

ΣΤΟΝ ΕΡΙΚ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ.

ΣΤΗΝ ΕΜΜΑ, ΤΟΝ ΨΥΑΤΤ ΚΑΙ ΤΟΝ RUSSELL, ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΜΟΥ.

ΣΤΗΝ ARLENE, ΜΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΗ ΑΓΑΠΗ, ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ.

ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΤΟΥ ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ – ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΜΑΜΑΔΕΣ, ΤΟΥΣ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ,  
ΤΑ ΜΩΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΝΗΠΙΑ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.



## Ευχαριστίες (‘Η «τα-το»)

**X**ΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ. Να, λοιπόν, το είπα... Χρειάζομαι βοήθεια και μάλιστα πολλή. Και, με σύμμαχό μου την τύχη, δεν είχα απλώς άφθονη βοήθεια, είχα την καλύτερη βοήθεια που μπορούσε να ελπίζει μια κοπέλα. Πρώτα απ’ όλα, όπως πάντα, με τον άντρα που έχω την ευλογία να ξυπνά δίπλα μου επί είκοσι εννέα χρόνια – το σύντροφό μου στον έρωτα, τη ζωή, τη δουλειά και τη διασκέδαση, τον Erik (αν και μερικές φορές αυτός ο άντρας είναι ένα τσιουάουα τριών κιλών που ακούει στο όνομα Harry και καταφέρνει να τρυπώνει στη γλυκύτερη θέση ανάμεσα στον Erik κι εμένα – ακριβώς όπως έκανε η Emma εκείνες τις νηπιακές εποχές... μόνο που δεν άφηνε τρίχες).

Και υπάρχει περισσότερη βοήθεια σ’ αυτό... πολύ περισσότερη. Η οικογένεια των βιβλίων ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ έχει μεγαλώσει, αλλά ευτυχώς το ίδιο ισχύει και για τον αριθμό των υπέροχων, ταλαντούχων, αφοσιωμένων μελών της οικογένειας του ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ που τη βοήθησαν να αναπτυχθεί. Ορισμένοι ήρθαν, βοήθησαν και συνέχισαν την πορεία τους (και όταν το κάνουν αυτό, προσπαθώ να μην το παίρνω προσωπικά), άλλοι έχουν κολλήσει δίπλα μου από τη στιγμή που συνελήφθη η ιδέα για το ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ. Ευχαριστώ πολύ ή –όπως λένε τα μικρά, «τα-το»– τους:

Arlene Eisenberg, την πρώτη μου συνεργάτιδα στο ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ και την πιο σημαντική. Η κληρονομιά που μου άφησες να νοιάζομαι και να συμπαραστέκομαι θα ζει πάντα – πάντα θα σε αγαπάμε και πάντα θα σε θυμόμαστε.

Sharon Mazel, είσαι ο άνεμος στα πανιά μου, η απάντηση στις ερωτήσεις μου, η σοκολάτα στο φυσικοβούτυρό μου – και, πάντα, το γιν στο γιανγκ μου. Πώς θα μπορούσα να ζω ή να εργάζομαι χωρίς εσένα; Στέλνω πολλή αγάπη σ’ εσένα, στον πάντα υπομονετικό γιατρό σύζυγό σου, Jay, και στα τέσσερα κορίτσια που μεγάλωσαν με κάποιον τρόπο από μόνα τους (πραγματικά καλά): την Daniella, την Arienne, τη Sophia και την Kira.

Suzanne Rafer, αληθινή φίλη, εξαιρετική διορθώτρια, εκπληκτική σύμβουλο συγγραφέας, της οποίας οι κριτικές είναι πάντα τόσο αιχμηρές όσο και τα μολύβια της (και, σκέψου, έπαψα ακόμα και να σβήνω μερικές!). Δεν είναι να απορεί κανείς – άλλωστε, έπειτα από τόσα χρόνια αναγνώσεων, φοράμε και οι δύο γυαλιά.

Peter Workman, για την αφοσίωσή του, το πάθος του και την κατάθεση ψυχής και για το γεγονός ότι δημιούργησε το σπίτι που έγινε το σπιτικό του ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ.

Όλους τους άλλους στη Workman που βοήθησαν στον τοκετό του τελευταίου μου μωρού (φαντάζομαι αυτό σας καθιστά μαίες μου): Bob Miller, νέο ατρόμητο επικεφαλής, για τη λεπτότητά σου στο να διευκολύνεις και την εξαιρετική ικανότητά σου να επισπεύδεις τα πράγματα. David Matt, γιατί κάνεις πάντα τα πάντα για μένα – και γιατί μοιράζεσαι μαζί μας ένα καλλιτεχνικό όραμα το οποίο, ας μην το κρύβουμε, σίγουρα δεν είναι δίχως τίμημα. Τη Lisa Hollander και τη Rae-Ann Spitzzenberger, τις δύο αγαπημένες μου σχεδιάστριες για το ταλέντο σας – και την υπομονή σας. Την ιδιοφυΐα της ζωγραφικής, τον Tim O'Brien, γιατί έδωσε ζωή στο πιο χαριτωμένο πιτσιρίκι του κόσμου, την Gigi (και την Gigi, για το χαμόγελο που φέρνεις στο πρόσωπό μου κάθε φορά που βλέπω το δικό σου), και την Anne Kerman που βρήκε την Gigi. Lynn Parmentier, για το τρελό όμορφο φόντο σου. Karen Kuchar, γιατί συνέλαβες τέλεια πόσο χαρακτηριστικά χαριτωμένα είναι τα νήπια (και για την εντυπωσιακή χάρη σου όταν πρόκειται για διορίες). Την Peggy Gannon, που ακολουθούσε πάντα τη ροή των πραγμάτων και φρόντιζε να συνεχίζουν τα πράγματα να ρέουν. Και τους άλλους φανταστικούς φίλους μου στη Workman, συμπεριλαμβανομένων των Suz2 (Suzie Bolotin), Erin Klabunde, Walter Weintz, Page Edmunds, Jenny Mandel, James Wehrle, Joe Ginis, Steven Pace, Marilyn Barnett, Jodi Weiss, Emily Krasner, Berth Wareham, Barbara Peragine – και ολόκληρη την ομάδα του τμήματος πωλήσεων και μάρκετινγκ.

Δρ Mark Widome, για τον τεράστιο πλούτο της ιατρικής πείρας σας, την άφθονη σοφία σας, τα ατελείωτα αποθέματα υπομονής, πάθους και ωραίου χιούμορ – συν, μπορείτε να γράψετε έναν υπέροχο πρόλογο μήπως; Δεν είμαι σίγουρη ποιος είναι πιο τυχερός – οι φοιτητές τους οποίους διδάσκετε, τα παιδιά που φροντίζετε, οι γονείς που συμβουλεύετε ή εγώ (χαίρομαι απλώς που έχετε αρκετές δυνάμεις για να τα κάνετε όλα αυτά!).

Τους Steven Petrow (MG), Vince Errico (Dimples), Mike Keriakos, Ben Wolin, Jim Curtis (CSOB), Sarah Hutter και όλους τους υπέροχους φίλους και συνεργάτες μου στο Everyday Health, που κάνουν το όραμά μας για το WhatToExpect.com πραγματικότητα. Ευχαριστώ, επίσης, την εκπληκτική κοινότητα των μαμάδων του ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ – όχι μόνο γιατί έχουν κάνει την ιστοσελίδα μας τόσο ξεχωριστό χώρο, αλλά γιατί μοιράζεστε καθημερινά μαζί μου την κοιλιά σας, τα μωρά σας και τα νηπιά σας. Μια ξεχωριστή κραυγή στην οικογένειά μου στο Facebook και το Twitter – σας ευχαριστώ που είστε πάντα εκεί για μένα.

Δύο ακόμα άντρες που δεν ξυπνούν δίπλα μου, αλλά δεν θα μπορούσα να ξεκινήσω τη μέρα μου δίχως αυτούς: τον Marc Chamlin, για το κοφτερό αέτισιο νομικό μάτι σου, την επιχειρηματική σου ευστροφία, την ακούραστη φιλία σου και την υποστήριξή σου,

και τον Alan Nevins, για την εξαιρετική σου διαχείριση, τη φανταστική σου λεπτότητα, την ατελείωτη υπομονή, την επιμονή και τη συμπαράσταση (θα κρατώ πάντα το Κάιρο). Και το νεότερο μέλος της ομάδας του TI NA ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ, κάποιον που έχει σπουδαίο όνομα και ακόμα πιο σπουδαίο χάρισμα στην επικοινωνία: τη Heidi Schaeffer – σ' ευχαριστώ που έκανες τα πράγματα να κυλάνε!

Τις μαμάδες του άλλου μου μωρού: το Ίδρυμα What to Expect, τη Lisa Bernstein (μαμά, επίσης, της Zoe και του Αχ-αυτό-το-αρκουδάκι) και τη Ruth Turoff (μαμά, επίσης, της όμορφης Bluebell), που διαχέουν «μαμαδίστικη» δύναμη σε εκείνους που τη χρειάζονται περισσότερο.

Την Emma (το νήπιο που τα ξεκίνησε όλα αυτά), τον Wyatt (το νήπιο που ακολούθησε) και τον μικρότερο γιο μου, τον Russell – με κάνατε μια τυχερή μαμά και σας αγαπώ όλους πάρα πολύ.

Και, μια και μιλώ για τα μέλη της οικογένειας που λατρεύω: τη Sandee Harthaway, τη γλυκιά αδελφή και φίλη μου· τον ατελείωτα αξιολάτρευτο πατέρα μου Howard Eisenberg· τα λατρεμένα πεθερικά μου, Abby και Norman Murkoff. Και τον Victor Shargai, για την αγάπη σου, την υποστήριξή σου και το DNA σου.

