

# Fyrstu skrefin

ÞRIÐJUDAGUR 13. FEBRÚAR 2018

Kynningar: Mjólkursamsalan, Nathan & Olsen



## Ljósmaður snappa daglega

Meðganga, fæðing, brjóstgjöf og uppeldi eru í aðalhlutverki á Instagram-síðu og Snapchat-reikningi sem ljósmaður settu í loftið á dögnum. Þær ætla einnig að fjalla um lífsstíl, líkamsrækt, mataræði og annað sem er ofarlega á baugi hjá verðandi og nýbökudum foreldrum.



### Er krútt á leiðinni?

DLUX Pregnancy munnúði er blanda af vítamínum sem henta ófrískum konum sérstaklega vel en það inniheldur D-vítamín, Fólínsýru, B og K vítamín.

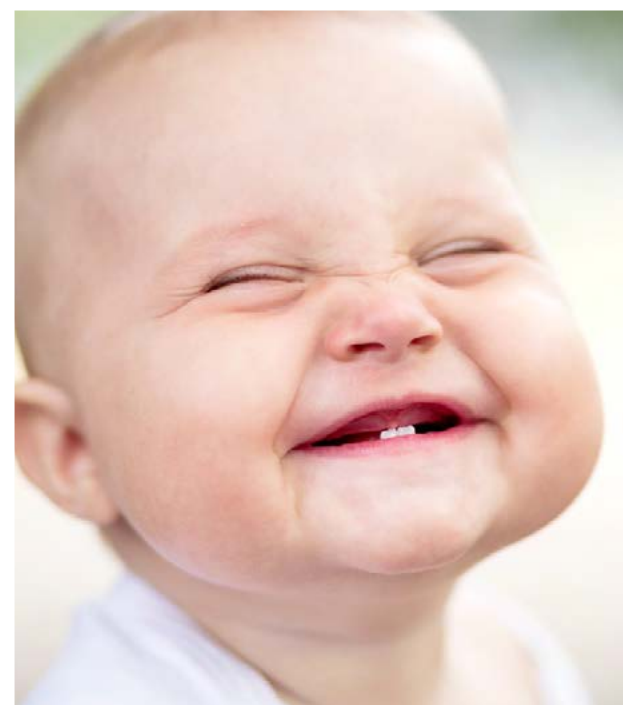
Upptaka gegnum slímhúð í munni tryggir að efnið skila sér út í blóðrásina og því er þetta sérlega góð lausn fyrir konur sem þjást af morgunógleði og uppköstum.

Börn þurfa D-vítamín frá 2 vikna aldri. Munnúðarnir koma í veg fyrir magaónot og afar þægilegir í notkun.



Með fersku- og mangóbragði

**BetterYou**<sup>TM</sup>  
just as nature intended





## Meðgönguleði sífellt vinsælli

Vinsældir svokallaðrar meðgönguleði, eða baby shower, verða sífellt meiri hér á landi. Um er að ræða erlenda síð sem hefur borist hingað til lands en þá taka vin-konur eða jafn-vel vinnufélagar verðandi móður sig saman og halda henni boð til að fagna komu barnsins. Móðirin fer ekki tómhent úr boðinu því til síðs er að gefa henni gjafir sem eru tengdar barninu á einhvern hátt, svo sem bleiur, pæla, barnaföt eða leikföng. Vaninn er að hún opni gjafirnar meðan á boðinu stendur. Stundum er farið í leiki til að létta stemninguna. Ekki er óalgengt að liturinn á veitingunum gefi til kynna hvort kynið barnið er, t.d.



eru kórnar skreyttar með bláu eða bleiku, eða annar hvor liturinn kemur í ljós þegar aðalkakan er skorin. Hefðin hefur verið sú að halda einungis meðgönguleði þegar von er á fyrsta barninu en nú til dags hefur það breyst og ekki skiptir neinu máli hvort um er að ræða fyrsta eða fimmta barnið, enda alltaf ástæða til að fagna nýju lífi.

» Meðgönguleði er erlendir síður sem hefur borist hingað til lands, enda alltaf ástæða til að fagna nýju lífi.



