



SARAH OCKWELL-SMITH

Συγγραφέας των βιβλίων *Ήρεμος ύπνος*
και *Ήρεμοι γονείς*

Η ΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ

Οδηγός ανάπτυξης
για παιδιά **0-5 ετών**

 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

1

Η ζωή στη μήτρα

Αναμφισβήτητα δεν υπάρχει τίποτα πιο εκπληκτικό από μια νέα ζωή. Σε μόλις 280 μέρες (περίπου), ένα μονοκύτταρο έμβρυο μεταμορφώνεται σε νεογνό είκοσι έξι δισεκατομμυρίων κυττάρων! Όμως η ζωή μέσα στη μήτρα δεν αφορά μόνο τη σωματική ανάπτυξη. Σημειώνεται και κάμποση ψυχολογική ανάπτυξη – μεταξύ άλλων, τότε ξεκινάει η σημαντική προσκόλληση που θα συνδέσει εσάς και το παιδί σας με δεσμούς παντοτινής αγάπης.

Σύντομη σημείωση όσον αφορά την ορολογία

Τέσσερις διαφορετικοί όροι επαναλαμβάνονται στο παρόν κεφάλαιο: κύημα [embryo], έμβρυο [fetus]*, νεογέννητο και μωρό. Η λέξη «κύημα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα πολύ πρώιμα στάδια, από τη μονοκυτταρική φάση μέχρι την εν-

* Στα ελληνικά συνήθως η λέξη «έμβρυο» καλύπτει και τις δύο έννοιες (embryo, fetus). Εδώ χρησιμοποιούμε τις δύο λέξεις (κύημα και έμβρυο) μόνο όπου απαιτείται διαφοροποίηση μεταξύ των δύο σταδίων. (Σ.τ.Μ.)

δέκατη εβδομάδα της εγκυμοσύνης (η οποία είναι στην πραγματικότητα η ένατη εβδομάδα ανάπτυξης, δεδομένου ότι μια εγκυμοσύνη χρονολογείται από την πρώτη μέρα της τελευταίας έμμηνης ρύσης, συνήθως δύο εβδομάδες πριν από τη σύλληψη). Από την ενδέκατη εβδομάδα, το κύημα μετατρέπεται σε έμβρυο και, μόλις γεννηθεί το έμβρυο, γίνεται νεογέννητο (ή νεογνό). Η χρήση της λέξης «μωρό» (ή βρέφος) αφορά περισσότερο προσωπική επιλογή, με βάση τις πεποιθήσεις μου, παρά την ιατρική ορολογία. Κάποιοι επιλέγουν τη χρήση της από τη σύλληψη, μερικοί περιμένουν μέχρι το εμβρυϊκό στάδιο, ενώ άλλοι μέχρι τη γέννηση.

Στο παρόν κεφάλαιο θα εξετάσουμε τον εγκέφαλο – πώς μεγαλώνει και αρχίζει να σχηματίζει τις συνδέσεις που οδηγούν στη μάθηση και στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Θα δούμε επίσης τη σωματική ανάπτυξη και πώς ένα κύημα μεταμορφώνεται από μικροσκοπικό σωληνάκι σε σχήμα γυρίνου σε νεογέννητο μεγέθους κολοκύθας. Τέλος, θα δούμε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δεθείτε –και να παίξετε– με το μωρό σας πριν καν γεννηθεί.

Πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλος στη μήτρα

Μόλις τρεις εβδομάδες μετά τη σύλληψη, αρχίζουν να αναπτύσσονται τα θεμέλια του εγκεφάλου (ο λεγόμενος νευρικός σωλήνας) μέσω μιας διαδικασίας γνωστής ως νευροποίηση. Ο νευρικός σωλήνας, που θυμίζει λίγο γυρίνο (όπως βλέπετε στην εικονογράφηση), σχηματίζει τον ίδιο τον

εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό του κυήματος. Μόλις μία ή δύο εβδομάδες αργότερα, ο νευρικός σωλήνας θα κλείσει και θα μεταμορφωθεί στα εξής διακριτά μέρη: εγκέφαλος, κρανίο, σπονδυλική στήλη και νωτιαίος μυελός.

Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται από βλαστικά κύτταρα, τα οποία εξελίσσονται στους δύο κύριους τύπους εγκεφαλικών κυττάρων, γνωστούς ως νευρώνες και γλοία.

Ανάπτυξη νευρικού σωλήνα



3 εβδομάδων



4 εβδομάδων



6 εβδομάδων

6 weeks

Σφηνάκι νευροεπιστήμης Η πρώτη ηλεκτρική δραστηριότητα στον εγκέφαλο του κυήματος συμβαίνει μόλις έξι εβδομάδες μετά τη σύλληψη.

Οι νευρώνες λειτουργούν ως κέντρο επικοινωνίας του εγκεφάλου, διαβιβάζοντας μηνύματα από τη μια περιοχή στην άλλη, ενώ τα γλοία παρέχουν χημική και δομική

υποστήριξη στην όλη διεργασία. Η ανάπτυξη νέων νευρώνων είναι γνωστή ως νευρογένεση, ενώ η ανάπτυξη νέων γλοίων είναι γνωστή ως γλοιογένεση. Η νευρογένεση συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, αλλά οι περισσότεροι νευρώνες σχηματίζονται αναμφίβολα κατά τη βρεφική ηλικία.

Εγκεφαλική ανάπτυξη κατά το πρώτο τρίμηνο (εβδομάδες 1-11)

Κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, ο εγκέφαλος επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και στον πολλαπλασιασμό του αριθμού των νευρώνων. Όταν ο νευρικός σωλήνας κλείσει, γύρω στην έκτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης, το στρογγυλεμένο τμήμα στην κορυφή αρχίζει να σχηματίζει τα τρία διακριτά μέρη του εγκεφάλου: τον πρόσθιο εγκέφαλο, τον μεσεγκέφαλο και τον οπίσθιο εγκέφαλο. Ενώ συνολικά ο εγκέφαλος αυξάνεται ραγδαία σε μέγεθος κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο πρόσθιος εγκέφαλος είναι σαφώς το μεγαλύτερο τμήμα.

Στο τέλος του πρώτου τριμήνου, ο εγκέφαλος και το κρανίο είναι πιο αναγνωρίσιμα στρογγυλά και οι τρεις κύριες περιοχές αναπτύσσονται περαιτέρω ως εξής: τελεγκέφαλος (το μεγαλύτερο μέρος του εγκεφάλου, που ελέγχει την εκούσια μυϊκή κίνηση, τα συναισθήματα, την

Σφηνάκι νευροεπιστήμης Όταν γεννιέται ένα μωρό, ο εγκέφαλός του περιέχει περίπου εκατό δισεκατομμύρια νευρώνες, χονδρικά όσος και ο συνολικός αριθμός αστεριών στον Γαλαξία μας.

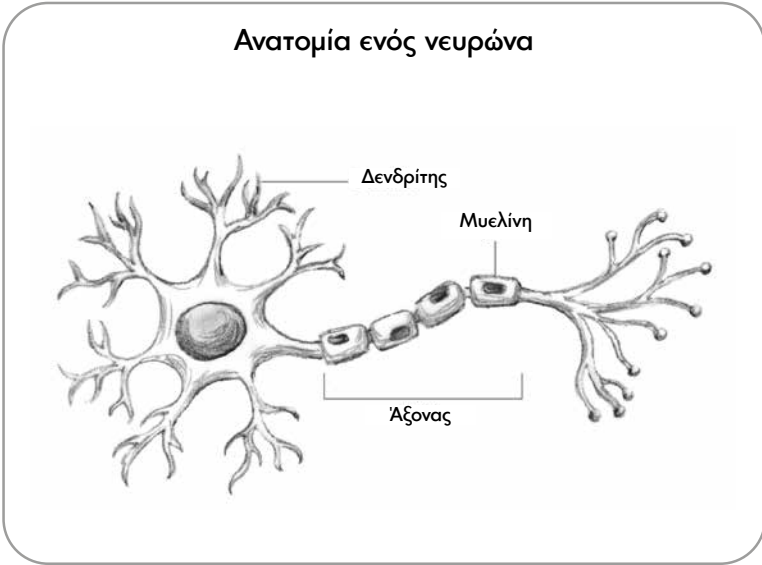
ομιλία και τη σκέψη), παρεγκεφαλίδα (μικρότερο τμήμα, υπεύθυνο για την κίνηση, τον συντονισμό και την ισορροπία), υποθάλαμος (που ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος) και υπόφυση (μικροσκοπική περιοχή του εγκεφάλου σε μέγεθος μπιζελιού, υπεύθυνη για την ανάπτυξη και τον έλεγχο των ορμονών).

