

Fyrstu skrefin

17. febrúar 2017

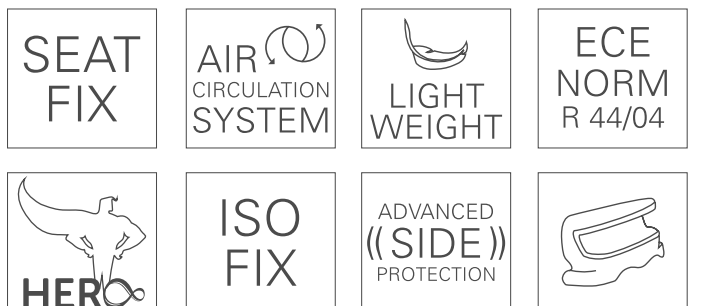
KYNNINGARBLAÐ Nathan & Olsen | MS |



MYND/STEFÁN

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is



Leiddu mína litlu hendi er heitið á disknum sem kom út yfir nokkru. Tónlistin er sigild og á alltaf við.

Slökunartónlist fyrir börn

Regína Ósk gekk með yngsta barn sitt þegar henni datt í hug að gefa út barnasálma í slakandi útgáfum. Hún hefur farið á foreldramorgna í kirkjum á höfuðborgarsvæðinu og sungið fyrir börnin við mikla hrifningu foreldra sem finna hvað það hefur róandi áhrif á litlu krílin.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Regína Ósk segir fátt hafa eins róandi áhrif á börn og slakandi tónlist. Hún gaf út geisladiskinn Leiddu mína litlu hendi í samstarfi við Friðrik Karlsson gítarleikara, sem spilaði á sínum tíma með Mezzoforte, fyrir nokkru. „Þetta er algjörlega tímalaus tónlist sem á alltaf við. Hér er um að ræða barnasálmana í slökunarút-

gáfu eftir Friðrik. Þegar ég var ófrísk að syni mínum söng ég á jólatónleikum hjá Filadelfíu og Friðrik var að spila. Þá fékk ég þessa hugmynd. Ég hafði heyrt vögguvísur af disk eftir hann sem heitir Móðir og barn og langaði að syngja barnasálmana í þessum dúr,“ útskýrir Regína Ósk.

„Þetta er tónlist sem hægt er að spila fyrir nýfæddu börnin og óléttar konur en hann er líka ljúfur fyrir eldri börn. Dætur mínar voru fimm og tólf ára þegar disk-

urinn kom út og tónlistin virk að ekki síður á þær en litla bróður þeirra. Ég segi oft að þetta sé fyrsti diskurinn sem ég geri þar sem ég er ánægð með að börnin sofni á fimmta lagi. Þá veit ég að hann virkar eins og hann á að gera.“

Diskurinn hefur fengið góðar viðtökur og Regína Ósk er eftirsótt á foreldramorgnum hjá kirkjunni þar sem hún syngur sálmana fyrir foreldra og börn. „Fyrsti foreldramorgunninn sem ég mætti á

var hjá Lindakirkju. Þetta er stór sókn, þar voru samankomnar fimmtán mæður og fullt af börnum í fremur litlu rými. Ég var frekar stressuð yfir því hvernig mér myndi ganga en um leið og ég byrjaði að syngja fyrsta lagið datt allt í dúnalogn og það lagðist ró yfir allan mannskapinn,“ rifjar Regína Ósk upp. Hún segir þessar heimsóknir gefa sér heilmikið en gleðilegast sé að sjá hvernig börnin slaki á þegar þau heyrja sálmana.



Slökunardiskurinn kom út fyrir nokkru en tónlistin á alltaf við.

Regluleg hreyfing á meðgöngu og eftir fæðingu er heilsuþætandi

Dagmar Heiða Reynisdóttir býður upp námskeið á meðgöngu- og mömmuleikfimi hjá Sporthúsinu í Kópavogi. Hún er hjúkrunarfræðingur og einkaþjálfari með tíu ára reynslu af slíkum námskeiðum. Regluleg hreyfing hefur góð áhrif á andlega jafnt sem líkamlega heilsu.