Hluti hópsins sem stendur á bak við þetta framtak: Gréta María, Ragna Þóra, Sigrún Huld, Helga, Jóhanna María, Ella Björg og Vala. Þær hafa allar mikinn áhuga á lýðheilsu og vilja ná til sem flestra með forvarnir og fræðslu. MYND/ERNIR

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriddinga@365.is



Okkur fannst kominn tími til að færa ljósmæður til nútímans og ákváðum að opna Instagram-síðu og Snapchat-reikning þar sem verðandi og nýbakaðir foreldrar geta fengið fræðslu og svör frá fagfólki við helstu spurningum sem brenna á þeim varðandi meðgöngu, fæðingu, brjóstgjöf og uppeldi,“ segir Helga Reynisdóttir en hún er ein af fimmtán ljósmæðrum sem standa að baki þessu þarfa framtaki sem er á vegum Ljósmæðrafélags Íslands. „Sigrún Huld Gunnarsdóttir, sem sér um vef félagsins, er forsprakkinn að þessu verkefni og fékk okkur í lið með sér,“ segir Helga.

### Þekking á bak við svörin

„Fólk hefur misgott aðgengi að ljósmæðrum og margir sækja sér upplýsingar um þessi málefni á vefsíður þar sem oft er ekki næg þekking á bak við svörin. Við vildum leggja okkar af mörkum til að verðandi og nýbakaðir foreldrar hefðu auðveldari aðgang að ljósmæðrum og vonumst auðvitað til að þetta framtak eigi eftir að nýtast sem flestum til góðs,“ segir Helga brosandir en hún er ekki í vafa um að samfélagsmiðlar henti vel til að ná til fólks nú til dags.

„Við sem stöndum að þessu höfum allar brennandi áhuga á lýðheilsu og viljum ná til sem flestra með forvarnir og fræðslu. Við ætlum að setja reglulega inn efni á Instagram og verðum svo til skiptis með Snapchat,“ upplýsir Helga.

„Það er svo margt sem óléttar konur eru að pæla í. Margar þeirra eru fyrst og fremst að hugsa um væntanlega fæðingu, svo sem hverju þær megi eiga von á og hvað þær geti gert til að vera sem best undirbúnar fyrir komu barnsins. Lífsstíll, líkamsrækt og mataræði er einnig ofarlega á baugi. Svo eru margar sem eru að velta fyrir sér hvað sé skynsamlegt að kaupa og eiga fyrir nýburann og hvað sé algjör óþarfi að eiga.“

Helga Reynisdóttir

### Lífsstíll og líkamsrækt

En hvað er það sem brennur helst á ófrískum konum í dag? „Það er svo margt sem óléttar konur eru að pæla í. Margar þeirra eru fyrst og fremst að hugsa um væntanlega fæðingu, svo sem hverju þær megi eiga von á og hvað þær geti gert til að vera sem best undirbúnar fyrir komu barnsins. Lífsstíll, líkamsrækt og mataræði er einnig ofarlega á baugi. Svo eru margar sem eru að velta fyrir sér hvað sé skynsamlegt að kaupa og eiga fyrir nýburann og hvað sé algjör óþarfi að eiga,“ segir Helga.

### Kynna mismunandi deildir

Ætlunin er einnig að kynna mismunandi deildir Landspítalans. „Við ljósmæðurnar störfum á hinum ýmsu deildum innan spítalans og utan og það stendur til að kynna starfsemina eins og hún leggur sig. Við ætlum líka að sýna hvernig fæðingastofan litur út svo ekkert ætti að koma fólki á óvart,“ segir Helga.

### Kafa ofan í ákveðin mál

Á Instagram og Snapchat er þegar hægt að fylgjast með því sem ljósmæðurnar fjalla um. „Hver og ein ljósmóðir mun kafa ofan í eitt ákveðið málefni, auk þess að leitast við að svara spurningum sem tengjast því máli. Við munum líka leita til annarra ljósmæðra og fá fróðleik frá þeim en margar hafa áratuga reynslu af faginu.“

Sjálf hefur Helga unnið sem ljósmóðir í rúm tvö ár og segir hún það sannkallað draumastarf. „Ég lauk fyrst BS-gráðu í hjúkrun en það nám tekur fjögur ár og að því loknu var ljósmæðranámið rúm tvö ár. Þetta er yndislegt starf, það er sérlega gaman að vinna með fólki og í raun eru forréttindi að taka á móti börnum og fá að vera með fólki á mestu gleðistund lífs þess,“ segir Helga.

Ljósmæðurnar má finna Instagram og Snapchat undir heitinu ljósmædur.