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

Προς το τέλος του πρώτου τριμήνου, ο εγκέφαλος του εμβρύου αποτελεί το εντυπωσιακό 50% του συνολικού σωματικού βάρους του;

Εγκεφαλική ανάπτυξη κατά το δεύτερο τρίμηνο (εβδομάδες 12-23)

Στο δεύτερο τρίμηνο, οι νευρώνες αρχίζουν να κινούνται στον εγκέφαλο σε μια διεργασία γνωστή ως μετανάστευση. Αυτό τους επιτρέπει να φτάσουν στην τελική τους θέση στον εγκέφαλο, έτοιμοι να εκτελέσουν τα επικοινωνιακά τους καθήκοντα εκεί. Προς το τέλος του δεύτερου τριμήνου, οι νευρώνες αρχίζουν να σχηματίζουν κλάδους, οι οποίοι ονομάζονται δενδρίτες, και μια μακρουλή δομή που θυμίζει καλώδιο, τον λεγόμενο άξονα. Οι δενδρίτες και οι άξονες επιτρέπουν στους νευρώνες να στέλνουν και να λαμβάνουν μηνύματα μέσω ενός συστήματος χημικών και ηλεκτρικών ερεθισμάτων. Μια περαιτέρω διεργασία, που ονομάζεται μυελίνωση, καλύπτει τους άξονες με μια λιπαρή ουσία γνωστή ως θήκη μυελίνης,



η οποία λειτουργεί μονωτικά, βοηθώντας τα ηλεκτρικά σήματα στους άξονες να ταξιδεύουν πιο γρήγορα.

Αυτός ο συνδυασμός νευρωνικής ανάπτυξης και διαχωρισμού του εγκεφάλου σε διακριτά μέρη (ιδίως όσον αφορά την παρεγκεφαλίδα) επιτρέπει στο έμβρυο να πάρει τον έλεγχο των σωματικών κινήσεών του, με συνειδητές διατάσεις και κλοτσιές. Μεταξύ τέταρτου και πέμπτου μήνα της εγκυμοσύνης, το έμβρυο αρχίζει να πιπιλίζει και να καταπίνει και να εξασκείται σε αναπνευστικές κινήσεις, καθώς ο εγκέφαλός του δίνει εντολή στο διάφραγμα και στους θωρακικούς μυς να συσταλούν.

Στο τέλος του δεύτερου τριμήνου, η βασική εγκεφαλική δομή του εμβρύου είναι παρόμοια με ενός ενήλικα, αν και έχει ακόμα δρόμο να διανύσει.

Εγκεφαλική ανάπτυξη κατά το τρίτο τρίμηνο (εβδομάδες 24-40)

Στο τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, ο εμβρυϊκός εγκέφαλος αναπτύσσεται ταχύτατα, ξεκινώντας από περίπου 85 γρ. τον έκτο μήνα και φτάνοντας περίπου 400 γρ. κατά τον τοκετό – γύρω στο ένα δέκατο του σωματικού βάρους ενός νεογέννητου. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, χωρίζεται επίσης σε δύο πλευρές, γνωστές ως ημισφαίρια. Η ωρίμανση όλων των περιοχών του