„Regluleg hreyfing á meðgöngu- og eftir fæðingu er sérlega mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu verðandi mæðra. Óléttum konur sem hreyfa sig reglulega lifur almennt vel, þær sofa betur, finna minna fyrir þreytu og eru oftast hressari. Þá getur hreyfing á meðgöngu haft fyrirbyggjandi áhrif á stoðkerfisverki og komið í veg fyrir bjúg og þvagleka,“ segir Dagmar, hjúkrunarfræðingur og einkaþjálfari, en hún hefur kennt meðgöngu- og mömmuleikfimi í tíu ár.

Hún leggur áherslu á styrktaræfingar og að hver og ein stjórni álaginu sjálf, t.d. með þyngd lóða og mismiklum endurtekningum eða hraða. Passað er að konur hlusti sjálfar á líkamann og æfi á sínum forsendum.

Dagmar heldur námskeið fyrir verðandi og nýbakaðar mæður í

Sporthúsinu í Kópavogi og segir meðgöngunámskeið henta konum frá tólfu viku meðgöngu og allt upp í fertugustu viku. „Eftir fæðingu er hreyfing ekki síður mikilvæg því hún getur verið forvörn gegn fæðingarþunglyndi. Konur koma oft til mín fljótlega eftir fæðingu og sækja námskeið allt þar til þær fara að vinna á ný.“

Eftir fæðingu er mikilvægt að fara hægt að stað til að sjá hvernig líkaminn bregst við því að byrja að hreyfa sig aftur. „Mömmutímarnir eru fjölbreyttir og þar eru konur sem eru með þínulítill börn og upp í börn sem eru farin að sitja og skriða. Meiri áhersla er lögð á þolæfingar í bland við styrktaræfingar. Konur sem eru slæmar í grindinni geta valið æfingar út frá því. Á mömmunámskeiðunum geta mömmurnar tekið börnin



Dagmar er með námskeið í meðgöngu- og mömmuleikfimi. MYND/GVA

Mömmutímarnir eru fjölbreyttir. Þar eru konur með þínulítill börn og upp í börn sem eru farin að sitja og skriða.

Dagmar Heiða Reynisdóttir

með sér og sinnt þeim eins og hentar,“ segir Dagmar en boðið er upp á mælingar fyrir þær sem vilja, matardagbók og þrekpróf. „Svo er félagsskapurinn ekki síðri partur af námskeiðinu þar sem verðandi mæður og þær nýbökðu geta rætt um þessa sérstöku reynslu sem meðganga og fæðing er.“

Nánari upplýsingar fást á heimasíðunum www.fullfrisk.com og www.sporthusid.is

Bæta heilsu og meltingu

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir innihalda sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Gerlarnir styrkja og bæta meltinguna og heilsuna.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir eru vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn sem bæta meltinguna og heilsuna. Góðgerlablandan inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum og sýnir reynslan og rannsóknir að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna. Auk þess innihalda þeir einnig D3-vítamín og gott hlutfall af Omega 3.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

INNIHALD Í SKAMMTI

1 milljarður af góðgerlablöndu EPA + DHA: 1 mg

D3-vítamín 2,5mcg 50% RDS

- Bragðlaust, án glútens, auka- og litarefna.
- Má gefa nýburum og mjög ungum börnum.
- Má setja út í vökva eða á geirvörtu móður.
- Má gefa með sýklalyfjum.
- Þarf ekki að geyma í kæli.

- Hefur reynst vel við bakflæði og magakveisu hjá ungbörnum.
- Rannsóknir styðja virkni vörunnar.



» Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir eru vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn.



Tanja Karen Salmon með 18 mánaða syni sínum, Tómasi Peter. Hann hefur tekið inn Bio-Kult Infantis frá þriggja mánaða aldri.