Mjúkt, hlýja og vellíðan  
.....fyrir þau yngstu



Lin  
DESIGN

Glerártorgi - Kringlunni - Smáratorgi - www.lindesign.is

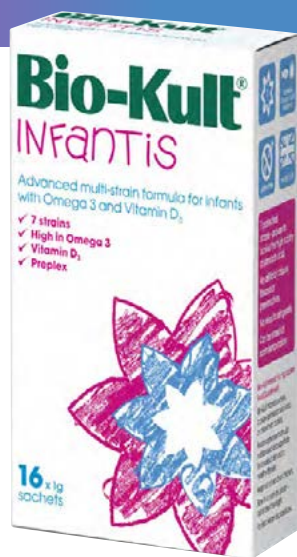
## Bio-Kult® INFANTIS

### Góð og öflug vörn fyrir meltingarveginn

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri.

Inniheldur gæða mjólkursýrugerla sem styrkja og bæta meltinguna, eru með hátt hlutfall af Omega 3 og D3 vítamín.

Varan inniheldur ekki viðbættur sykur, litar-, bragð eða önnur aukaefni.



### „Minni magaónot hjá syninum“

Ég er búin að gefa stráknum mínum Bio Kult infantis frá því að hann var 3 mánaða við bakflæði. Núna er hann orðin 18 mánaða og bakflæðið eldst af honum. Ég finn að ef ég gef honum ekki Bio Kult er meira loft í maga hans og meltinginn ekki jafn góð. Hann fær því Bio Kult alla daga núna og honum líður betur og er hressari

Tanja Karen Salmon



Helga segir hópinn ætla að setja reglulega inn efni á samfélagsmiðlana Snapchat og Instagram. Allir geta sent inn spurningar.



# Öruggt upphaf

Heimilið á að vera öruggur staður. Vörurnar okkar eru prófaðar samkvæmt ströngustu öryggisstöðlum og innihalda engin skaðleg efnasambönd.

HIMMELSK  
órói 995,-

DRÖMSYN  
veggljós 895,-  
Ljósapera seld sér

9.950,-

SOLGUL skiptiborð  
Skiptidýna seld sér

11.950,-

SOLGUL ungbarnarúm  
Dýna og rúmföt seld sér

SLÄKTING kassar  
1.390,-/3 í pk.

SLÄKTING  
kassi 895,-

1.990,-

FLISAT barnakollur

HEMMAHOS  
motta 2.690,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - [IKEA.is](http://IKEA.is)





# Sönn ást og rennblautir kossar

Hafsteina Guðmundsdóttir er nýr formaður Tvíburafélagsins. Hún segir brýnt að tvíburar og fjölburar hafi forgang inn á leikskóla og að fjölburaforeldrar mæti skilningi kaupmanna á betri kjörum vegna margfaldrar innkaupa.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Þau eiga það til að kyssa hvort annað alveg upp úr þurru og spjalla svo saman, eða að hún kallar: „Atlas! Atlas!“ og hann kemur spyrjandi: „Knús?“ Og svo knúsast þau og fadmast með rennblautum kossum til hægri og vinstri,“ segir Hafsteina Guðmundsdóttir um tvíburana sína, Hönnu Stellu Ísey og Hannes Hrafn Atlas, sem fæddust 15. júní 2016. Fyrir átti hún son og dóttur sem nú eru níu og sjö ára.

Hafsteinu þykir skemmtilegast að fylgjast með tvíburunum sínum þar sem þau dást hvort að öðru og sjá hvernig tveir ólíkir einstaklingar leika sér saman.

„Tvíburarnir eru afar nánir og hafa frá upphafi leitað í hvort annað. Ef annað þeirra kemur fyrr inn úr vagninum bíður hitt í ofvæni eftir hinu að koma inn, og þau taka hvort öðru alltaf fagnandi.“

» Við hlæjum að svefnleysinu núna en þetta var skemmtilegt og gefandi tímabil sem ég vildi ekki taka til baka.

Hafsteina segir mikinn mun á því að ganga með eitt barn eða tvö.

„Meðgangan er allt öðruvísi og maður hefur margar spurningar. Mér þótti mesta áskorunin að venjast svefnleysinu og vera með tvö börn í einu á brjósti. Bæði börnin vildu vera mikið á brjósti og sváfu í mesta lagi klukkutíma á sama tíma. Á meðan á þessu stóð vorum við hjónin ekki viss um að við hefðum það af en maður er fljótur að gleyma og nú hlæjum við að þessu. Þetta var bæði skemmtilegt og gefandi tímabil sem ég vildi ekki fyrir nokkurn mun taka til baka,“ segir Hafsteina en þau hjónin skiptust á að taka sér krúu og allt var komið í gott horf þegar

eiginmaðurinn, Adam Benedikt Finnsson, fór aftur til starfa eftir tæpra þriggja mánaða fæðingarorlof.