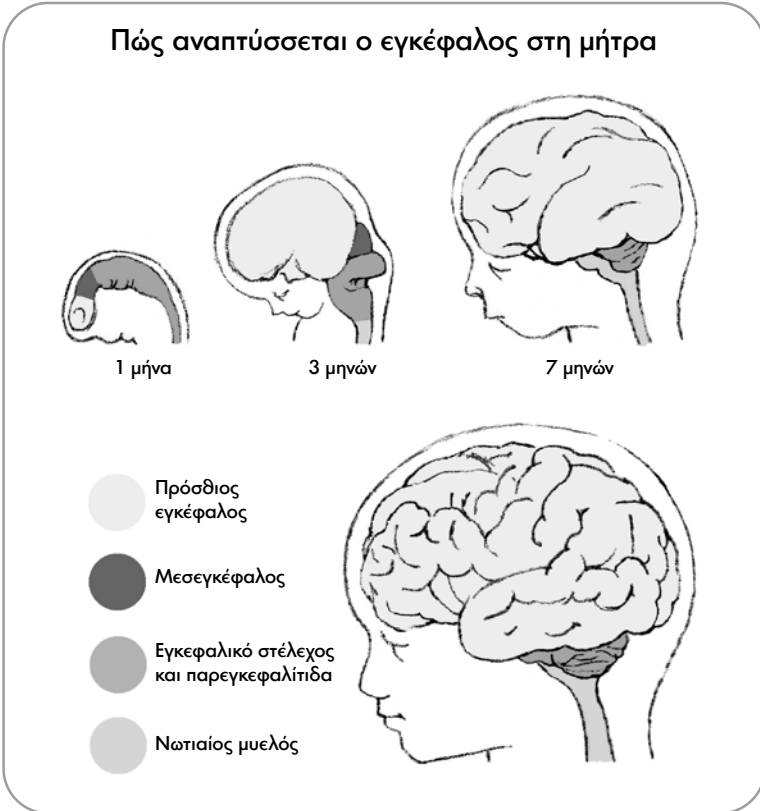
ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

Το fMRI (λειτουργική απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού) είναι μια σχετικά νέα απεικονιστική τεχνολογία που επιτρέπει στους επιστήμονες να μελετήσουν τις συνδέσεις στον υπό ανάπτυξη εγκέφαλο πριν καν γεννηθεί το μωρό;¹

εγκεφάλου συνεχίζεται και, κατά την τριακοστή δεύτερη εβδομάδα της εγκυμοσύνης, ο υποθάλαμος του εμβρύου είναι αρκετά ώριμος για να ελέγχει ανεξάρτητα τη θερμοκρασία του σώματος και την αναπνοή του.

Στο τρίτο τρίμηνο, ορισμένοι πιο ώριμοι νευρώνες αρχίζουν να παράγουν χημικές ουσίες γνωστές ως νευροδιαβιβαστές, οι οποίες θα επιτρέψουν κάποια στιγμή την επικοινωνία μεταξύ νευρώνων. Ωστόσο, ενώ το έμβρυο

Σφηνάκι νευροεπιστήμης Στη μήτρα, ο εγκέφαλος ενός εμβρύου αναπτύσσει 250.000 νευρικά κύτταρα ανά λεπτό.²



βρίσκεται ακόμη στη μήτρα, οι νευροδιαβιβαστές επικεντρώνονται στην ανάπτυξη και όχι στην επικοινωνία. Αρχικά, στέλνουν μηνύματα στους νευρώνες για να συνδεθούν μεταξύ τους δημιουργώντας δομές που θυμίζουν βύσμα, γνωστές ως συνάψεις. Αυτή η επικέντρωση στη λεγόμενη συναπτική σύνδεση θέτει τις βάσεις για πιο εξελιγμένη επικοινωνία αφότου γεννηθεί το μωρό.

Έως την έναρξη του τρίτου τριμήνου, ο εγκέφαλος είναι σχετικά ομαλός στην εμφάνιση. Μόλις στο τέλος της

εγκυμοσύνης σχηματίζονται πλήρως στον τελεγκέφαλο οι χαρακτηριστικές πτυχές που θυμίζουν καρύδι. Αυτές οι πτυχές και εσοχές –που ονομάζονται αύλακες και είναι γνωστές συνολικά ως εγκεφαλικός φλοιός– προσφέρουν στον τελεγκέφαλο πολύ μεγαλύτερη επιφάνεια χωρίς να καταλαμβάνουν περισσότερο χώρο στο κρανίο. Στο διάγραμμα μπορείτε να δείτε καθαρά τις αλλαγές στον εμβρυϊκό εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης των αυλάκων.

