

mommy

ΙΟΥΛΙΟΣ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
2012
ΤΕΥΧΟΣ 203

το παιδί μου κι εγώ

Χιούμορ

Μια πολύτιμη
δεξιότητα που
«μαθαίνεται»

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το αμάρτημα
της μητρός μου

Νηπιαγωγείο

Προετοιμάστε
το για το
μεγάλο βήμα

ΣΥΝΤΑΓΕΣ Παγωτά

Εύκολα,
γρήγορα
και υγιεινά

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Γιατί στα παιδιά
αρέσει να κλέβουν;

Ιδανική νταντά

Πώς να τη
βρείτε & πώς
να την
κρατήσετε

Υγεία Ήλιος

Εδώ χρειάζεται υπερπροστασία

3,10 €



9 771108 622005

07



34



66



Παιδί

- 22 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 30 ΦΙΛΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ** Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για τις πιο πολύτιμες αναμνήσεις των διακοπών.
- 34 ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΒΑΖΕΙ ΟΛΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ;** Μάθετε πώς θα το σταματήσετε.
- 38 Η ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΒΟΛΤΑ** Πάρτε το μωρό σας και μυήστε το στην «εξωστρεφή» πλευρά της ζωής.
- 42 ΧΙΟΥΜΟΡ: ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΕΣ** Διδάξτε τους την πιο αγχολυτική δεξιότητα.
- 46 ΑΓΟΡΑ** Summer
- 48 ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ** Βοηθήστε το να αποχωριστεί τις αγαπημένες... εξαρτήσεις του.
- 52 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΜΙΑ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΙΑ** Τι φταίει και τι μπορεί να γίνει;
- 56 ΗΛΙΟΣ: ΦΙΛΟΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΕΧΘΡΟΣ** Προστατευτείτε από τους κινδύνους που κρύβει.
- 60 ΑΓΟΡΑ** Sunny day...
- 62 ΜΙΚΡΟΑΠΑΤΕΩΝΕΣ!** Όταν το μικρό μας «απλώνει πολύ» το χεράκι του...
- 66 ΝΑ ΣΤΕΙΛΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ;** Τα υπέρ & τα κατά.
- 68 «ΠΟΣΟ Μ' ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ!»** Πώς οι δημιουργικές διακοπές θα το προετοιμάσουν για το «μεγάλο σχολείο».
- 72 ΠΑΓΩΤΟ, ΤΟ ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΟ!** Μυστικά και συνταγές για την πιο δροσερή απόλαυση του καλοκαιριού.
- 76 ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ** Τι λένε οι πρόσφατες επιστημονικές έρευνες;
- 78 ΟΜΟΡΦΙΑ** Όπως λέμε καλοκαίρι...

Μαμά

- 82 ΟΤΑΝ Ο ΠΕΛΑΡΓΟΣ ΑΡΓΕΙ...** Μαμάδες για πρώτη φορά μετά τα 40.
- 86 Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΝΤΑΝΤΑ & ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ** Tips και συμβουλές για να επιλέξετε την κατάλληλη.
- 90 ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΜΑΜΑ ΕΙΣΤΕ;** Παρατηρήστε τον εαυτό σας και βρείτε τον τύπο σας.
- 94 ΟΜΟΡΦΙΑ** Έτοιμοι για διακοπές!



42

Εγκυμοσύνη

- 98 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ** Σας προτείνουμε ένα εβδομαδιαίο μενού, προσαρμοσμένο στις ξεχωριστές σας ανάγκες.
- 102 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Τόρι Σπέλινγκ.
- 104 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 106 ΟΜΟΡΦΗ, ΑΛΛΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ** Κανόνες προστασίας, για υγιή περιποίηση.
- 110 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του σε γήινες αποχρώσεις.
- 112 ΤΟ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΩΔΙΩΝ** Αληθινές ιστορίες από τον τοκετό των διάσημων σταρ.