## Tvöfaldur kostnaður

Hafsteina tók nýverið við sem formaður Tvíburafélagsins sem í eru yfir hundrað fjölburafélögskyldur.

„Við kynntumst Tvíburafélaginu á fjölburafeðingarnámskeiði heilsugæslunnar þegar félagið var kynnt fyrir verðandi foreldrum. Við skráðum okkur svo í það vegna góðs afsláttar af bleiur og fengum þá pakkann á átta krónur þegar við keyptum bleiur í kassavís,“ upplýsir Hafsteina en tilgangur félagsins er einmitt að veita fjölburaforeldrum betri kjör, heilræði og góða fræðslu.

„Því fylgir mikill kostnaður að eiga fleira en eitt ungbarn. Meðal kostnaðarsamra útgjalda-liða eru bleiur og þurrmjólk, fatnaður, barnabílstólar, stærri kerrur og sumir þurfa stærri bíla. Þetta telur allt og getur verið þungt að mæta tvöföldum eða



Hafsteina Guðmundsdóttir með tvíburana sína, Hönnu Stellu Ísey og Hannes Hrafn Atlas, sem senn verða tuttugu mánaða. MYND/ANTON BRINK

## Stoðmjólk – frá 6 mánaða til 2 ára

Hentugur og hollur valkostur fyrir barnið þitt.

Stoðmjólk er ætluð börnum frá sex mánaða til tveggja ára aldurs en næring ungbarna er einstaklega mikilvæg og skiptir miklu máli til að þau dafni vel. Fyrstu mánuðirnir eru tiltölulega einfaldir að þessu leyti, en fylgi barnið sinni vaxtarkúrfu og sé vært dugir móðurmjólk og/eda rétt blönduð þurrmjólk því vel. Í kringum sex mánaða aldurinn fer barnið að kynna nýjum fæðutegundum og smám saman byrjar það að borða fjölbreyttan mat með öðru heimilissólki. Samfara þessu tímabili kynna margir foreldrar stútkönnu fyrir börnunum og þá er gott að gefa börnunum vatn og Stoðmjólk við þorsta og með mat.

Stoðmjólk er unnin úr íslensku kúamjólk og mælt er með notkun hennar í stað nýmjólkur fyrir börn frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Stoðmjólkinn var þróuð af MS að beiðni og í samvinnu við samstarfshóp um næringu ungbarna á vegum Manneldisráðs, Landlæknisembættisins, barnalækna við Landspítalann, Félags barnahjúkrunarfræðinga og Félags heilsugæsluhjúkrunarfræðinga. „Við framleiðslu hennar er tekið sérstakt tillit til næringarþarfa ungra barna og hún er líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk. Stoðmjólk hefur lægra próteininni-



Nýjustu rannsóknir hafa sýnt að íslenska Stoðmjólkinn hefur haft jákvæð áhrif á járnþúskaþá í aldurshópnum 6 mánaða til tveggja ára.



hald en kúamjólk en það, ásamt viðbættu járn í Stoðmjólk, hefur jákvæð áhrif á járnþúskaþá barna sem er viðkvæmur á þessu aldurskeiði,“ segir Björn S. Gunnarsson, vörubróunarstjóri MS. „Enn fremur er bætt í Stoðmjólk C-vítamíni sem örvar járnþúskaþá Stoðmjólkurinnar umfram erlendar

þurrmjólkurblöndur er að hún er tilbúin til drykkjar og próteinsamsetningin í henni er æskilegri en í þurrmjólkurafurðum,“ bætir Björn við.

Nýjustu rannsóknir hafa sýnt að íslenska Stoðmjólkinn hefur haft jákvæð áhrif á járnþúskaþá í aldurshópnum 6 mánaða til tveggja ára og mælist hann nú mun betri en áður. Hún er seld í 500 ml fernu sem talinn er hæfilegur dag-skammtur af mjólk og mjólkurmat þegar barnið er farið að borða úr öllum fæðuflokkum. Stoðmjólk hentar vel samhliða brjóstgjöf en mælt er með áframhaldandi brjóstgjöf svo lengi sem hugur stendur til hjá móður og barni.