Την AAP (American Academy of Pediatrics – Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής), που είναι ακούραστοι σύμβουλοι για τα παιδιά και τους γονείς τους και όλους τους γιατρούς που εργάζονται κάθε μέρα για να καταστήσουν τις μικρές ζωούλες ευτυχέστερες, υγιέστερες και ασφαλέστερες.

Και, πάνω απ' όλα, όλες τις μαμάδες, τους μπαμπάδες και τα νήπια σε όλο τον κόσμο. Μια μεγάλη αγκαλιά για όλους σας!

A handwritten signature in cursive script that reads "Heidi".



# Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: από τον Mark Widome, M.D., M.P.H .....	21
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Αντίο Μωράκι, Καλώς Ήρθες Νήπιο.....	25
<b>ΤΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΣ ΝΗΠΙΟΥ: Ο Δεύτερος Χρόνος με μια Ματιά .....</b>	<b>27</b>
Ορόσημα στην Ανάπτυξη κατά τον Δεύτερο Χρόνο .....	29
Από τον 12° έως τον 13° μήνα • <i>Είναι Αθροιστικό</i> • Από τον 13° έως τον 14° μήνα • Από τον 14° έως τον 15° μήνα • Από τον 15° έως τον 16° μήνα • Από τον 16° έως τον 17° μήνα • Από τον 17° έως τον 18° μήνα • Από τον 18° έως τον 20° μήνα • Από τον 20° έως τον 22° μήνα • Από τον 22° έως τον 24° μήνα	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
Το Μικρό Σας Αναπτύσσεται.....	39
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	39
Πίνακες Ανάπτυξης • <i>ΔΙΔΥΜΑ Διαφορετική Ανάπτυξη για Διαφορετικά Πιτσιρίκια</i> • Μετρώντας το Αεικίνητο Σκουληκάκι Σας • Το Παχουλό Νήπιο • <i>ΟΡΟΣΗΜΟ</i> Ύψος και Βάρος • Το Λεπτό Νήπιο • Κοιλίτσα	
Όλα Σχετικά με τους Πίνακες Ανάπτυξης.....	47

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

Το Μικρό Σας, από την Κορυφή μέχρι τα Νύχια. .... 53

Η Φροντίδα των Μαλλιών • *Μια Κατάσταση που «Κολλάει»* • Οι Φωνές και η Φασαρία για το Βούρτσισμα των Μαλλιών • *Ώρα για Κουρεματάκι*; • Η Μάχη του Σαμπουάν • Χημικά στα Σαμπουάν; • Η Φροντίδα των Ματιών • *Ανιχνεύοντας Προβλήματα Όρασης* • Βλεφάρισμα • Προβλήματα Όρασης • Αγορά Γυαλιών • Η Φροντίδα των Αυτιών • *Σημάδια Προβλήματος Ακοής* • *Προστασία από το Θόρυβο* • Τρύπημα Αυτιών • Η Φροντίδα των Δοντιών • *Τα Προβλήματα των Δοντιών Ακολουθούν τη Ρήση «Το Μήλο Κάτω απ' τη Μηλιά...»* • Ο Καβγάς για το Βούρτσισμα των Δοντιών • *Ώρα για Φθοριοξύ Οδοντόκρεμα*; • Οδοντοφυΐα, Δεύτερος Γύρος • *Δόντια και Γλυκά* • *ΟΡΟΣΗΜΟ Χρονοδιάγραμμα Δοντιών* • Κενά Ανάμεσα στα Δόντια • Επίσκεψη στον Οδοντίατρο • *Προετοιμασία για τον Οδοντίατρο* • Η Φροντίδα του Δέρματος • *ΟΡΟΣΗΜΟ Καθαρίζομαι ... Μόνο Μου* • Απόρριψη του Μπάνιου • Αντίσταση στο Πλύσιμο των Χεριών • *Είναι Βρόμικη Δουλειά* • Ξηρό Δέρμα • Σκασμένα Μάγουλα • Έκζεμα • Άλλα Δερματικά Εξανθήματα • *Έλεγχος του Δέρματος* • *Εμποδίζοντας τον Ήλιο* • Ο Αγώνας για το Αντηλιακό • Η Φροντίδα των Νυχιών • Δοκιμασία για Κόψιμο των Νυχιών • Η Φροντίδα των Ποδιών • Αστεία Ποδαράκια • *Το Μυστήριο της Χαμένης Καμάρας* • Επιλέγοντας Παπούτσια • *Ώρα για Καινούρια Παπούτσια*; • *Αν το Παπούτσι τού Κάνει...* • Κοριτσιίστικα και Αγοριίστικα Γεννητικά Όργανα • Η Φροντίδα του Ποπού • Παράξενα Κόπρανα • *Η Νέα Μορφή των Κοπράνων* • Ο Πόλεμος της Πάνας • Παιχνίδι με το Περιεχόμενο της Πάνας • Τέλος στις Πάνες;

Όλα Σχετικά με τη Σκέψη για Εκπαίδευση στην Τουαλέτα ..... 110

Σημάδια Ωριμότητας για το Γιογιό ή τη Λεκάνη • *ΟΡΟΣΗΜΟ Ωριμότητα για το Γιογιό* • *ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Εσείς Είστε Έτοιμοι*; • Σημάδια Ικανότητας για το Γιογιό ή τη Λεκάνη • Προετοιμασία για το Γιογιό • Τάσεις στην Εκπαίδευση για την Τουαλέτα • Λάβετε Θέσεις... Έτοιμοι... Πάμε στο Γιογιό

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

Το Μικρό σας Πήρε Δρόμο ..... 119

Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί. .... 119

Βάδισμα • *ΟΡΟΣΗΜΟ Σηκώνεται και Ξεκινά* • Ενθαρρύνοντας το Βάδισμα • *ΔΙΔΥΜΑ Βάδισμα με Διαφορετικούς Ρυθμούς* • Καθυστερήση στο Βάδισμα • Επάνοδος στο Μπουσουλίσιμα • Συντονισμός ... ή Έλλειψη Του • Γεννήθηκε Πρόωρο; • *Προλαμβάνοντας τον Πόνο από τις Πτώσεις* • Σκαρφάλωμα • Σκαρφάλωνοντας Έξω από την Κούνια • Πολύ Ζωηρό Νήπιο • *ΟΡΟΣΗΜΟ Έλα να Παίξουμε Μπάλα* • Λιγότερο Ζωηρό Νήπιο

Όλα Σχετικά με τη Σωματική Άσκηση ..... 134

*Τρόποι Εκτόνωσης για Νήπια με Πολλή Ενέργεια* • *Κολύμβηση* • *Τρόποι για Χαλάρωση*



**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

Διατροφή .....	141
Η Διατροφή του Δεύτερου Χρόνου .....	142
Εισάγοντας... Υγιεινές Συνήθειες • Τα Πρόσθετα Προστίθενται • Ανακατέψτε Τα • Η Ημερήσια Δωδεκάδα του Δεύτερου Χρόνου • Παίρνεις τις Βιταμίνες Σου; • Μην Πνίγεται το Μικρό Σας στους Χυμούς • Ώρα για Γάλα • Το Μέγεθος της Μεριδας Παιζει Ρόλο	
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	155
Πότε θα Πρέπει να Σταματήσετε το Θηλασμό • Πώς θα Σταματήσετε το Θηλασμό • Πώς θα Σταματήσετε το Μπουκάλι • Πότε θα Πρέπει να Σταματήσετε το Μπουκάλι • Μάχη για το Φλιτζάνι • Το Καλαμάκι • Εκπαιδευτικά Κύπελλα με Στόμιο • Αργοπορία στη Διακοπή του Μπουκαλιού • Άρνηση για το Γάλα • Αλλεργία στο Αγελαδινό Γάλα • Υπολογισμός του Γάλακτος • Τροφικές Αλλεργίες • Μειωμένη Όρεξη • ΟΡΟΣΗΜΟ Τρώει Μόνο Του • Σκαμπανεβάσματα στην Όρεξη • Τα Κάνει Χάλια όταν Τρώει • Ακαταστασία όταν Τρώει Μόνη Της • Φτύνει το Φαγητό • Φετίχ με το Φαγητό • Ιδιοτροπίες στο Φαγητό • Δοκιμάστε, Δοκιμάστε Ξανά • Αποδιώξτε την Ανία του Μπεζ • Πρόβλημα με Ειδικές Παραγγελίες; • Περιφρονεί τα Λαχανικά • Ικανοποιώντας την Ανάγκη για Σνακ • Απόρριψη του Αγαπημένου του Φαγητού • Διασκεδάζοντας με το Φαγητό • Υπερκινητικότητα την Ώρα των Γευμάτων • Ψυχαγωγία την Ώρα των Γευμάτων • Πώς θα Σταματήσετε το Ψηλό Καρεκλάκι Φαγητού • Χορτοφαγική και Αποκλειστικά Χορτοφαγική Δίαιτα • Φαγητό σε Εστιατόριο με ένα Νήπιο • Κίνδυνοι Πνιγμού	
Όλα Σχετικά με την Ασφάλεια των Τροφίμων .....	196
Ασφαλή Νωπά Προϊόντα • Τα Χημικά δεν Είναι για τα Παιδιά • Η Βρόμικη Δωδεκάδα ... και η Καθαρή Ομάδα • Ασφαλές Κρέας, Πουλερικά και Ψάρια • Δεν Έχει Γίνει Ακόμα; • Ένα Ψάρι, Δύο Ψάρια... Καθόλου Ψάρι; • Ασφαλή Γαλακτοκομικά • Μούχλα • Ασφαλή Αυγά • Ασφαλές Πόσιμο Νερό • ΒΡΑ σε Σκεύη Τροφίμων	