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 7 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΟΠΑΝΑ** «Give the kids»
- 28 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 80 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 96 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 116 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 118 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 120 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 124 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.**



Ιούλιος-Αύγουστος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

90



106



5 mommy

ΑΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ



Ταξίδια μαγικά

Είναι όμορφη και καθόλου επικίνδυνη. Η αυτοκόλλητη αυτή φαλαινίτσα αποτελεί το ωραιότερο καλοκαιρινό ντεκόρ για το δωμάτιό του. Είναι από βινύλιο, καθαρίζεται, κολλάει και ξεκολλάει εύκολα. **Τρίκυκλο**



m

ΙΔΙΟΙ



48 ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ήρθε η ώρα να κόψει την πιπίλα, το μπιμπερό, την πάνα.



66 ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Να το στείλω ή μήπως όχι;



72 ΠΑΓΩΤΑ

Η θρεπτική απόλαυση του καλοκαιριού.

m

parent



ΜΑΡΚΑ ΚΟΙΤΙΣΤΑ

Όταν ο πελαργός αργεί...

Εάν ο πελαργός σας αργεί να έρθει, μην ανησυχείτε. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο, ειδικά αν ο πελαργός είναι νεαρός. Ο λόγος είναι ότι ο πελαργός είναι ένα ζώο που αγαπάει την ασφάλεια και την ηρεμία. Εάν ο πελαργός σας αργεί, μπορεί να είναι επειδή δεν αισθάνεται αρκετά άνετα στο σπίτι σας. Μπορείτε να τον βοηθήσετε να αισθανθεί πιο άνετα, προσφέροντάς του μια ήρεμη και ασφαλής περιβάλλον. Μπορείτε επίσης να τον βοηθήσετε να αισθανθεί πιο άνετα, προσφέροντάς του μια ήρεμη και ασφαλής περιβάλλον.

Εάν ο πελαργός σας αργεί, μην ανησυχείτε. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο, ειδικά αν ο πελαργός είναι νεαρός. Ο λόγος είναι ότι ο πελαργός είναι ένα ζώο που αγαπάει την ασφάλεια και την ηρεμία. Εάν ο πελαργός σας αργεί, μπορεί να είναι επειδή δεν αισθάνεται αρκετά άνετα στο σπίτι σας. Μπορείτε να τον βοηθήσετε να αισθανθεί πιο άνετα, προσφέροντάς του μια ήρεμη και ασφαλής περιβάλλον. Μπορείτε επίσης να τον βοηθήσετε να αισθανθεί πιο άνετα, προσφέροντάς του μια ήρεμη και ασφαλής περιβάλλον.



82

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μαμά μετά τα 40.

ΜΑΡΚΑ ΚΟΙΤΙΣΤΑ

Η ιδανική νταντά & πώς να την κρατήσετε

Οι νταντάς είναι οι καλύτερες φίλες των μαμάς. Είναι εκείνες που βοηθούν να μεγαλώσει το παιδί, να αισθανθεί ασφαλές και να αποκτήσει την καλύτερη εκπαίδευση. Εάν θέλετε να κρατήσετε την ιδανική νταντά, πρέπει να είστε ειλικρινείς και να της δείξετε την εκτίμησή σας. Είναι σημαντικό να της δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να της δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας.

Εάν θέλετε να κρατήσετε την ιδανική νταντά, πρέπει να είστε ειλικρινείς και να της δείξετε την εκτίμησή σας. Είναι σημαντικό να της δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να της δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας.



86

ΝΤΑΝΤΑ

Πώς να βρείτε την ιδανική και πώς να την κρατήσετε.

ΜΑΡΚΑ ΚΟΙΤΙΣΤΑ

Τι είδους μαμά είστε;

Οι μαμάς είναι οι καλύτερες φίλες των παιδιών. Είναι εκείνες που βοηθούν να μεγαλώσει το παιδί, να αισθανθεί ασφαλές και να αποκτήσει την καλύτερη εκπαίδευση. Εάν θέλετε να είστε η καλύτερη μαμά, πρέπει να είστε ειλικρινείς και να δείξετε την εκτίμησή σας. Είναι σημαντικό να δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας.