þreföldum kostnaði í samanburði við eitt barn. Þá stendur félagið fyrir góðum og gagnlegum fyrirlestrum, eins og nýlega um svefn fjölbura á leikskólaaldri og jákvæð samskipti í uppeldinu,“ útskýrir Hafsteina, og félagið stendur einnig fyrir árlegu jólaballi og vorhátið sem er vel sótt, enda skemmtilegt fyrir fjölbura og foreldra þeirra að kynna og uppgötva hvert annað.

„Þetta er lítið og þétt samfélag og notalegt að geta leitað ráða og skipst á skoðunum meðal annarra foreldra. Stundum koma inn gagnlegar ábendingar eða þá fyrirspurnir, eins og frá fjölburaforeldrum á landsbyggðinni sem þurfa að fá lánaða fjölburaþurrmjólk eða bílstól í borginni, en líka frá útlöndum,“ segir Hafsteina.

Helsta hagsmunamál Tvíburafélagsins nú er forgangur inn á leikskóla.

„Það væri strax betra ef leikskólar gætu tekið við tvíburum og fjölburum átján mánaða í stað tveggja ára. Það er dýrt að vera lengi heima og oftar en ekki getur makinn ekki tekið fæðingarorlof vegna þess að það er of dýru verði keypt fyrir heimilisbókhaldið,“ segir Hafsteina.

Tvíburafélagið vinnur einnig að því að fá afslætti eða betri kjör fyrir sína félagsmenn, og biðlar

til heildsala og verslana að semja við það um kaup á barnavörum á heildsöluverði.

„Við erum virkilega lánsöm og barnalánið er sönn lukka,“ segir Hafsteina sem er í hjúkrunarnámi meðfram því að sinna fjórum ungunum börnum og heimili. „Eldri börnin tóku tvíburunum vel og stelpa ætlaði strax að verða mamma númer tvö, skipta á þeim litlu og sjá fyrir öllu.“

Tvíburarnir fæddust eftir sléttar 39 vikur og voru 12 og 14 merkur.

„Hún var litil með rautt í hárinu og hann skolleitur og miklu stærri. Þegar hún kvartaði heyrðist örliði tíst en hann gargaði hátt og skýrt svo maður þurfti að stökkva til þegar hann byrjaði svo fólk héldi ekki að það væri verið að pína hann,“ segir Hafsteina hláturmild og hefur í nógu að snúast.

„Það er örugglega spennandi fyrir aðra að fylgjast með mér þegar annað barnið hleypur til hægri og hitt til vinstri og ég þarf að ákveða á eftir hvoru ég stekki fyrst. Ég kvarta þó ekki yfir annarkinu heldur þakka fyrir að eiga heilbrigð og lífsglöð börn.“

Hægt er að skrá sig í Tvíburafélagið á tviburafelagid@gmail.com og á Facebook.



Stolt og falleg stóru systkinin Nökkvi Steinn og Náttól (Elin Ásdís Náttól), alsæl með nýfædd og yndisleg tvíburasystkin sín. MYND/ÚR EINKASAFNI



Ekkert er betra en Pima bómull frá Perú á litlu englana okkar . . .



LIVLY

STOCKHOLM



ENGLABÖRNIN

Falleg föt á stelpur og stráka...

Kringlunni sími 552 2201

# Nei við óþarfa og Já við lífsgæðum

Einkunnarorð Neutral eru að það borgi sig að segja nei við óþarfa og já við lífsgæðum. Húðofnæmi barna verður sífelld algengara og ef það er einu sinni komið losnar einstaklingurinn aldrei við það. Því skiptir máli að velja vörur án ilmefna og annarra óæskilegra aukefna fyrir börnin. Með því má draga úr hættunni á að þau þrói með sér slíkt ofnæmi snemma á lífsleiðinni.

**B**arnalínan frá Neutral inniheldur hvorki paraben né ilm- og litarefni. Allar vörur í línunni bera Svansmerkið og eru vottaðar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Vörur sem komast í snertingu við húð eru til dæmis þvottaefni, krem og sápur. Neutral mælir með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra með ungbörn.

Neutral-barnalínan samanstendur af blautklútum, barnasjampói, barnabaðsápu, barnaolíu, barnahúðkreminni og sinksalva. Þá er mælt sérstaklega með Neutral fljótandi þvottaefni fyrir barnaföt þar sem það leysist einstaklega vel upp og engin hætta er á að þvottaefnisagnir sitji eftir í fötunum eftir þvott.