Σωματική ανάπτυξη στη μήτρα

Ενώ ο εγκέφαλος του μωρού σας είναι απασχολημένος με την ταχεία ανάπτυξή του, το υπόλοιπο σώμα του υφίσταται επίσης τεράστιες αλλαγές. Στην αρχή της εγκυμοσύνης, ένα κύημα είναι μικροσκοπικό σαν παπαρουνόσπορος, ενώ τους επόμενους εννέα μήνες θα φτάσει στο μέγεθος κολοκύθας. Τα κύτταρα του εμβρύου λαμβάνουν οδηγίες από τα μόρια που περιέχουν, καθώς και σήματα από άλλα κύτταρα, τα οποία τους λένε σε τι πρέπει να μεταμορφωθούν – από έντερο μέχρι νύχι.

Ένα νέο μωρό είναι σαν απαρχή των πάντων
– ένα θαύμα, μια ελπίδα, ένα όνειρο δυνατοτήτων.

Έντα ΛαΣαν, Αμερικανίδα συγγραφέας

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

Η καρδιά ενός εμβρύου αρχίζει να χτυπάει γύρω στην πέμπτη με έκτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης; Την ένατη εβδομάδα φτάνει 140-170 παλμούς το λεπτό, αριθμός διπλάσιος από τον μέσο καρδιακό ρυθμό των ενηλίκων.

Ας ρίξουμε μια ματιά στην κύρια σωματική ανάπτυξη που λαμβάνει χώρα κατά τα τρία τρίμηνα της εγκυμοσύνης.

Σωματική ανάπτυξη κατά το πρώτο τρίμηνο

Την πέμπτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης, το κύημα αποτελείται από τρία στρώματα, γνωστά ως εξώδερμα, μεσόδερμα και ενδόδερμα. Το ενδόδερμα είναι το εσώτατο στρώμα, που τελικά θα μετατραπεί στα έντερα και στους πνεύμονες. Το μεσόδερμα –το μεσαίο στρώμα– θα γίνει η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα, τα νεφρά, τα οστά και τα αναπαραγωγικά όργανα. Τέλος, το εξώδερμα θα μετατραπεί σε δέρμα, μάτια, αυτιά και κεντρικό νευρικό σύστημα.

Την έβδομη εβδομάδα, το κύημα έχει χεράκια και ποδαράκια που θυμίζουν μπουμπούκια, ένα πιο αναγνωρίσιμο σχήμα κεφαλής, καθώς και μια αρχική μορφή μα-

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

Αν και όλα τα μωρά γεννιούνται με είκοσι δόντια, συνήθως δεν κάνουν την εμφάνισή τους παρά μόνο αρκετούς μήνες μετά τον τοκετό; Ωστόσο, περίπου ένα στα 2.000-3.000 μωρά γεννιούνται με εμφανή «γενέθλια δόντια».^{1,2}

τιών, αυτιών, μύτης και στόματος. Την ένατη εβδομάδα, σχηματίζονται τα δάχτυλα χεριών και ποδιών, αν και ενωμένα με μεμβράνες, καθώς και οι αγκώνες, ενώ τα χεράκια και τα ποδαράκια μοιάζουν πολύ περισσότερο με κανονικά χέρια και πόδια. Τη δωδέκατη εβδομάδα, το κεφάλι έχει πάρει ένα χαρακτηριστικό στρογγυλό σχήμα και αποτελεί περίπου το ήμισυ του συνολικού μήκους του εμβρύου. Τα βλέφαρα είναι διακριτά, αν και παραμένουν κλειστά προς το παρόν. Αρχίζουν να φυτρώνουν νύχια και σιγά σιγά εξαφανίζεται η μεμβράνη στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Η οδοντοφυΐα ξεκινά από τη δέκατη εβδομάδα και, τέλος, από την ενδέκατη εβδομάδα, είναι εμφανή τα εξωτερικά γεννητικά όργανα.

Σωματική ανάπτυξη κατά το δεύτερο τρίμηνο

Καθώς ένα έμβρυο εισέρχεται στο δεύτερο τρίμηνο, είναι αναγνωρίσιμο ως μωρό, αν και εξακολουθεί να είναι πολύ αδύνατο, καθότι δεν έχει δημιουργήσει ακόμη αποθέματα λίπους, τα οποία αρχίζουν να συσσωρεύονται κατά το δεύτερο τρίμηνο.