Εάν θέλετε να είστε η καλύτερη μαμά, πρέπει να είστε ειλικρινείς και να δείξετε την εκτίμησή σας. Είναι σημαντικό να δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να δείξετε ότι είστε ευγνώμονες για ό,τι κάνει για το παιδί και την οικογένειά σας.



90

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Σε ποιον τύπο μαμάς ανήκετε;

m

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ



Διατροφή το καλοκαίρι

Το διαιτολόγιο του καλοκαιριού για τη μέλλουσα μαμά πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

ΤΗΣ ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΗ που κάθε ευαίσθητος οργανισμός δοκιμάζεται, πόσο μάλλον μια έγκυος. Όσο ανεβαίνει η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη κόπωση θα αισθάνεστε, ειδικά αν διανύετε τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης σας. Η δύσπνοια, οι ζαλάδες και οι αϋπνίες έρχονται να συμπληρώσουν την άβολη κατάσταση. Η σωστή διατροφή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης κάνει καλό στην υγεία τη δική σας και του παιδιού, αλλά ωφελεί και τη διάθεση και την εμφάνισή σας. Γι' αυτό, πρέπει να δίνετε μεγάλη σημασία στο καθημερινό σας διαιτολόγιο και να φροντίσετε να αποτελείται από τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Ιδιαίτερα, μάλιστα, τώρα το καλοκαίρι, το μενού σας πρέπει να ανταποκρίνεται στις ξεχωριστές ανάγκες της εποχής. Πρέπει να είναι ελαφρύ και πάντα να επιλέγετε μια ποικιλία κατάλληλων τροφών, για να διασφαλίσετε ότι παίρνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Γενικότερα, στη διάρκεια της εγκυμοσύνης πρέπει να αυξάνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και υγρά, γιατί αυτές οι ουσίες είναι απαραίτητες και για το έμβρυο, το οποίο αναπτύσσεται και τις αντλεί από τα δικά σας αποθέματα. Γι'

αυτό και έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία να προστεθούν τώρα στη διαίτά σας. Τα κυριότερα συστατικά που χρειάζεται μια έγκυος είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο, το φυλλικό οξύ και οι φυτικές ίνες, για αποφυγή δυσκοιλιότητας. Ποιες είναι, όμως, οι κατάλληλες τροφές που θα καλύψουν τις ιδιαίτερες ανάγκες σας τώρα το καλοκαίρι;

► **Φυλλικό οξύ:** Φακές, φασόλια μαυρομάτικα, σπανάκι, μπρόκολο, σπαράγγια, κατσαρό λάχανο, βερίκοκα, εσπεριδοειδή, σουσάμι.

► **Σίδηρος:** Μοσχάρι, χοιρινό, σουσάμι, κοτόπουλο, θαλασσινά, φακές, φασόλια.

► **Ασβέστιο:** Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι), σπανάκι, μπρόκολο, ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα, όπως οι σαρδέλες, θαλασσινά, ξηροί καρποί (αμύγδαλα).

► **Φυτικές ίνες:** Φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης προϊόντα, όσπρια, ξηροί καρποί.

Επιπλέον, ο οργανισμός σας έχει ανάγκη από τα σπουδαία λιπαρά οξέα ω-3 και ω-6, που υπάρχουν στα ψάρια, απαραίτητα για το κεντρικό νευρικό σύστημα και τη δημιουργία υγιών κυττάρων του μυοσάρκους.