Bio-Kult Infantis hefur reynst mjög vel

Frá þriggja mánaða aldri hefur Tómas Peter tekið inn Bio-Kult Infantis meltingargerlana. Í dag er hann 18 mánaða gamall og laus við bakflæðið.

Tanja Karen Salmon hefur gefið syni sínum, Tómasi Peter, Bio-Kult Infantis meltingargerlana frá því að hann var þriggja mánaða gamall.

„Tómas fékk slæmt bakflæði á þessum tímabili en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis. Núna er hann orðinn 18 mánaða og bakflæðið hefur alveg

» Tómas fékk slæmt bakflæði á þessu tímabili en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis.

elst af honum. Þó finn ég greinilega að ef ég gef honum ekki Bio-Kult Infantis er meira loft í maganum á honum og meltinginn verður alls ekki jafn góð. Þannig að hann byrjar alla daga vikunnar á því að fá Bio-Kult út á hafragrautinn sinn og honum finnst það æðislegt. Honum líður miklu betur og er hressari allan daginn.“

Tannburstar og tannkrem frá GUM

Barnatannburstarnir og tannkremin frá GUM henta mjög vel fyrir börn á öllum aldri. Tannkremin innihalda flúor og eru án parabena.

Nýjung frá GUM fyrir börnin

- Barnatannburstar fyrir allan aldur
- GUM Kids barnatannkrem með jarðarberjabragði
- GUM Junior – barnatannkrem með Tutti Frutti ávaxtabragði
- Án parabena
- Inniheldur flúor



IceCare
þín heilsa

Allar nánari upplýsingar má finna á www.icecare.is.

Ungbörn, húðumhirða og ofnæmi

Foreldrar vilja gera allt til að vernda börnin sín og heilsu þeirra. Til að fyrirbyggja kláða, ertingu og ofnæmi í húð barna skiptir máli að velja efni sem eru án ilmefna og annarra óæskilegra aukefna. Þannig má draga úr hættunni á að þau þrói með sér snertiofnæmi snemma á lífsleiðinni.

Neutral barnalínan inniheldur hvorki paraben né ilm- og litarefni. Allar vörurnar í línunni bera Svansmerkið og eru vottaðar af dönsku astma- og ofnæmisamtökunum.

Vörur sem komast í snertingu við húð eru t.d. þvottaefni, krem, sápur og fleira. Neutral mælir einnig með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra sem meðhöndla ungbörn sín alla daga.

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

Mömmur og pabbar

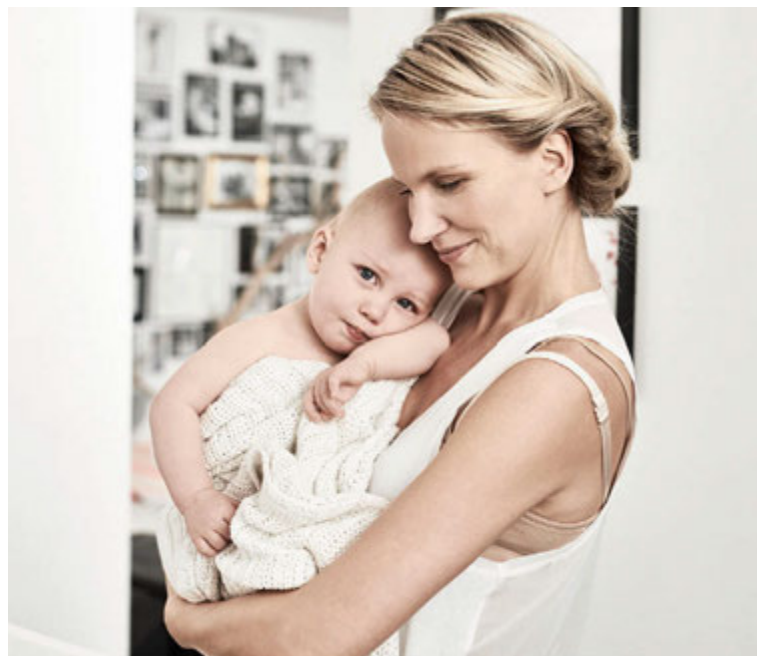
Neutral býður einnig upp á svansmerkt þvottaefni, uppþvottalög, handsápu og aðrar hreinlætis- og snyrtivörur fyrir mömmur og pabba.