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

Ύπνος .....	207
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	207
Επανάσταση την Ώρα του Ύπνου • ΟΡΟΣΗΜΟ Ώρα για Ύπνο • Ας Μιλήσουμε για το Μαξιλάρι • Ξύπνημα Μέσα στη Νύχτα • Πώς θα Αποκτήσετε μια Ρουτίνα για την Ώρα του Ύπνου • Έχει Κάποιο Λόγο που Ξυπνά • Εκπαίδευση στον Ύπνο Ξανά • Γεμάτο Ενεργητικότητα Μέσα στη Μέρα, Ήρεμο το Βράδυ • Ένα Κλαψούρισμα Σημαίνει Ξύπνημα; • Κοιμάται Αργά • Συσχετισμοί με τον Ύπνο • Γεύματα Μέσα στη Νύχτα • Πολύ Πρωινό Ξύπνημα • Η Αλλαγή της Ώρας και η Ώρα του Ύπνου	

• Σημειώσεις της Κούνιας • Ύπνος εν Κινήσει • Από Δύο Ύπνάκους σε Έναν • Ύπνάκος Πολύ Αργά Μέσα στη Μέρα • ΔΙΔΥΜΑ Καλός Νυχτερινός Ύπνος επί Δύο • Σωματικό Βάρος και Ύπνος • Υπερβολικά Σύντομοι Ύπνοι • Αντίσταση στον Ύπνο Μέσα στη Μέρα • Ροχαλητό • Εφιάλτες • Εφιάλτες ή Νυχτερινοί Τρόμοι; • Μετάβαση σε Κρεβάτι • Νυχτερινές Περιπλανήσεις • Αν δεν Σας Αρέσει η Ιδέα της Τριάδας

Όλα Σχετικά με τις Καλές Συνήθειες Ύπνου ..... 237

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Συμπεριφορά ..... 241

Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί ..... 242

Το Νήπιο που Είναι Μέσα σε Όλα • Η Συμπεριφορά με μια Ματιά • Εξεργωνώντας τον Κόσμο... με το Στόμα • Άνοιγμα και Κλείσιμο • Αδειάζει Πράγματα • Ρίχνει Πράγματα Κάτω • Γεια Σου, Καινούριο Μωράκι • Ο Μικρός Καταστροφέας • Πετά Πράγματα • Χτυπά με Δύναμη τα Πάντα • Τσιρίζει και Ουρλιάζει • Δέρνει • Κρατήστε το Μωρό Σας Ασφαλές από το Νήπιό Σας • Δαγκώνει • Πώς θα Κατευνάσετε την Επιθετικότητα • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Στο Τέλος της Μέρας • Τραβά Μαλλιά • Επιθετικότητα με τα Παιχνίδια • Πιπιλίζει τον Αντίχειρά του • Χρησιμοποιεί Συνέχεια την Πιπίλα • Ένα Αντικείμενο Παρηγοριάς • Παρηγοριά με Κάποιο Τίμημα • Αν δεν Υπάρχει Συνήθεια Παρηγοριάς, δεν Υπάρχει Πρόβλημα • Χτυπά το Κεφάλι του και Άλλες Συνήθειες Παρηγοριάς • Ιεροτελεστίες • Σημεία Προσοχής για τις Ιεροτελεστίες • Αποδεχτείτε τη Ρουτίνα • Αντίσταση στην Αλλαγή • Προσκόλληση • Απουσία Προσκόλλησης • Κόβοντας το Δέσιμο με Ασφάλεια • Το Άγχος του Αποχωρισμού • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Ο Πολύωρος Αποχαιρετισμός • Προτίμηση για τον Ένα Γονιό • ΔΙΔΥΜΑ Όταν τα Δίδυμα Πρασινίζουν από Φθόνο • Όταν το Μωρό Πέφτει ... Πολύ Βαρύ στο Μικρό Σας • Καχυποψία για τους Ξένους • Απουσία Φόβου για τους Ξένους • Περιπλάνηση • Πώς θα του Μάθετε να Κυκλοφορεί Έξυπνα • Φόβοι και Φοβίες • Φόβος για τους Σκύλους • Αντιμετωπίζοντας τους Φόβους • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Ήρθε η Ώρα για Κατοικίδιο; • Οδηγίες για τα Κατοικίδια • Απουσία Φόβου για τους Σκύλους • Αρνητισμός • Αγκάλιασέ Το να Περάσει • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Πότε Πρέπει να Λέτε «Ναι» σε ένα «Όχι» • Δεν Ακούει το «Όχι» Σας • Κλαψούρισμα • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Νιώθετε Μελαγχολικοί • Παραλογισμός • Ανυπομονησία (Τώρα!) • Απαιτεί Προσοχή • Σύγκρουση για το Καθισματάκι του Αυτοκινήτου • Μάχες για το Καρότσι • Ο Εχθρός του Τόξου • Στο Δρόμο προς την Παχυσαρκία; • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Ψώνια με Ένα Νήπιο: Επικίνδυνη Αποστολή; • Διλήμματα για το Ντύσιμο • Ένα Μικρό Ξεγυμνωμένο • Εκνευρισμός για να Ντυθεί Μόνο του • Διασκεδάζετε Κάνοντας τη Δουλειά • Δύσκολο Νήπιο • Ζώντας με έναν Δύσκολο Χαρακτήρα

Όλα Σχετικά με τα Νευρικά Ξεσπάσματα ..... 347

Τώρα Αρχίζουν τα «Τρομερά Δύο» • Τι Κρύβεται Πίσω από τα Νευρικά Ξεσπάσματα του Μικρού Σας; • Αποτρέποντας τα Νευρικά Ξεσπάσματα • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Μην Είστε Μαμά των

*Σπηλαίων • Σας Κρατά Όμηρο Κρατώντας την Αναπνοή του; • Τα «Ναι» και τα «Όχι» για τα Νευρικά Ξεσπάσματα • Μικρά Διαλείμματα για Σκέψη για τα Νευρικά Ξεσπάσματα; • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Διατηρείτε την Ψυχραιμία Σας • Νευρικά Ξεσπάσματα Μπροστά σε Κόσμο • Μετά τη Θύελλα • Νευρικά Ξεσπάσματα Μόνο για τους Γονείς • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Καλώς Ήρθατε στο Κλαμπ*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Πώς θα Πειθαρχείτε το Μικρό Σας .....	361
Τι Είναι Πειθαρχία και τι Όχι.....	362
Τα Βασικά για την Πειθαρχία • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Κοινό Μέτωπο	
Αποτελεσματικές Στρατηγικές Πειθαρχίας .....	367
Μέθοδοι Πειθαρχίας • Λύσεις με Θετική Έκβαση για Όλους • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Αφιερώνετε του Λίγο Χρόνο • Ξύλο: Μην το Κάνετε • Πώς θα Κάνετε τις Προσπάθειές Σας για Πειθαρχία Αποτελεσματικές • Η Ζωή με Όρια	
Όλα Σχετικά με το Σωστό και το Λάθος .....	375

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ομιλία .....	379
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	379
Δεν Μιλά Ακόμα • ΟΡΟΣΗΜΟ Ομιλία • Η Γενική Ιδέα • Εκνευρισμός κατά τη Συνομιλία • Επικοινωνία με Σήματα • ΔΙΔΥΜΑ Διπλή Κουβέντα • Μείωση του Λεξιλογίου • Το Χάρισμα της Φλυαρίας • Δεν Μιλά Καθαρά • Μία Λέξη Μόνο Κάθε Φορά	
Όλα Σχετικά με το πώς να Κάνετε το Μικρό Σας να Μιλήσει.....	391

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Μάθηση .....	397
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	398
ΑΒΓ και 1-2-3 • Ανατρέφοντας έναν Αναγνώστη • Το Αλφαβητάρι του «Παρακαλώ» και «Ευχαριστώ» • Μια Γεύση (Κυριολεκτικά) Λογοτεχνίας • Επανάληψη στο Διάβασμα • Τι Είναι Αυτό; Τι Είναι Εκείνο; • Μαθήματα για Μικρά Νήπια • Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές • Ωρα για Μάθημα • Εκπαιδευτικά DVD • Τηλεόραση • Το Πρόβλημα με την Τηλεόραση	
Όλα Σχετικά με την Καλλιέργεια της Περιέργειας.....	415

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**

Παίζοντας και Κάνοντας Φίλους.....	419
Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί.....	420
Η Δύναμη του Παιχνιδιού • ΟΡΟΣΗΜΟ <i>Λεπτές Κινητικές Δεξιότητες</i> • Παιχνίδια για Μικρά Νήπια • Προσφέρετε Λιγότερα Δώρα • Έλεγχος της Ακαταστασίας • Δεξιόχειρας ή Αριστερόχειρας; • Ασφάλεια Παιχνιδιών και Μεγαλύτερα Αδέλφια • ΟΡΟΣΗΜΟ <i>Παιχνίδι</i> • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ <i>Ανία</i> <i>με το Νηπιακό Παιχνίδι</i> • Σύντομο Εύρος Προσοχής • Ανεξάρτητο Παιχνίδι • Ένα Ξεκίνημα στην Τέχνη • ΟΡΟΣΗΜΟ <i>Η Ζωγραφική με Αριθμούς</i> • Σύνθεση <i>Μουσικής</i> • <i>Πυρετός για Χορό</i> • Φόβος στην Παιδική Χαρά • <i>Ασφάλεια στην Παιδική Χαρά</i> • Προσκόλληση κατά τις Συναντήσεις για Παιχνίδι • <i>Οδηγίες για τις Συναντήσεις για Παιχνίδι</i> • Ξεκινήστε μια Ομάδα για Παιχνίδι • <i>Έχετε έναν</i> <i>Μικρό Ερασιτέχνη Μποξέρ</i> ; • <i>ΔΙΔΥΜΑ</i> <i>Διπλασιάστε τη Διασκέδαση</i> • Παίζοντας με Άλλα Παιδιά • Ανταλλαγή Κακών Συνηθειών • Το Νήπιο-«Θύμα» • Δυσκολεύεται να Περιμένει τη Σειρά Του • Δυσκολεύεται να Μοιράζεται • <i>Μοιράζεται, Νοιάζεται... ή Επιδεικνύει</i> ; • <i>Όταν Πρέπει να Μοιραστεί</i> • Το Νήπιο που Στέκεται Απειλητικά Μπροστά στα Άλλα Παιδιά • <i>Όχι Αγκριάδες</i> • <i>Όχι και Τόσο Καλή</i> <i>Συμπεριφορά</i>	
Όλα Σχετικά με την Απόκτηση Φίλων .....	463