Προς το τέλος του δεύτερου τριμήνου, οι πνεύμονες του εμβρύου αρχίζουν να σχηματίζουν αερόσακους γνωστούς ως κυψελίδες, αν και παραμένουν ανώριμοι και θα αναπτυχθούν περαιτέρω στο τρίτο τρίμηνο. Σε αυτό το στάδιο αρχίζουν να φυτρώνουν φρύδια, βλεφαρίδες και μαλλιά και, προς το τέλος του δεύτερου τριμήνου, θα φυτρώσει χνούδι –γνωστό ως lanugo– σε όλο τους το σώμα. Το χνούδι προστατεύει το δέρμα του εμβρύου ενώ βρίσκεται στη μήτρα και συνήθως έχει εξαφανιστεί ως επί

ΑΠΟΡΙΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

- Ε.** *Είμαι είκοσι εβδομάδων έγκυος, αλλά δεν έχω νιώσει ακόμη το μωρό μου να κλοτσάει. Γιατί συμβαίνει αυτό;*
- Α.** *Οι περισσότερες αισθάνονται το μωρό τους να κλοτσάει κάποια στιγμή μεταξύ 16ης και 24ης εβδομάδας. Ωστόσο, στην πρώτη τους εγκυμοσύνη οι μαμάδες συνήθως αργούν να το νιώσουν. Το πότε θα συμβεί αυτό εξαρτάται επίσης από τη θέση του μωρού σας και από το πού βρίσκεται ο πλακούντας σας. Αν βρίσκεται στο μπροστινό μέρος της μήτρας σας (πρόσθιος πλακούντας), μπορεί να συγκαλύψει τις κλοτσιές του μωρού.*

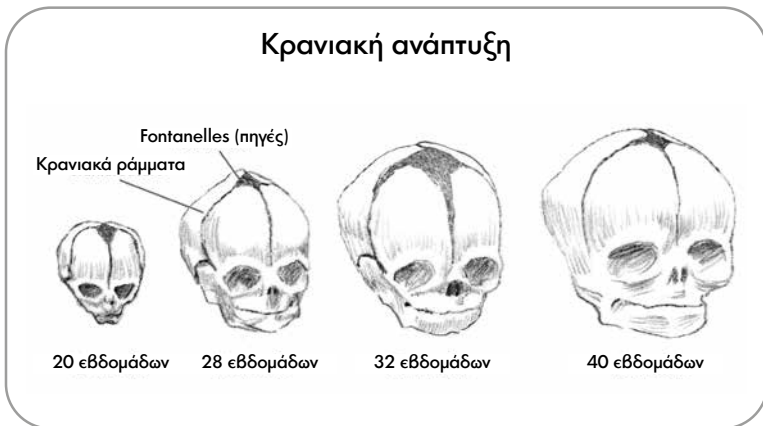
το πλείστον μέχρι την ώρα του τοκετού. Τυχόν υπόλοιπο χνούδι σε αυτό το στάδιο θα πέσει σύντομα.

Το vernix caseosa, κοινώς γνωστό ως εμβρυϊκό σμήγμα – μια λιπαρή λευκή ουσία που αποτελείται από κύτταρα του δέρματος και εκκρίσεις σμηγματογόνων αδένων –, αρχίζει να δημιουργείται γύρω στην εικοστή εβδομάδα και συνεχίζει να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου. Το εμβρυϊκό σμήγμα προστατεύει το δέρμα του εμβρύου και συνεισφέρει στην αδιαβροχοποίησή του, ενώ το χνούδι το συγκρατεί.

Σωματική ανάπτυξη κατά το τρίτο τρίμηνο

Κατά το τρίτο τρίμηνο, το σωματικό λίπος του εμβρύου αυξάνεται σημαντικά, πενταπλασιάζοντας το βάρος του κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι πνεύμονές του ωριμάζουν περαιτέρω, καθώς σχηματίζονται περισσότε-

ρες κυψελίδες και εκκρίνεται μια ουσία γνωστή ως επιφανειοδραστική ουσία, που αποτελείται από πρωτεΐνες και λίπη και βοηθάει τους αερόσακους να παραμείνουν φουσκωμένοι. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι πνεύμονες του εμβρύου γεμίζουν με υγρό, από το οποίο θα



απαλλαγεί μόλις γεννηθεί χάρη στο κλάμα. Μέχρι να γεννηθεί το μωρό, λαμβάνει όλο το οξυγόνο που χρειάζεται από το αίμα της μητέρας.