Þekkir þú Svansmerkið?

Svansmerkið setur strangar kröfur um að heildarlífsferill vörunnar sé vistvænn ásamt því að vera trygging fyrir gæðum vörunnar því að virkni svansmerktrar vöru þarf að vera jafn góð eða betri en í sambærilegum vörum.

Vottunin frá astma- og ofnæmissamtökunum er trygging fyrir því að varan er gaumgæfilega metin af efnafræðingum. Hvert efni er metið bæði eitt og sér og svo hvernig það vinnur með hinum innihaldsefnunum.

Þú þarft því ekki að þekka innihaldsefni og hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í þeim Neutral vörum sem þú notar á barnið þitt því það er búið að rannsaka það fyrir þig!



Í Neutral barnalínunni eru blautklútar, barnasjampó, barnabaðsápa, barnaolía, barnahúðkrem og sinksalvi.

RÁÐ TIL AÐ DRAGA ÚR OFNÆMI

Það gefur góða raun að ...

- ... forðast vörur sem innihalda ofnæmisvalda s.s. ilm- og litarefni eða paraben.
- ... þvo sæng og kotta barnsins við a.m.k. 60° hita 4 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, t.d. formaldehyð.
- ... lofta reglulega út með því að opna alla glugga í 10-15 mínútur. Regluleg loftskipti eru mjög mikilvæg.
- ... hafa barnið á brjósti í a.m.k. 4 mánuði ef það er mögulegt til þess að styrkja ónæmiskerfi þess.
- ... hlífa barninu við óbeinum reykingum. Sígarettureykur eykur hættu á astma og berkjubólgu.
- ... að þrifa heimilið vel vikulega.

» Vottunin frá astma- og ofnæmissamtökunum er trygging fyrir því að varan er gaumgæfilega metin af efnafræðingum.



Foreldrahlutverkið getur tekið á taugarnar en mestu skiptir að þiggja þá hjálp sem er í boði og reyna eftir megni að slaka á.

Ekki alltaf dans á rósum að vera foreldri

Foreldrahlutverkið getur verið vandasamt, einkum þegar barnið er ungt. Sæunn Kjartansdóttir, höfundur bókarinnar Fyrstu 1.000 dagarnir og einn af stofnendum Miðstöðvar foreldra og barna, gefur foreldrum barna á fyrsta ári nokkur góð ráð.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



- Búðu þig undir að foreldrahlutverkið sé ekki dans á rósum. Ungbörn reyna verulega á þolrifin því að þau eru svo þurfandi, geta engan veginn stjórnað líðan sinni og hafa bara eina leið til að láta í sér heyra: Þau gráta. Hvernig þú skilur grátinn hefur áhrif á hvernig þú bregst við barninu.
- Þegar barnið þitt grætur af vanlíðan finnurðu bókstaflega fyrir því á eigin skinni. Þess vegna skiptir barnæska þín máli. „Nógu góð“ reynsla hjálpar þér að setja þig í spor barnsins þíns án þess að þyrmi yfir þig. Ef þú átt slæma reynslu úr barnæsku má búast við að grátur og óværd barnsins þíns reyni meira á þig. Þá getur verið nauðsynlegt að leita faglegrar aðstoðar.
- Temdu þér frá fyrsta degi að spjalla við barnið þitt í nokkrar mínútur í senn. Veldu stund þegar það er vel vakandi og ekki svangt. Náðu augnsambandi og gefðu ykkur góðan tíma. Vertu vakandi fyrir vísbendingum barnsins. Spjallið mun virka örvandi á það og þess vegna þarf barnið að líta undan annað slagið. Eftir því sem barnið eldist breytist spjallið en reyndu að gefa þig alla/n í það í smástund.
- Ef 10 ára barnið þitt eða maki ætlaðist til að þú hlypir til í hvert sinn sem þau kvörtuðu værirðu í vondum málum. Það mætti með réttu kalla þau stjórnsmög og búast við að því hraðar sem þú hlypir því kröfuharðari yrðu þau. En þannig er það ekki með ungbörn. Ef ungbarnið þitt hættir að gráta þegar þú tekur það í fangið þá er það ekki frekt, stjórnsamt eða óþægt. Það þarf einfaldlega á þér að halda, jafnvel þótt þú sjáir enga ástæðu fyrir því.
- Mikil nálægð við ungbarnið þitt



Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir og ein atofnenda Miðstöðvar foreldra og barna.

gerir það ekki háðara þér, þvert á móti byggir hún upp traust barnsins og öryggi þess og gerir aðskilnað síðar meir viðráðanlegri. Því betur sem þú getur lagað þig að þörfum barnsins þíns fyrsta árið, því sælla og öruggara verður það.

• Það er vissulega þreytandi þegar lítil börn vakna nokkrum sinnum á nóttu en það er ekki óeðlilegt. Ef þér tekst að stilla væntingum þínum um óslitinn svefn í hóf má búast við að dragi

úr streitu ykkar beggja. Stundum gæti það verið nóg til að svæfa ykkur bæði.

• Þiggðu hjálp frá þínum nánustu.

• Það er ekki alltaf gaman að annast ungbarn en ef þér líður að jafnaði illa eða þú finnur litla gleði í samskiptunum skaltu leita til heilsugæslunnar.

Nánari fróðleik má finna á fyrstu-tengsl.is

Fimm börn á tuttugu og níu árum

Nanna Þórdís Árnadóttir var sextán ára þegar hún eignaðist sitt fyrsta barn. Hún á nú fimm börn en yngsta barnið fæddist þegar hún var orðin fjörutíu og fimm ára. Hún segir það ekki hafa þótt fínt að verða ólétt og eignast barn svo ung og fann einnig fyrir aldursfordómum þegar hún gekk með sitt yngsta barn. Hún er mjög hamingjusöm með þetta barnalán.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



„Ég á fimm börn, tvo stráka og þrjár stelpur. Þau spanna breitt aldursbil, tuttugu og níu ár eru á milli þess elsta og þeirrar yngstu. Planið var ekki að eignast fjölda barna en hins vegar elska ég í dag að eiga svona mörg börn. Ég og fyrrverandi maðurinn minn vorum sextán ára þegar fyrsta barnið okkar fæddist og síðar eignuðumst við tvö börn til viðbótar. Þegar ég kynntist núverandi manningnum mínum, Ómari Haukssyni, var hann barnlaus svo við ákváðum að eignast eitt barn saman. Við eigum saman stelpu sem fæddist 2013 og svo bættist yngsta dóttirin við síðastliðinn október. Elsta og yngsta barnið voru ekki plönuð en ekki síður velkomin en hin,“ segar Nanna sem var yfirleitt hraust á meðgöngunni. Hún fékk þó sykursýki í hvert sinn nema þegar hún gekk með næstýngsta barnið.