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11**

Ταξιδεύοντας με το Μικρό Σας.....	467
Μετακινήσεις με το Μικρό Σας.....	468
Όπου κι αν Πάτε • Ταξίδι με Αυτοκίνητο • <i>Διασκέδαση Καθ' Οδόν</i> • <i>Αντιμετωπίζοντας τη Ναυτία</i> • Ταξίδι με Αεροπλάνο • <i>Διαβατήρια για τους Μικρούς Ταξιδιώτες</i> • <i>Τζετ-λαγκ στα Μικρά</i> • Ταξίδι με Τρένο • <i>Νευρικά Ξεσπάσματα Καθ' Οδόν</i> • <i>Η Κοιλιά Ενός Μικρού που Ταξιδεύει</i> • Επιλέγοντας ένα Ξενοδοχείο Φιλικό για Οικογένειες • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ <i>Ταξίδια Χωρίς Μικρά Παιδιά</i>	

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12**

Πώς θα Διατηρήσετε το Μικρό Σας Υγιές.....	493
Τι Μπορείτε να Περιμένετε στους Τακτικούς Ελέγχους (Τσεκάπ) .....	493
<i>Γιατρέ, Γιατρέ</i> • Φόβος για το Γιατρό • <i>Εσείς Ξέρετε το Παιδί Σας Καλύτερα απ' Όλους</i> • <i>Λέτε τα</i> <i>Πράγματα Όπως Είναι</i>	
Εμβόλια.....	499
Συνιστώμενα Εμβόλια • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ <i>Εμβόλια: Δεν Είναι Μόνο για τα Παιδιά</i> • Πότε Πρέπει να Καλείτε το Γιατρό Έπειτα από ένα Εμβόλιο • <i>Θα Πρέπει ένα Κρουολόγημα να Καθυστερήσει</i>	

ένα Εμβόλιο; • Συνιστώμενο Πρόγραμμα Εμβολίων για τη Νεαρή Παιδική Ηλικία • Κάλλιο Αργά Παρά Ποτέ • Η Πραγματικότητα και οι Μύθοι Σχετικά με τα Εμβόλια • Αποδιώξτε τους Φόβους, τα Δάκρυα και τα «Όχι» από τα Εμβόλια • Προφυλάξεις για τα Εμβόλια	
Καλώντας το Γιατρό .....	512
Πότε Πρέπει να Καλείτε το Γιατρό • Πού Πονά; • Δεν Υπάρχουν Ανόητες Ερωτήσεις • Πριν Καλέσετε το Γιατρό • Το Όριο Πόνου του Παιδιού Σας	
Κατανοώντας τον Πυρετό .....	521
Πώς θα Παίρνετε τη Θερμοκρασία του Μικρού Σας • Πυρετικοί Σπασμοί • Πώς θα Διαβάζετε τη Θερμοκρασία • Πώς θα Αντιμετωπίζετε τον Πυρετό • Συνήθεις Θερμοκρασίες του Σώματος • Πυρετός: Απλώς ένα Μέρος της Όλης Εικόνας	
Η Φροντίδα ενός Άρρωστου Νηπίου .....	528
Στο Σπίτι • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Όταν Είστε Εσείς Άρρωστοι • Στο Νοσοκομείο • Προετοιμασία για Εισαγωγή στο Νοσοκομείο	
Όλα Σχετικά με τα Φάρμακα .....	533
Παίρνετε Πληροφορίες για τα Φάρμακα • Φάρμακα από το Διαδίκτυο: Επικίνδυνη Συνταγή; • Βότανα • Δίνετε τα Φάρμακα με Ασφάλεια • Μην τα Δίνετε Αυτά στο Μικρό Σας • Ακεταμινοφαίνη ή Ιβουπροφαίνη; • Βοηθώντας να Κατέβει το Φάρμακο	
Οι Συνηθέστερες Ασθένειες των Νηπίων .....	542
Κοινό Κρυολόγημα • Καλά Νέα γι' Αυτή τη Μύτη που Τρέχει • Το Γεγονός ότι Καπνίζετε Βλάπτει την Υγεία του Μικρού Σας • Ωτίτιδα • Σωληνάκια για Νήπια • Και Μερικά Προβιοτικά με Αυτά τα Αντιβιοτικά; • Γρίπη • Πονόλαιμος • Οξεία Λοιμώδης Λαρυγγίτιδα (Croup) • Περιορίζοντας τα Μικρόβια • Δυσκοιλιότητα • Διάρροια • Σημάδια Αφυδάτωσης • Ουρολοιμώξη	
Τα Συνηθέστερα Χρόνια Προβλήματα .....	558
Αλλεργίες • Είναι Αλλεργία ή Κρυολόγημα; • Αλλεργίες Απειλητικές για τη Ζωή • Άσθμα • Άσθμα ή... RAD (Αντιδραστική Νόσος των Αεραγωγών) • Κοιλιοκάκη • Όταν το Μικρό με Τροφική Αλλεργία ή Κοιλιοκάκη Βγαίνει Έξω • Σπασμοί και Επιληψία • Απώλεια ή Πρόβλημα Ακοής • Εξετάσεις Ακοής	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13</b>	
Η Ασφάλεια τον Δεύτερο Χρόνο .....	575
Ασφάλεια στο Σπίτι .....	575
Προσοχή δεν Σημαίνει Εμμονή • Καταστήστε το Σπίτι Σας Ασφαλές για τα Παιδιά • Κάγκελα Ασφαλείας • Ασφαλή Ύψη • Συναρπάζεται με Καθετί Μηχανικό • Επικίνδυνες Πρασινάδες • Ο Μόλυβδος Μπορεί να Οδηγήσει σε Προβλήματα • Κανένα Όπλο δεν Είναι Ασφαλές • Χαρούμενες	

*Γιορτές Χωρίς τους Κινδύνους* • Καταστήστε την Κουζίνα Ασφαλή για τα Παιδιά • Έλεγχος Δηλητηριωδών Ουσιών • Ζητήστε Βοήθεια • Καταστήστε το Μπάνιο Ασφαλές για τα Παιδιά • Ασφαλές Ντύσιμο • Καταστήστε το Χώρο του Πλυντηρίου Ασφαλή για τα Παιδιά • Καταστήστε το Γκαράζ Ασφαλές για τα Παιδιά • Καταστήστε Ασφαλή τα Παιχνίδια του Μικρού Σας • *Ανιχνεύετε Πιθανά Προβλήματα* • Ασφαλή με Πιστοποίηση • Δεν Υπάρχει Υποκατάστατο της Επιτήρησης • Έλεγχος για Έντομα και Ζιζάνια Μέσα στο Σπίτι

Ασφάλεια Όταν Τριγυρίζει..... 602

Ασφάλεια στους Εξωτερικούς Χώρους • Ένα Ασφαλές Μέρος για να Παίξει • Ασφάλεια Γύρω από Ζώφια • Ασφάλεια με το Νερό σε Εξωτερικούς Χώρους • Ασφάλεια στο Χιόνι • Ασφάλεια στο Αυτοκίνητο • *Λιακάδα και Ήπιος Καιρός*; Όχι στο Αυτοκίνητο • *Μια Ασφαλής Βόλτα*

Όλα Σχετικά με το πώς θα Διδάξετε στο Παιδί Σας να Είναι Ασφαλές..... 616

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Πώς θα Αντιμετωπίζετε τους Τραυματισμούς των Νηπίων..... 621

Προετοιμαστείτε για Επείγουσες Καταστάσεις..... 621

Πρώτες Βοήθειες για Νήπια..... 623

Αγκίδες • Αιμορραγία • Αιμορραγία, Εσωτερική • Ακρωτηριασμός Άκρου ή Δαχτύλου • Γλώσσα, Κάκωση • Δαγκώματα από Αράχνες • Δαγκώματα από Σκύλο • Δαγκώματα από Τσιμπούρια • Δαγκώματα από Φίδια • Δαγκώματα ή Τσιμπήματα από Έντομα • Δαγκωματιές • Δερματικές Κακώσεις • *Εφοδιάζοντας το Οικογενειακό Φαρμακείο* • Πώς θα Κάνετε το Παιδί να Νιώσει Καλύτερα • Δηλητηρίαση • Δηλητηριάσεις: Κατευθυντήριες Οδηγίες τις Οποίες θα Πρέπει να Γνωρίζετε • Δηλητηριώδης Κισσός, Δηλητηριώδης Βελανιδιά, Δηλητηριώδες Σουμάκι • Διαστρέμματα (Στραμπουλήγματα) • Δόντια, Τραυματισμοί • Εγκαύματα • Εκδορές • Εξάρθρωση • Ηλεκτροπληξία • Ηλιακά Εγκαύματα • Θερμοπληξία • Κακώσεις από το Κρύο • Κατάγματα • Κατάποση Ξένων Αντικειμένων • *Αντικείμενα σε Όλα τα Λάθος Σημεία* • Καψίματα • Κοιλιακή Χώρα, Τραυματισμοί • Κοψίματα • Κρυστάλλινο και Χιονίστρα • Λιποθυμία • Μώλωπες, Δέρμα • Ξένα Σώματα • Παροξυσμοί • Πνιγμός (Κακώσεις από Καταβύθιση) • Πνίξιμο • Σοκ (Καταπληξία) • Σπασμένα Οστά ή Κατάγματα • Σπασμοί • Τραυματισμοί στα Αυτιά • Τραυματισμοί στα Δάχτυλα των Ποδιών • Τραυματισμοί στα Δάχτυλα των Χεριών και των Ποδιών • Τραυματισμοί στα Μάτια • Τραυματισμοί στη Μύτη • Τραυματισμοί στο Κεφάλι • Τραυματισμοί στο Στόμα • Τρυπήματα • Υπερθερμία • Υποθερμία • Χείλος, Σχίσσιμο ή Κόψιμο • Χημικά Εγκαύματα