Þess má geta að Neutral Colour, fljótandi þvottaefnið, hlaut verðlaun sem besta ofnæmissprófaða þvottaefnið af alþjóðlegu vottunarmiðstöðinni Allergy Certified árið 2017.

## Mömmur og pabbar

Neutral býður upp á Svansmerkt þvottaefni, uppþvottalög, handsápu



Neutral mælir með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra.

## Ráð til að draga úr ofnæmi

### Það gefur góða raun að:

- forðast vörur sem innihalda ofnæmisvalda, svo sem ilm- og litarefni eða paraben.
- þvo sæng og kotta barnsins við 60°C hita fjórum sinnum á ári og sængurfötin vikulega til þess að drepa rykmaura.
- þvo öll ný fót áður en þau eru tekin í notkun. Þau geta innihaldið mikið af litarefnum eða öðrum óæskilegum efnum, til dæmis formaldehýð.
- lofta reglulega út með því að opna alla glugga í 10 til 15 mínútur. Regluleg loftskipti eru mjög mikilvæg. Hafa barnið á brjósti í að minnsta kosti 4 mánuði, ef það er mögulegt, til þess að styrkja ónæmiskerfi þess.
- hlífa barninu við óbeinum reykingum. Sigarettureykur eykur hættu á astma og berkjubólgu.
- þrifa heimilið vel vikulega.

og aðrar hreinlætis- og snyrtivörur fyrir mömmur og pabba.

### Þekkir þú Svansmerkið?

Svansmerkið er trygging fyrir gæðum vörunnar og setur strangar kröfur um að heildarlífisferill hennar sé vistvænn. Virkni Svansmerktrar vöru þarf að vera jafn góð eða betri en í sambærilegum vörum. Vottun frá astma- og ofnæmissamtökunum

er trygging fyrir því að varan sé gaumgæfilega metin af efnafræðingum. Hvert og eitt efni er metið, og gaumgæfilega rannsakað hvernig það vinnur með hinum innihaldsefnum.

Þú þarft því ekki að þekja innihaldsefnið eða hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í Neutral-vörum fyrir barnið þitt, því það er búið að rannsaka það fyrir þig!

# Fyrirburum vegnar betur með umönnun foreldra

Rannsókn sem var unnin í Kanada, Ástralíu og á Nýja-Sjálandi leiddi í ljós að fyrirburar sem fá umönnun frá bæði heilbrigðisstarfsfólki og foreldrum sínum á gjörgæslu vegnar betur. Þeir fá reglulegri brjóstgjöf og þyngjast hraðar og foreldranir finna fyrir minni streitu og kvíða.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



**M**argir foreldrar finna fyrir miklum kvíða og streitu ef þeir eignast fyrirburar sem þarf að vera á gjörgæsludeild og finnst þeim geta ekki gert neitt til að hjálpa. En ný rannsókn sem var unnin í Kanada, Ástralíu og á Nýja-Sjálandi sýnir að foreldrar geta haft mikil áhrif á bata barnsins. Fyrirburar sem fengu umönnun frá bæði heilbrigðisstarfsfólki og foreldrum sínum þyngdust meira og fengu oftast brjóstgjöf en fyrirburar sem fengu bara umönnun frá heilbrigðisstarfsfólki. Foreldranir fundu líka fyrir minni streitu og kvíða.

Rannsóknin var birt í ritrýnda læknatímaritinu The Lancet Child and Adolescent Health, sem er helgað barnalækningum. Hún var unnin á 26 gjörgæsludeildum fyrir nýbura. Á fjórtán þeirra fengu 895 fyrirburar sem fæddust eftir 33 vikna meðgöngu eða skemur umönnun foreldra en á tólf deildum fékk 891 fyrirburi hefðbundna umönnun.

## Þyngri börn og sáttari foreldrar

Foreldrar tóku þátt í umönnun barna sinna á ýmsan hátt. Þeir tóku þátt í að baða börnin, gefa þeim að borða, skipta á þeim, klæða þau, gefa þeim lyf til inntöku og mæla hita þeirra. Þeir voru hvattir til að taka þátt í læknisfræðilegum



Foreldrum fyrirbura virðist líða mun betur fái þeir að taka þátt í umönnun barnsins á gjörgæslu. NORDICPHOTOS/GETTY

ákvörðunum og skrásetja vöxt og framfarir barns síns og voru líka upplýstir um þau verkefni sem þeir gátu ekki sinnt.

