τέχνη, που μαθαίνεται. Μια εμπειρία καθηλωτική, που πλέον τη φέρνετε εις πέρας παρά τις δυσκολίες της καθημερινότητας, την απίστευτη κούραση και τα ξενύχια.

Επίσης, ξέρετε ότι ο θηλασμός πονάει

Αλλά επειδή έχετε πιο ρεαλιστικούς στόχους απ' όσο στο πρώτο παιδί, γίνεται σαφώς πιο εύκολη υπόθεση. Εκτός, όμως, από πόνο προκαλεί και αισθήματα αγαλλίασης και γλυκιάς αίσθησης και εντείνει το δεσμό μάνας και νεογνού.