Πρώτες Βοήθειες για Νήπια: Πνίξιμο και Επείγουσες Καταστάσεις του Αναπνευστικού..... 653

Ελέγξτε, Καλέστε, Φροντίστε • *ΚΑΡΠΑ: Η πιο Σημαντική Δεξιότητα που ας Ελπίσουμε ότι δεν θα Χρειαστείτε Ποτέ* • Ελέγξτε, Καλέστε, Φροντίστε • *Τι Ερχεται Πρώτο* • *Το Φιλί της Ζωής* •

Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ): Παιδιά Ηλικίας Πάνω από Ενός Έτους • Πρώτες Βοήθειες για Ένα Νήπιο που Έχει Πνιγεί

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Διαταραχές στην Ανάπτυξη..... 665

Τι Μπορεί να Σας Απασχολεί..... 665

Διαταραχές του Φάσματος του Αυτισμού • Σύνδρομο Down • ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Πώς θα Βοηθήσετε το Παιδί Σας • Διαταραχή Αισθητηριακής Ρύθμισης (ΔΑΡ) • Καθυστερήσεις στην Ανάπτυξη • Βρίσκοντας Βοήθεια

Όλα Σχετικά με τη Ζωή με ένα Παιδί που Έχει Ειδικές Ανάγκες..... 676

Βοηθώντας τα Υγιή Αδέλφια

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ..... 682





## Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

# Ένας Οδικός Χάρτης

**Τ**Ι ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ το πρωί των πρώτων γενεθλίων; Το χθεσινό βρέφος ξυπνά πλήρως διαμορφωμένο νήπιο; Η ανάπτυξη των παιδιών ακολουθεί με ιδιαίτερη ευλάβεια το γρηγοριανό ημερολόγιο; Και, πιο συγκεκριμένα, πρέπει οι γονείς μια μέρα να ξεχάσουν ό,τι ήξεραν ως γονείς βρέφους και να ανοίξουν ένα καινούριο κουτί με δεξιότητες για γονείς νηπίου;

Η απάντηση είναι, φυσικά, «όχι». Βιολογικά, τα πρώτα γενέθλια δεν αποτελούν ιδιαίτερο γεγονός. Η μέρα των γενεθλίων και οι μέρες μετά τον εορτασμό τους δεν έχουν κάποια αξιοσημείωτη διαφορά από τις προηγούμενες. Από την άποψη της ανάπτυξης και της εξέλιξης ενός παιδιού –σωματικής, νοητικής, συναισθηματικής– θα μπορούσατε κάλλιστα να κάνετε το πάρτι στο τέλος του ενδέκατου μήνα ή τον δέκατο τρίτο μήνα. Τα ορόσημα παρουσιάζονται με το δικό τους χρονοδιάγραμμα, με μεγάλες αποκλίσεις και παραβλέποντας το ημερολόγιο. Όπως και πριν, η ανάπτυξη και η πρόοδος του παιδιού σας θα εξελίσσονται με διαστήματα έξαρσης ή επιβράδυνσης. Αν την εξετάσει κανείς με την πάροδο των μηνών παρά των ημερών, η ανάπτυξη μοιάζει ομοιόμορφη. Τα πράγματα κινούνται σε γενικές γραμμές προς τη σωστή κατεύθυνση.

Παρ' όλα αυτά, υπάρχει κάποια βιολογική και αναπτυξιακή λογική στην οποία βασίζεται η θεώρηση του δεύτερου χρόνου της ζωής ως ξεχωριστής φάσης. Μπαίνοντας στον δεύτερο χρόνο, το παιδί έχει μεγαλώσει τριπλασιάζοντας χονδρικά το βάρος της γέννησής του και έχει ψηλώσει κατά το μισό του ύψους της γέννησής του. Από εδώ και πέρα, η πορεία της ανάπτυξης θα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από κάποιο συνδυασμό γενετικής και περιβάλλοντος περισσότερο, παρά από παράγοντες που έχουν παραμείνει από την εγκυμοσύνη και τη γέννα. Τα μωρά που γεννιούνται πρόωρα –ή κατά οποιονδήποτε άλλο τρόπο μικρά– έχουν προλάβει κατά το μεγαλύτερο μέρος τα

συνομηλικά τους. Παρόμοια, μωρά που ήταν μεγάλα όταν γεννήθηκαν έχουν βρει τώρα μια πορεία ανάπτυξης συμβατή με τα γενετικά τους στοιχεία και την οικογενειακή τους παράδοση. Τα περισσότερα μικρά ενός έτους είναι σε θέση (ή σχεδόν σε θέση) να κάνουν τα πρώτα τους βήματα, και ακόμα κι εκείνα που εξακολουθούν να έχουν ανάγκη να κρατιούνται από έπιπλα ή από ένα χέρι, το κάνουν κυρίως λόγω έλλειψης θάρρους παρά λόγω έλλειψης ισορροπίας.

Και, ακριβώς γύρω σ' αυτά τα αυθαίρετα πρώτα γενέθλια είναι που τα περισσότερα παιδιά επιτυγχάνουν το πιο εκπληκτικό ίσως από όλα τα ορόσημα: αποκτούν την ικανότητα να εκτιμούν και να χρησιμοποιούν σύμβολα. Τα σύμβολα με σταθερή σημασία καθιστούν δυνατή μια πολύ πιο αποτελεσματική επικοινωνία και τη φαινομενικά επιταχυνόμενη μάθηση που αποτελεί χαρακτηριστικό του δεύτερου χρόνου. Η πρώτη ένδειξη γι' αυτό παρουσιάζεται όταν ένα νήπιο δείχνει πράγματα. Το να δείχνει με το δάχτυλό του είναι κώδικας. Έχει μία από δύο σημασίες: είτε καταδεικνύει μια επιθυμία ή εφιστά την προσοχή σε κάτι ενδιαφέρον. Το σημάδεμα με το δάχτυλο έχει τις ίδιες αυτές σημασίες άσχετα με το αν αυτός που δείχνει είναι το μικρό, ο γονιός ή ένα μεγαλύτερο αδελφάκι.

Οι λέξεις είναι κι αυτές σύμβολα. Τα μικρά του ενός έτους περνούν στη νηπιακή ηλικία με ένα πρώτο λεξιλόγιο. Αυτό το μικρό σύνολο λέξεων –ίσως μόνο δύο ή τρεις στην αρχή– έχουν επίσης συγκεκριμένη και σταθερή σημασία. «Μαμά» και «μπαμπάς» είναι συγκεκριμένες λέξεις που χρησιμοποιούνται για τους κατάλληλους ανθρώπους, και οι πρώτες μωρουδίσιτικες λέξεις που αντιστοιχούν στο σκύλο, σε ένα αδελφάκι, στο μπουκάλι ή στο αρκουδάκι σημαίνουν σταθερά το ίδιο πράγμα τόσο για εσάς όσο και για το μικρό σας. Αρκετά εντυπωσιακό.

Από κοινωνική άποψη, στα πρώτα γενέθλια ή κάπου εκεί γύρω ένα παιδί αποκτά τη δική του προσωπικότητα. Τα νήπια βλέπουν τελικά τον εαυτό τους ως κάτι ξεχωριστό από τη μητέρα και τον πατέρα τους και όχι πλέον ως προέκταση ή προσάρτημα των γονιών τους. Βέβαια, δείχνουν αυτή την ανεξαρτησία που έχουν μόλις συνειδητοποιήσει τόσο με ευπρόσδεκτους όσο και με δυσάρεστους τρόπους. Τα πρώτα θαρραλέα βήματα είναι εξίσου συχνά μακριά από τους γονείς όσο και προς αυτούς. Η λέξη «όχι» αποκτά ιδιαίτερη χροιά και συχνά γίνεται αποφασιστικά προκλητική: «Πρόσεχε, έχω δική μου σκέψη». Τα νευρικά ξεσπάσματα περιμένουν στη γωνία. Είναι σχεδόν σαν να έχει εμφανιστεί ένας μικρός έφηβος.

Θα αναφερθώ λιγότερο στο πώς τελειώνει αυτός ο δεύτερος χρόνος: πώς το μικρό σας νήπιο θα γίνει παιδί προσχολικής ηλικίας. Αλλά αρκεί να πούμε ότι στην ηλικία των δύο ετών τα παιδιά έχουν αποκτήσει μια πολύ πιο περίπλοκη συναισθηματική ζωή και φαντασία. Έχουν αποκτήσει μέσα επικοινωνίας και δεξιότητες που σύντομα θα τα βοηθούν να μιλούν με φράσεις – φράσεις αρκετά καλές για συζήτηση. Η φαντασία και η δημιουργικότητα, με την υποστήριξη προχωρημένων κινητικών δεξιοτήτων, κρατούν τους γονείς σε διαρκή εγρήγορση. Η ικανότητα να κάνει το παιδί φίλους, η ανάπτυξη συμπόνιας και η επιθυμία να ευχαριστεί τους άλλους είναι αναπτυξιακά βήματα και ορόσημα του σταδίου εξέλιξης που ξεπερνά μόλις τα όρια αυτού του βιβλίου.