Όμορφη, αλλά με ασφάλεια

Τώρα έχετε ένα λόγο παραπάνω να δείχνετε λαμπερή και περιποιημένη, όμως έχετε και πολλούς άλλους λόγους να ελέγχετε τα προϊόντα ομορφιάς σας.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΚΟΨΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, το junk food, και ήσασταν σίγουρη ότι τίποτα από όσα καταναλώνετε δεν μπορεί να βλάψει το μωρό σας... Μέχρι που νιώσατε μια πίκρα στο στόμα, καθώς εισπνεύσατε τη λακ που βάλατε το πρωί στα μαλλιά σας. Είναι γεγονός πως ό,τι ακουμπά το δέρμα μας μπορεί να φτάσει μέσω του πλακούντα και στο έμβρυο, γι' αυτό τα καλλυντικά που χρησιμοποιούμε στην περίοδο της εγκυμοσύνης θα πρέπει να περάσουν από το... μικροσκόπιο. Προτού, λοιπόν, απλώσετε την κρέμα προσώπου, το μέικαπ και το βερνίκι νυχιών σας, βεβαιωθείτε πως τα προϊόντα που επιλέξατε δεν μπορούν να κάνουν κακό στο μωρό σας. Αυτό δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση πως θα πρέπει για εννέα μήνες να απαρνηθείτε τη θηλυκότητα ή τη φιλαρέσκειά σας. Απλά, για να είστε σίγουρη πως είστε και όμορφη και ασφαλής, ακολουθήστε κάποιους κανόνες.

► Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες

Υπάρχουν κάποια συστατικά που ενδέχεται να περιλαμβάνονται σε καλλυντικά, όπως οι παραβένες, τα πετρελαιοειδή, η φορμαλδεΐδη, η τολουέννη, αλλά και ο μόλυβδος που υπάρχει σε προϊόντα μακιγιάζ, τα οποία, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, ενοχοποιούνται για προβλήματα στην υγεία ή την ανάπτυξη του εμβρύου, όταν χρησιμοποιούνται από εγκύους. Το σαλικυλικό οξύ που περιέχεται σε προϊόντα απολέπισης μπορεί, επίσης, να προκαλέσει

επιπλοκές. Αλλά και το συστατικό με την ονομασία dibutyl phthalate (DBP) που περιέχεται σε κάποια βερνίκια νυχιών έχει ενοχοποιηθεί για πιθανές βλάβες στο έμβρυο. Επιπλέον, οι φθαλάτες (Phthalates) που περιέχονται σε λακ μαλλιών έχουν συνδεθεί με γενετικές ανωμαλίες. Τέλος, ολόκληρη η «οικογένεια» των ρετινοειδών (ισοτρετινοΐνη, ρετινόλη κλπ.) θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς πρόκειται για βιταμίνη Α που μπορεί να επηρεάσει την ομαλή ανάπτυξη των κυττάρων, των ματιών, της καρδιάς, των οστών και της λειτουργίας του μεταβολισμού του μωρού. Τέτοια συστατικά συνήθως περιλαμβάνονται σε λευκαντικές και αντιρυτιδικές κρέμες. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλές εταιρείες καλλυντικών που παράγουν προϊόντα που δεν περιέχουν τέτοιες ουσίες. Επιπλέον -με εξαίρεση τα ρετινοειδή-, όλες οι άλλες βλαβερές ουσίες θα πρέπει να είναι σε πολύ μεγάλες ποσότητες για να βλάψουν το μωρό σας, οπότε, εάν χρησιμοποιήσατε μια κρέμα και μετά διαπιστώσατε ότι περιέχει κάποια από αυτές, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

► Επενδύστε σε «φυσικά» προϊόντα

Ακόμα κι αν η πλειοψηφία των συστατικών που περιέχονται στα καλλυντικά και τα προϊόντα μακιγιάζ έχει αποδειχτεί ότι είναι απολύτως ασφαλής για εσάς και το μωρό σας, πολλές μέλλουσες μαμάδες προτιμούν σε αυτή τη φάση της ζωής τους να χρησιμοποιούν προϊόντα που δεν περιέχουν