Foreldrar sem tóku þátt í rannsókninni þurftu að skuldbinda sig til að vera hjá fyrirburanum í að minnsta kosti sex klukkustundir á dag, fimm daga vikunnar og að mæta í kennslustundir í að minnsta kosti þrjár vikur.

Eftir 21 dag höfðu börnin sem fengu umönnun frá foreldrum

sínum þyngst meira og að meðaltali þyngdust þau meira á hverjum degi en börn sem fengu hefðbundna umönnun. Foreldranir sem tóku þátt fundu fyrir minni streitu og mæðurnar voru líklegri til að gefa brjóst reglulega, sex sinnum á dag eða oftast.

Rannsakendur tóku fram að það hve mikils tíma var krafist af foreldrunum gæti hafa mótað úrtakið og þannig skekkst niðurstöðurnar.

Dr. Chris Gale, sem kennir barna-

lækningar við Imperial College í London, sagði niðurstöðurnar mikilvægar en að það þurfi að túlka þær varlega þar sem rannsóknin fól í sér þessa hættu á hlutdrægni.

## Mikill og langtíma ávinningur

Dr. Karel O'Brien, einn af höfundum rannsóknarinnar, sagði að umönnun fjölskyldunnar skipti máli og að ef bæði foreldrar og barn fái rétta umönnun hefði það jákvæð áhrif á velferð allra.

„Það er of oft litið á foreldra sem gesti á gjörgæsludeildinni,“ sagði O'Brien. „Niðurstöður okkar mæla gegn þeirri nálgun og sýna ávinninginn sem bæði barnið og fjölskyldan hlýtur af því að foreldrar taki mikinn þátt í umönnun nýburans og af því að hjálpa foreldrunum að verða aðal umönnunaraðili barnsins sem allra fyrst. Þyngdaraukning, brjóstgjöf og minni streita og kvíði hjá foreldrum tengist allt jákvæðum þroska taugakerfisins,“ sagði O'Brien. „Sem gefur til kynna að það gæti verið langtíma ávinningur af því að láta foreldra taka þátt í umönnun nýbura mjög snemma.“

## Bætir tengslamyndun

Rannsakendur segja að það geti haft neikvæðar afleiðingar fyrir foreldra til lengri tíma litið að finnst þeim vera útilokaðir frá fyrirburum sínum. Það að finna fyrir hjálparleysi, kvíða, þunglyndi og ótta gæti leitt til þess að þeir geti ekki tekið almennilega við venjulegum foreldrahlutverkum.

Kona sem eignaðist tvíbura eftir aðeins 23 vikur og tók þátt í rannsókninni á Mount Sinai-spítala í Toronto í Kanada segir að reynslan hafi verið frábær og að þetta hafi hjálpað henni að byggja upp sterkari tengsl við börnin sín. Hún telur að það hefði verið erfiðara fyrir hana og mann hennar að byggja upp tengsl við börnin og að börnin hefðu átt erfiðara upprættar ef hún hefði ekki tekið svo virkan þátt í umönnun þeirra.



# 1.500.000 kr. söfnuðust fyrir Líf styrktarfélag

Í lok síðasta árs söfnuðust **1.500.000 krónur** við sölu á Pampers bleiupökkum. Upphæðin rennur til Líf styrktarfélags kvennadeildar Landspítalans og mun bæta aðbúnað kvenna á mikilvægum tímum.

**LÍF**  
Styrktarfélag



**Við erum stolt af því að leggja þessu málefni lið  
og þökkum góðar viðtökur.**



  
**Pampers**®



## Ný síða frá BuzzFeed sem gagnast foreldrum

Fýrr í mánuðinum fóru NBCUniversal og BuzzFeed af stað með nýja Facebook-síðu sem heitir Playfull og er fyrir unga foreldra. Playfull er í sama stíl og Tasty og Nifty, aðrar undirsíður frá BuzzFeed. Á síðunni má finna stutt myndbönd sem eru hugsuð fyrir unga foreldra á aldrinum 20-34 ára.