Ακολουθώντας μια σειρά από επιτυχημένα βιβλία *Τι να Περιμένεις*, το *Τι να Περιμένετε τον 2<sup>ο</sup> Χρόνο του Παιδιού Σας* αποτελεί μια μαρτυρία για το πόσο ωφελούμαστε από τέτοιου είδους οδικούς χάρτες κατά την πλοήγησή μας στην εγκυμοσύνη και στο μέγλωμα των παιδιών. Η χάραξη ενός τέτοιου χάρτη μοιάζει ιδιαίτερα εύκολη όταν γίνεται καλά. Σκεφτείτε όμως τη χάραξη ενός οδικού χάρτη για ταξιδιώτες για τους οποίους γνωρίζετε ότι ο καθένας τους θα ακολουθήσει έναν ελάχιστο διαφορετικό δρόμο για να φτάσει στον ίδιο εκείνο προορισμό: να γίνει ένας μεγάλος άνθρωπος. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να προτείνετε διαδρομές για ταξιδιώτες που έχουν πολύ διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικά δυνατά σημεία, ικανότητες και προκλήσεις. Ενώ ο οδηγός (ο γονιός) αντιμετωπίζει μια περίπλοκη διαδρομή, δείτε πώς θα τον πείσετε ότι οι δρόμοι είναι βατοί, ότι οι περισσότερες κρίσεις και τα ένστικτα είναι σωστά και ότι δεν πειράζει να στρίψει λάθος καμιά φορά. Και όλα αυτά πρέπει να τα κάνετε χωρίς να καταπνίξετε τον ενθουσιασμό των γονιών ή την εκτίμησή τους για την ανταμοιβή που παίρνουν από τις προσπάθειές τους. Αυτό προσπαθεί να επιτύχει τούτο το βιβλίο.

Η Heidi Murkoff έχει σημαδέψει το βιβλίο με τα οικεία πια σε όλους μας χαρακτηριστικά της. Το πρώτο είναι ο καθησυχαστικός και αισιόδοξος τόνος της. Μας υπενθυμίζει ότι οι ελαφρές αποκλίσεις από την αναμενόμενη πορεία της συμπεριφοράς, της ανάπτυξης, της διατροφής ή της εξέλιξης έχουν συνήθως μικρή επίπτωση. Μας υπενθυμίζει ότι το φάσμα του φυσιολογικού είναι ευρύ και ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, τα πράγματα εξελίσσονται τελικά μια χαρά. Μας επιτρέπει να είμαστε κάτι λιγότερο από τέλειοι και μας υπενθυμίζει ότι οι διορθώσεις στην πορεία είναι κάτι καθημερινό. Είναι ταυτόχρονα προπονητής και οπαδός.

Ο 2<sup>ος</sup> Χρόνος είναι αυστηρός – όπου πρέπει να είναι. Όπως και τα προηγούμενα βιβλία, βασίζεται σημαντικά σε οδηγίες και συστάσεις επαγγελματιών, ιδιαίτερα σε τομείς όπως τα εμβόλια, η διατροφή, η ασφάλεια και η αντιμετώπιση συνήθων ασθενειών. Ακόμα και περίπλοκες συστάσεις (όπως εκείνες για την καρδιοαναπνευστική ανάνηψη) γίνονται με σαφή και συμπυκνωμένο τρόπο χωρίς επικίνδυνα σημεία. Παρ' όλα αυτά, η Heidi ξέρει και τότε πρέπει να προβάλλει και απόψεις που ξεφεύγουν από την πεπατημένη. Μερικές από τις προτάσεις της για προβιοτικά, βότανα και άλλα συμπληρώματα διατροφής, για παράδειγμα, έχουν ενδιαφέρον για τους αναγνώστες ακόμα κι αν δεν απολαμβάνουν της πλήρους ομοφωνίας των ειδικών. Ανατρέχει περισσότερο σε νέες έρευνες και σκέψεις. Και δίνει τη σωστή ονομασία σ' αυτό το υλικό: η πολιτική της είναι η «πλήρης αποκάλυψη».

Η φωνή της Heidi είναι οικεία. Δεν είναι ακριβώς η φωνή της μαμάς σας ούτε η φωνή της καλύτερης φίλης σας ή της αγαπημένης δασκάλας σας στο σχολείο – δεν είναι όμως ούτε η φωνή μιας ξένης. Η φωνή αυτή αναγνωρίζει και αντιλαμβάνεται τον εκνευρισμό σας και την έλλειψη ύπνου που σας ταλαιπωρεί. Αναγνωρίζει επίσης πώς, κάποιες μέρες, κάτι ελάχιστο που λέει ή κάνει το μικρό σας σας προκαλεί τόση έκπληξη και ευχαρίστηση. Κάτι τέτοιες μέρες, ο κόσμος είναι ωραίος.

Ο 2<sup>ος</sup> Χρόνος προσφέρει συχνά βαθιά γνώση και οξυδέρκεια – πολλές φορές με ένα χαμόγελο. Μας υπενθυμίζει ότι «η αστυνομία της μόδας δεν κόβει κλήσεις στα νήπια».

Και ότι «αν υπάρχει ένας φυσικός νόμος για τα νήπια, αυτός είναι ότι τα μικρά σώματα που βρίσκονται σε κίνηση παραμένουν σε κίνηση». Η Heidi υπενθυμίζει στους γονείς επανειλημμένα να μένουν ήρεμοι και να ακολουθούν το καθημερινό πρόγραμμα. Θέτετε όρια, αλλά μερικές φορές ακολουθείτε τη ροή των πραγμάτων. Όταν φτάνετε σε αδιέξοδο, αλλάζετε θέμα. Όταν σας εγκαταλείπουν οι δυνάμεις σας για το ρόλο του γονιού, κάνετε ένα διάλειμμα, διαβάζετε ένα βιβλίο για ενήλικες, πηγαίνετε στο γυμναστήριο, μην αρνείστε ποτέ βοήθεια αν τη χρειάζεστε.

Οι φοιτητές της ιατρικής μαθαίνουν από νωρίς: *Primum non nocere* – «Πρώτα απ' όλα, μην κάνετε κακό». Αυτό γίνεται ευαγγέλιο για εκείνους που επιλέγουν την παιδιατρική. Κάτι λοιπόν που μπορεί μερικές φορές να μοιάζει με υπερβολική προσοχή σ' αυτές τις σελίδες, στην πραγματικότητα δεν είναι. Θα βρείτε αυτές τις επισημάνσεις στην αναφορά στις περιβαλλοντικές τοξίνες, στην αντίδραση στον πυρετό και στην αντιμετώπιση κακώσεων. Διαβάζετε τις ετικέτες, χρησιμοποιείτε φάρμακα μόνο όταν είναι απαραίτητο, φυλάσσετε τα πράγματα με ασφάλεια. Αναζητάτε σειρές προστασίας, άσχετα με το αν ο ενδεχόμενος κίνδυνος αφορά δηλητήρια, την ηλιακή ακτινοβολία ή βαθιά νερά. Αν δεν είστε βέβαιοι ότι το παιδί σας αισθάνεται καλά, αν σας φαίνεται πως κάτι δεν πάει καλά ή αν απλώς ανησυχείτε, ζητάτε ιατρική συμβουλή.

Πέρα από τις απόψεις των ειδικών, ο 2<sup>ος</sup> Χρόνος βασίζεται στην εμπειρία και την κοινή λογική. Είναι υπέρ των λύσεων που φέρνουν αποτέλεσμα στην πράξη έναντι εκείνων που ανήκουν στο πλαίσιο της θεωρίας. Είναι υπέρ της μέσης οδού έναντι των άκρων. Αναφερόμενη στην πειθαρχία, η Heidi μας υπενθυμίζει ότι η υπερβολική ανεκτικότητα οδηγεί σε παιδιά που είναι συχνά «αυθάδη, εγωκεντρικά, έτοιμα να καβγαδίσουν, που δυσκολεύονται να συμμορφωθούν». Πέρα απ' αυτό, η πειθαρχία αφορά την προετοιμασία για τον πραγματικό κόσμο: «εκεί όπου κυβερνούν οι κανόνες». Μας υπενθυμίζει ότι δεν υπάρχει μία ιδανική μέθοδος για πειθαρχία. Προσπαθείτε να είστε δίκαιοι, να αποφεύγετε τα άκρα, να διδάσκεστε από τις συνέπειες όποτε είναι δυνατόν, ειδικά από τις φυσικές και σχετικές συνέπειες. Πάνω απ' όλα, επιβάλλετε πειθαρχία με αγάπη.

Αυτή η πρακτική προσέγγιση επεκτείνεται και στην αναφορά στη διατροφή (τρώτε λογικά), στην προώθηση της πρώιμης μάθησης (μη μεγαλώσετε ένα techno-πιτσιρίκι), στην αντιμετώπιση των ασθενειών (δίνετε φάρμακα, αλλά μόνο όταν είναι απαραίτητο) και σε πολλά άλλα. Πρόκειται για μια προσέγγιση που έχει δοκιμαστεί στο χρόνο. Είναι η ζώνη δράσης στην οποία οι περισσότεροι γονείς νιώθουν άνετα, και με το δικίο τους.