Την εικοστή όγδοη εβδομάδα, τα βλέφαρα του εμβρύου παύουν να είναι κολλημένα και θα ανοίξει τα μάτια του για πρώτη φορά. Αν και δεν έχει πολλά πράγματα να δει μέσα στη μήτρα, αισθάνεται αλλαγές στο φως μέσω του τοιχώματος της μήτρας.

Τα περισσότερα μωρά αναποδογυρίζουν και αρχίζουν να εισέρχονται στη λεκάνη της μητέρας μέχρι την τριακοστή έκτη εβδομάδα, καθώς η βαρύτητα τραβάει το βαρύτερο μέρος του σώματος –το κρανίο– προς τα κάτω. Τα

οστά στο κρανίο είναι ακόμη μαλακά και όχι συνενωμένα. Οι ινώδεις συνδέσεις ανάμεσά τους είναι γνωστές ως κρανιακά ράμματα και οι δύο οπές σε σχήμα διαμαντιού –μία στο μπροστινό μέρος του κρανίου (πρόσθια) και μία στο πίσω μέρος (οπίσθια)– ονομάζονται fontanelles ή πηγές. Αυτή η πλαστικότητα επιτρέπει την αλληλεπικάλυψη στις πλάκες του κρανίου, κάνει το κρανίο μικρότερο, πράγμα που διευκολύνει τον τοκετό, και επιτρέπει στο κρανίο να συνεχίσει να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Θα μιλήσουμε λίγο περισσότερο για τα fontanelles στο επόμενο κεφάλαιο.

Το εμβρυϊκό σμήγμα συνεχίζει να αναπτύσσεται μέχρι περίπου την 34η εβδομάδα, όταν αρχίζει να διασπάται στο αμνιακό υγρό, οπότε το έμβρυο το καταπίνει και το αποβάλλει, με αποτέλεσμα να απομένει ελάχιστο μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης. Παρ' όλα αυτά, τα μωρά γεννιούνται συνήθως με μια λεπτή στρώση εμβρυϊκού σμήγματος, αν και όσο ξεπερνούν την εκτιμώμενη ημερομηνία τοκετού, τόσο λιγότερο εμβρυϊκό σμήγμα απομένει.

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ...

Το εμβρυϊκό σμήγμα παρέχει εξαιρετική φυσική ενυδάτωση, η οποία προστατεύει επίσης το δέρμα του μωρού από βακτηριακές λοιμώξεις; Γι' αυτόν τον λόγο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά να μην αφαιρείται από το νεογέννητο το πρώτο εικοσιτετράωρο.

Η ΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ

Ένας σύγχρονος οδηγός ανάπτυξης μήνα προς μήνα για γονείς παιδιών ηλικίας 0-5 ετών. Η ειδική σε θέματα ανατροφής συγγραφέας Sarah Ockwell-Smith, με βάση την πολυετή εμπειρία της, παρέχει χρήσιμα στοιχεία από έρευνες, πρακτικές συμβουλές και απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που έχουν οι γονείς για τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του μωρού, του νηπίου και του παιδιού προσχολικής ηλικίας.

Αναλύονται ζητήματα όπως:

- Σωματική ανάπτυξη μήνα προς μήνα
- Ανάπτυξη του εγκεφάλου, της μνήμης και της προσωπικότητας
- Ο ύπνος κατά τη διάρκεια των πρώτων ετών
- Κοινωνική ανάπτυξη, προσκόλληση και σχέσεις με συνομηλίκους
- Ιδιοσυγκρασίες και αλλαγές συναισθημάτων
- Τρέχουσες και κλασικές θεωρίες στην παιδική ψυχολογία
- Κατάκτηση της γλώσσας και πρώιμες δεξιότητες γραμματισμού
- Σχήματα – πώς τα παιδιά μαθαίνουν για τον κόσμο γύρω τους
- Τροφικές προτιμήσεις και διατροφικές εμπειρίες στην πρώιμη παιδική ηλικία
- Παιχνίδι, δράσεις και ψυχαγωγία σε κάθε ηλικία