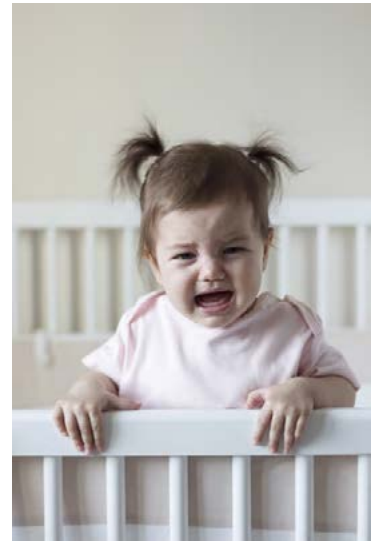
Nú þegar hafa rúmlega 30 myndbönd verið birt. Til að byrja með er stefnt á að láta myndböndin gefa foreldrum gagnlegar upplýsingar sem þeir tengja við, að sjálfsgötu með BuzzFeed-stíl.

Ritstjóri síðunnar segir að hingað til hafi undirsíður BuzzFeed framleitt ýmiss konar efni

» Til að byrja með er stefnt á að láta myndböndin gefa foreldrum gagnlegar upplýsingar sem þeir tengja við.

sem gæti gagnast foreldrum en það hafi ekki endilega verið framleitt með foreldra í huga, en hún fagnar því að nú sé komið tækifæri til að búa til slíkt efni.

Sem stendur er bara hægt að sjá efni Playfull á Facebook, en það gæti líka birst á sjónvarpsstöð NBC og á samfélagsmiðlum eins og Snapchat.



## Ráð við barkabólgu (krúpp)

**B**arkabólga (krúpp) er algeng sýking hjá börnum á öðru ári og lýsir sér í því að þau vakna með öndunarerfiðleika og hvæsandi hósta. Þetta er ekki lífshættulegt ástand en getur verið mjög óhugnanlegt fyrir bæði barn og foreldra.

Ef barnið vaknar með andþyngsli er mikilvægt að róa það og passa að hátt sé undir höfði. Takið þess vegna barnið í fangið. Ef einkenni minnka ekki getur verið gott að láta barnið anda að sér fersku lofti, fara með það út á svalir eða opna glugga upp á gátt. Einnig reynist stundum vel að fara með barnið inn í baðherbergi, loka að sér og láta heitt vatn renna í baðkerið, þannig að barnið andi að sér gufu. Ef einkennin minnka er gott að hafa hátt undir höfði, þegar barnið er lagt út af. Minnstu börnin má t.d. leggja í barnabilstól. Ef einkenni minnka ekki fljótlega eða eftir 30-60 mínútur á að leita til eða hafa samband við lækni.

Nánar á 6h.is



## Fyrsta máltíðin

**U**pp úr sex mánaða aldri er farið að gefa börnum fjölbreyttari fæðu en fram að því hefur brjóstamjólk eða þurrmjólkurblanda yfirleitt uppfyllt næringarþörf þeirra.

Á síðunni 6h.is er að finna leiðbeinandi upplýsingar um hvað er heppilegast að matbúa fyrir börnin á mismunandi aldurskeiði.

Mælt er með því að gefa barninu góðan tíma til þess að kynna matnum, nýrri áferð og nýju bragði og skammta smátt til að byrja með.

Hrísmjólsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur eða stappaður banani er gjarnan það fyrsta sem barnið smakkar. Smám saman bætast við grautar úr fleiri korntegundum og einnig soðið kjöt, vel maukað með soðnum og maukuðum kartöflum og grænmeti.

Allt grænmeti þarf að skola vandlega og sjóða.

Mælt er með að bæta teskeið af olíu eða smjöri út í maukið því barnið þarf hlutfallslega á mikilli fitu að halda.

# Childs Farm®

## Í UPPHAFI SKAL ENDANN SKOÐA



Lika fyrir  
taubleiubossa



ÞEGAR KEMUR AÐ BARNABOSSUM, ÆTTI EKKERT AÐ VERA MÝKRA.

ÞESS VEGNA ER BOSSAKREMIÐ OKKAR STÚTFULLT AF NÁTTÚRULEGUM INNIHALDSEFNUM OG ER SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐ FÝRIR BÖRN MEÐ VIÐKVÆMA HÚÐ.

ÞAÐ ER SVO MILT AÐ JAFNVEL BÖRN SEM ERU GJÖRN Á AÐ FÁ EXEM GETA NOTAÐ KREMIÐ.

EF ÞÚ ERT SAMMÁLA OKKUR AÐ BARNABOSSAR EIGI BETRA SKILIÐ, GAKKTU ÞÁ TIL LIÐS VIÐ CHILDS FARM.

CHILDSFARM.COM

CHILDS FARM VÖURNAR FÁST Í HAGKAUP, FJARÐARKAUP, KRÖNUNNI OG APÓTEKUM UM LAND ALLT.