**Mark D. Widome, M.D., M.P.H.**

Καθηγητής Παιδιατρικής  
Pennsylvania State University

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Αντίο Μωράκι, Καλώς Ήρθες Νήπιο

**Ο**ΧΙ ΟΤΙ δεν το έχετε προσέξει, αλλά μέσα σε δώδεκα σύντομους μήνες το μωρό σας έχει διανύσει πάρα πολύ δρόμο. Αυτό το χθεσινό πακετάκι που σας γέμιζε χαρά είναι σήμερα ένα πακετάκι γεμάτο ενεργητικότητα... μια τρυφερή αγκαλιά που έχει μετατραπεί σε ένα αεικίνητο ζουζούνι. Δεν είναι πια ευχαριστημένο με το «κούκου-τα», χαδιάρικο και πάντα εκεί που το αφήνατε. Δεν είναι πια τόσο προσαρμοσσιμο ή εύκολο στο παιχνίδι ούτε ικανοποιείται με απλά πράγματα. Όλα αυτά είναι πλέον ανάμνηση.

Αντίο μωράκι, καλώς ήρθες νήπιο... και καλωσόρισες στο χρόνο των θαυμάτων: τον δεύτερο χρόνο. Δώδεκα εξαιρετικά συμπυκνωμένοι (και εξαιρετικά πασαλειμμένοι) μήνες από υπέροχες πρώτες φορές (πρώτα βήματα, πρώτα λογάκια... πρώτο νευρικό ξέσπασμα), συναρπαστική ανάπτυξη και εξέλιξη, μάθηση με αστραπιαία ταχύτητα και ατελείωτες εξερευνήσεις και ανακαλύψεις καθοδηγούμενες από ακόρεστη περιέργεια.

Για να μην αναφέρουμε μνημειώδεις προκλήσεις – τόσο για το μικρό σας («Πώς θα βάλω αυτά τα τουβλάκια το ένα πάνω στο άλλο χωρίς να πέφτουν;», «Πώς μπορώ να στρίψω αυτό το κομμάτι του παζλ για να μπει;», «Πώς μπορώ να βάλω τα χέρια μου στο λάπτοπ της μαμάς;») όσο και για εσάς («Πώς θα κάνω το μικρό μου να τρώει / να κοιμάται / να παίζει όμορφα / να με αποχωρίζεται στον βρεφικό σταθμό / να φορά μπουφάν / να φεύγει από την παιδική χαρά χωρίς να δίνω μάχη; Ή να πηγαίνω στο σουπερμάρκετ χωρίς να λιώνω από ντροπή στο διάδρομο με τα κατεψυγμένα;»).

Τα νήπια, όπως και τα μωρά, δεν κυκλοφορούν με εγχειρίδιο οδηγιών χρήσης, αλλά είναι τουλάχιστον εξίσου δύσκολο να τα καταλάβει κανείς... και να λειτουργήσει με ασφαλή τρόπο. Ευτυχώς, έφτασε βοήθεια. Αναλαμβάνοντας δράση από εκεί όπου σταματά το *Τι να Περιμένεις τον 1<sup>ο</sup> Χρόνο του Παιδιού Σου* (και εκεί ακριβώς όπου αρχίζει η δράση), το *Τι να Περιμένετε τον 2<sup>ο</sup> Χρόνο του Παιδιού Σας* προσφέρει έναν πλήρη οδηγό των γιατί, πότε και πώς από τους δώδεκα έως τους είκοσι τέσσερις μήνες του μικρού σας που αρχίζει να ανοίγει τα φτερά του.

Είναι όλα εδώ, σε μια ολοκαίνουρια, εύχρηστη, γρήγορη στο ξεφύλλισμα μορφή ανά θέμα – καθετί που θα πρέπει να γνωρίζετε για να αποκωδικοποιείτε, να αντεπεξέρχεστε και να απολαμβάνετε πλήρως το συναρπαστικό, περίπλοκο μικρό ανθρωπάκι στο οποίο εξελίχθηκε ξαφνικά το περυσινό μωρό και που ενώ μερικές φορές θα σας τρελαίνει, θα είναι πάντα αξιολάτρευτο. Θα βρείτε πληροφορίες –παράλληλα με ρεαλιστικές λύσεις, στρατηγικές και συμβουλές– για το τάισμα (συμπεριλαμβανομένου του πώς θα κάνετε ένα καλό ξεκίνημα για υγιεινές διατροφικές συνήθειες χωρίς πάλη στα γεύματα με ένα μικρό δύσκολο στο φαγητό). Για τον ύπνο (πώς θα βοηθήσετε το μικρό σας να έχει ό,τι χρειάζεται –αλλά χωρίς τις μάχες– την ώρα του βραδινού και του μεσημεριανού ύπνου). Για να παίζει και να αποκτήσει φίλους (πώς θα το βοηθήσετε να μάθει να μοιράζεται και να περιμένει τη σειρά του, πώς θα αποτρέπετε να μετατρέπονται οι συναντήσεις για παιχνίδι σε μαλλιοτράβηγμα). Για να κάνετε το μικρό σας να μιλά... και να ακούει. Για να καλλιεργήσετε τη δημιουργικότητα, να ενθαρρύνετε την περιέργεια και να ενισχύσετε τη φυσική αγάπη του μικρού σας να μαθαίνει κάνοντας πράγματα. Για να αποδέχεστε τα νευρικά ξεσπάσματα (στο σπίτι και μπροστά σε κόσμο) και να τα βγάζετε πέρα με εκείνα τα πρώτα βλέμματα των «τρομερών δύο ετών» στο εκπληκτικό χρονιάρικο παιδί σας. Για να βγάζετε νόημα από κάθε κατανοητή (και ακατανόητη) νηπιακή συμπεριφορά – από την προβλέψιμη έως τη φαινομενικά τυχαία. Για να διδάσκετε (και να επιβάλλετε) το σωστό και το λάθος, να θέτετε προσδοκίες κατάλληλες για την ηλικία και να επιβάλλετε αποτελεσματική πειθαρχία. Για να κρατάτε το μικρό σας ασφαλές και υγιές καθώς αυτό αρχίζει να καταπιάνεται με τον κόσμο – ή τουλάχιστον με το πάρκο της περιοχής σας.

Αναρωτιέστε πού βρίσκεται το μικρό σας στο θέμα της ανάπτυξης; Είναι όλα εδώ. Της προόδου του; Ένα χρονοδιάγραμμα με ορόσημα –και πλαίσια με ορόσημα σε ολόκληρο το βιβλίο– σας καλύπτουν. Σκέφτεστε να ταξιδέψετε σέρνοντας και το μικρό σας μαζί; Υπάρχει ένα κεφάλαιο ακόμα και γι' αυτό. Χρειάζεστε δυο ενθαρρυντικές κουβέντες τόνωσης για γονείς (και ποιος γονιός νηπίου δεν τις χρειάζεται); Θα βρείτε άφθονες.

Είναι το επόμενο βήμα στο *Τι να Περιμένεις* – και το επόμενο βήμα στην περιπέτεια στην οποία έχετε μπει με το να γίνετε γονείς. Πάρτε λοιπόν βαθιά ανάσα, δέστε τα κορδόνια των αθλητικών παπουτσιών σας και, ό,τι κι αν κάνετε, μην το ξανασκεφτείτε: ο χρόνος των θαυμάτων έφτασε.

Εμπρός για έναν χαρούμενο δεύτερο χρόνο λοιπόν!

## ΤΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΣ ΝΗΠΙΟΥ

# Ο Δεύτερος Χρόνος με μια Ματιά

**Τ**Ο ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ, όπως κάθε παιδί, είναι μοναδικό. Δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Με άλλα λόγια, δεν μπορείτε να το συγκρίνετε. Αυτό, βέβαια, πιθανότατα δεν σας αποτρέπει από το να συγκρίνετε την ανάπτυξη του μικρού σας με την ανάπτυξη άλλων παιδιών της ίδιας ηλικίας. Ή να τη συγκρίνετε σε σχέση με χρονοδιαγράμματα ανάπτυξης, όπως αυτό που ακολουθεί.

Μερικές φορές οι συγκρίσεις βοηθούν ή μπορεί ακόμα και να καθησυχάζουν – όπως όταν κοιτάζετε έναν κατάλογο με δεξιότητες που θεωρούνται κατάλληλες για την ηλικία του για να βεβαιωθείτε πως η ανάπτυξη του μικρού σας είναι σύμφωνη με το στόχο. Ή όταν συγκρίνετε το ρυθμό ανάπτυξης του μικρού σας σε ένα μήνα με τον αντίστοιχο ενός προηγούμενου μήνα – για να δείτε αν συνεχίζει σταθερά, αν παρουσιάζει κάποια υστέρηση ή αν προχωρεί με αλματώδεις ρυθμούς. Και δεν θα είστε οι μόνοι που κάνετε συγκρίσεις κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του μικρού σας. Ο γιατρός του παιδιού σας θα παρακολουθεί ορισμένα ορόσημα σε κάθε τακτική επίσκεψη, ώστε να βεβαιώνεται ότι η ανάπτυξη του μικρού σας εμπίπτει στο (απόλυτα) ευρύ φάσμα του φυσιολογικού για την ηλικία του.

Μερικές φορές, όμως, οι συγκρίσεις προς έναν «μέσο» ρυθμό ανάπτυξης μπορεί να είναι παραπλανητικές. Άλλωστε, λίγα είναι τα παιδιά που ανήκουν στον «μέσο όρο» ή τα παιδιά που αναπτύσσονται με ομοιόμορφο ρυθμό ή τα παιδιά που αναπτύσσονται με τον ίδιο ρυθμό σε όλους τους τομείς. Μερικά μικρά ενός έτους μπορεί να τρέχουν πάνω-κάτω στην παιδική χαρά, ενώ άλλα δεν έχουν κάνει ακόμα ούτε καν τα πρώτα τους βήματα. Μερικά μπορεί να βρίσκονται πολύ μπροστά σε σχέση με άλλα σε ό,τι αφορά

τις ικανότητές τους στην ομιλία. Μερικά μπορεί να εξελίσσονται με ταχείς ρυθμούς από πολύ νωρίς στους περισσότερους τομείς, ενώ άλλα μπορεί να ξεκινήσουν λίγο αργότερα, αλλά να καλύψουν τη διαφορά στην πορεία ή ακόμα και να προπορευθούν. Μερικά παρουσιάζουν σχετικά σταθερό ρυθμό ανάπτυξης, ενώ άλλα αναπτύσσονται με εξάρσεις και επιβραδύνσεις. Μια αρρώστια ή μια μεγάλη αναστάτωση ή μια σημαντική αλλαγή στη ζωή ενός παιδιού (μια νέα κατάσταση στη φροντίδα του, μια αρρώστια ή απουσία ενός γονέα, η άφιξη ενός μικρότερου αδελφού) μπορεί να διακόψουν προσωρινά τελειώς το ρυθμό ανάπτυξης. Γι' αυτό και η σύγκριση του μικρού σας με άλλα συνομήλικα δεν βοηθά πραγματικά πολύ και γι' αυτό θα πρέπει να κάνετε πάντα τις συγκρίσεις σας με προσοχή όταν αυτές αφορούν τα χρονοδιαγράμματα.

Το μικρό σας –που είναι μοναδικό– μπορεί να βρίσκεται σταθερά γύρω στον μέσο όρο για την ηλικία του σε έναν τομέα επί μήνες – ή ακόμα και επί έναν ολόκληρο χρόνο. Ή μπορεί η γενική του ανάπτυξη να μην εμπίπτει ποτέ σε μια προβλέψιμη μορφή – είναι αργή τον ένα μήνα, εκτινάσσεται τον επόμενο. Τα περισσότερα παιδιά περνούν επίσης εκνευριστικές, αποδιοργανωμένες περιόδους χωρίς εμφανή πρόοδο – εβδομάδες στη σειρά χωρίς ούτε ένα νέο επίτευγμα. Αυτό συμβαίνει συνήθως γιατί επίκειται μια τεράστια πρόοδος – όπως το να κάνουν τα πρώτα τους βήματα. Έπειτα από μια σύντομη περίοδο αναπτυξιακής ξηρασίας, το μικρό σας αρχίζει ξαφνικά να περπατά ή να προοδεύει με καταγιστικούς ρυθμούς.

Μην ξεχνάτε πως οι περισσότεροι ρυθμοί ανάπτυξης είναι σωστοί. Από τη στιγμή που το μικρό σας φτάνει στα περισσότερα ορόσημα την κατάλληλη εποχή, η ανάπτυξή του κατευθύνεται προς το στόχο – πράγμα που σημαίνει ότι μπορείτε να χαλαρώσετε και να θαυμάζετε αυτά τα συναρπαστικά επιτεύγματα αντί να τα αναλύετε. Αν, από την άλλη μεριά, παρατηρήσετε ότι το μικρό σας χάνει τακτικά διάφορα ορόσημα ή μοιάζει ξαφνικά να υπολείπεται σημαντικά στην ανάπτυξή του –ή έχετε βαθιά μέσα σας την αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά– ελέγξτε το με το γιατρό σας. Πιθανότατα δεν υπάρχει κανένα απολύτως πρόβλημα (μερικά παιδιά εξακολουθούν να προοδεύουν, αλλά απλώς με ένα χρονοδιάγραμμα ανάπτυξης λίγο βραδύτερο από του μέσου όρου) και ο γιατρός σας θα σας προσφέρει την καθυσύχαση που αναζητάτε. Αν αναγνωριστεί κάποιο κενό, το μικρό σας θα μπορέσει να βοηθηθεί ώστε να βελτιστοποιήσει το δυναμικό του για ανάπτυξη.

Και κάτι ακόμα που θα πρέπει να έχετε στο νου σας: τα χρονοδιαγράμματα της ανάπτυξης αποτελούν έναν γρήγορο και εύκολο τρόπο να ελέγχετε κάθε τόσο την πρόοδο της ανάπτυξης, αλλά δεν μπορούν να προβλέψουν το μέλλον του παιδιού σας. Δεν λέει λέξη ακόμα; Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι γραφτό του να γίνει δικηγόρος. Δεν έχει συντονισμό και είναι από τα πιο αδέξια πιτσιρικάκια της γειτονιάς; Αυτό δεν σημαίνει ότι το μικρό σας δεν θα διαπρέψει μια μέρα στα γήπεδα του τένις ή του μπάσκετ. Επίσης, τα χρονοδιαγράμματα δεν είναι οδηγίο για το τι πρέπει να κάνουν οι γονείς. Σας αρκεί να αφήσετε την ανάπτυξη του παιδιού σας να πάρει το δρόμο της χωρίς να αναρωτιέστε αν ακολουθεί τη σωστή πορεία ή αν βρίσκεται στο σημείο όπου θα έπρεπε; Πολύ ωραία. Αποστασιοποιηθείτε λίγο από το χρονοδιάγραμμα, αφήστε το μικρό σας να αναπτύσσεται και το γιατρό να το παρακολουθεί.



## Ορόσημα στην Ανάπτυξη κατά τον Δεύτερο Χρόνο

### Από τον 12<sup>ο</sup> έως τον 13<sup>ο</sup> μήνα

#### Τα περισσότερα μικρά θα είναι πιθανότατα σε θέση...

- Να σηκώνονται και να μένουν στην όρθια στάση
- Να ανακάθονται
- Να μετακινούνται από ένα σημείο σε ένα άλλο στηριζόμενα
- Να κάνουν παλαμάκια
- Να πιάνουν ένα αντικείμενο από το πάτωμα ενώ στέκονται (και να μην πέφτουν)
- Να επικοινωνούν τις ανάγκες τους χωρίς να κλαίνε (μερικές φορές, τουλάχιστον)
- Να λένε μία λέξη

#### Τα μισά μικρά θα είναι σε θέση...

- Να στέκονται χωρίς βοήθεια
- Να κάνουν μερικά βήματα μόνα τους
- Να πίνουν από κούπα
- Να βάζουν ένα αντικείμενο σε ένα κουτί
- Να λένε δύο λέξεις
- Να δείχνουν κάτι που θέλουν

#### Μερικά μικρά μπορεί να είναι σε θέση...

- Να βαδίζουν καλά
- Να μπουτσορώνουν
- Να σηκώνουν ένα χέρι ή ένα πόδι για να βοηθήσουν στο ντύσιμό τους
- Να παίζουν παιχνίδια όπως «κούκου-τα»
- Να κοιτάζουν στη σωστή κατεύθυνση όταν τους ζητούν να εντοπίσουν κάτι («Πού είναι η μαμά;» ή «Πού είναι το φως;»)

#### Λίγα μικρά μπορεί να είναι σε θέση...

- Να κυλούν μια μπάλα πίσω-μπρος
- Να προσπαθούν να σηκώσουν πιο βαριά αντικείμενα
- Να χρησιμοποιούν πού και πού πιρούνι ή κουτάλι για να φάνε
- Να ξεντύνονται
- Να αναγνωρίζουν ένα μέλος του σώματος όταν τα ρωτούν, δείχνοντάς το

### Είναι Αθροιστικό

Τα νήπια αποκτούν πολλές νέες δεξιότητες κάθε μήνα, αλλά συνήθως προσκολλώνται στα τελευταία τους επιτεύγματα (και του προτελευταίου μήνα κ.ο.κ.). Θα πρέπει λοιπόν να θεωρείτε πως το σύνολο των δεξιοτήτων του μικρού σας θα ενσωματώνει και δεξιότητες των προηγούμενων μηνών μαζί με τις τελειώς καινούριες που θα αποκτήσει αυτόν το μήνα. Έχετε απλώς στο νου σας ότι το μικρό σας, από τη στιγμή που μια δεξιότητα θα έχει ξεπεράσει την ηλικία απόκτησής της, θα διαγράφεται από το ρεπερτόριό του (είναι σαφές, για παράδειγμα, ότι από τη στιγμή που το μικρό σας θα έχει μάθει να περπατά καλά, δεν θα έχει πια λόγο να προχωρεί στηριζόμενο από έπιπλο σε έπιπλο).

### Από τον 13<sup>ο</sup> έως τον 14<sup>ο</sup> μήνα

#### Τα περισσότερα μικρά θα είναι πιθανότατα σε θέση (βλ. πλαίσιο, παραπάνω)...

- Να στέκονται μόνα τους
- Να πηγαίνουν από το ένα έπιπλο στο άλλο
- Να βαδίζουν με βοήθεια
- Να κάνουν μερικά βήματα χωρίς βοήθεια
- Να κουνούν το χέρι σε χαιρετισμό
- Να βάζουν ένα αντικείμενο σε ένα κουτί (και μετά να το πετούν πάλι έξω)
- Να τρώνε με τα δάχτυλα
- Να λένε «μαμά» και «μπαμπά» ηθελημένα
- Να ακολουθούν οδηγίες ενός βήματος («Πιάσε την κούκλα, σε παρακαλώ»)
- Να μιμούνται άλλους (για παράδειγμα, να κάνουν παλαμάκια όταν κάνει κάποιος άλλος παλαμάκια)

#### Τα μισά μικρά θα είναι σε θέση...

- Να βαδίζουν καλά
- Να σπρώχνουν ένα παιχνίδι με ρόδες όταν περπατούν
- Να πιάνουν ένα παιχνίδι από κάτω ενώ στέκονται (και να μην πέφτουν)
- Να δείχνουν ένα μέλος του σώματος όταν τα ρωτούν («Πού είναι η μύτη σου;»)

#### Μερικά μικρά μπορεί να είναι σε θέση...

- Να τραβούν ένα παιχνίδι όταν περπατούν
- Να μιμούνται με ένα αντικείμενο (να χρησιμοποιούν ένα τηλέφωνο για να «μιλήσουν», ένα σφουγγάρι για να «καθαρίσουν»)