„Á seinustu meðgöngu fann ég reyndar fyrir meiri þreytu en áður, enda orðin fjörutíu og fimm ára og með þriggja ára barn. Að öðru leyti var hver meðganga annarri lík. Ég hef verið hraust og liðið vel á þessum tíma. Alex Emma, fjórða barnið mitt, varð reyndar til við tæknifrjóvgun. Þar sem það tók langan tíma að reyna að verða ólétt af henni var ég aðeins stressaðri á þeirri meðgöngu og hrædd um að missa hana. Sú meðganga var reyndar sú eina þar sem ég fékk ekki meðgöngusykursýki.“

Ekki fínt að vera ólétt 16 ára
Spurð hvort henni finnst munur

„Á seinustu meðgöngu fann ég reyndar fyrir meiri þreytu en áður, enda orðin fjörutíu og fimm ára og með þriggja ára barn. Að öðru leyti var hver meðganga annarri lík.“

Nanna Þórdís Árnadóttir

á viðhorfi fólks til hennar núna þegar hún átti barn fjörutíu og fimm ára eða þegar hún var sextán svarar Nanna að það hafi ekki þótt mjög fínt af henni að verða ólétt og eignast barn sextán ára. „Ég fékk alveg að heyra það frá fólki á þeim tíma. Mér fannst erfitt að segja foreldrum mínum frá því og ég verð að viðurkenna að ég upplifði smá sömu stemningu þegar ég varð ólétt að Lottu Aniku, yngstu dóttur minni. Kannski það að hún var ekki plönuð en alla vega voru það alveg óþarfa áhyggjur og allir himinlifandi með hana. Maðurinn minn bókaði reyndar „herraklippingu“ í sömu viku og við fengum að vita af óléttunni. Það er sem sagt alveg búið að loka þessum kafla í lífi okkar.“

Nanna ákvað að fá að vita kynið á börnunum, fyrir utan það elsta.



Nanna og yngstu dæturnar tvær.



„Ég er mun meðvitaðri eftir að ég varð eldri um það hversu mikið kraftaverk svona lítil manneskja er.“



Systkinin eru fædd á tuttugu og níu ára tímabili.



Alex Emma og Lotta Anika. MYND/TINNA STEFÁNSDÓTTIR

„Ég vissi ekki kynið þegar ég gekk með elsta strákinn minn. Ég var bara sextán ára og ekki mikið að spá í þetta. Ég átti von á barni og það kom barn.“

Nanna Þórdís Árnadóttir

Mini Drops
natures aid

NÝ VÍTAMÍNLÍNA FYRIR BÖRN

Inniheldur EKKI: sykur, glúteín, ger, laktósa eða gerviefni.

Söluastaðir: Fæst í flestum apótekum og heilsuþúðum.

„Ég vissi ekki kynið þegar ég gekk með elsta strákinn minn. Ég var bara sextán ára og ekki mikið að spá í þetta. Ég átti von á barni og það kom barn.“

Spurð hvort hún hafi farið í meðgöngujóga eða hugað sérstaklega að mataræði og hreyfingu þegar hún gekk með sitt fyrsta barn segir Nanna svo ekki vera.

„Þegar ég átti mitt fyrsta barn var ég ekki mikið að spá í neinu slíku, enda of mikið barn sjálf. Ég fékk hins vegar meðgöngusykursýki þrátt fyrir að vera pínulítill og mjög grónn og neyddist því

til að hugsa vel um mataræðið. Þar sem ég hef fengið meðgöngusykursýki fjórum sinnum hef ég orðið að hugsa vel um mataræðið. Ég hef aldrei þurft að fá insúlín heldur passað að borða kolvetni í lágmarki og mjög litla skammta í einu. Fyrir mér er þetta frekar jákvætt þar sem ég er ekki mjög dugleg að hugsa um hollustuna dagsdaglega. Þetta kemur mér á rétta braut á meðgöngu.“

Almennt hugsar Nanna Þórdís meira um mataræði og hreyfingu nú en áður. „Þegar ég gekk með tvö yngstu börnin reyndi ég að hreyfa mig reglulega með því að fara út að ganga og tók nokkrar jógasessjónir heima í stofu. Ég er mun meðvitaðri eftir að ég varð

eldri um það hversu mikið kraftaverk svona lítil manneskja er og það að margt getur gerst,“ segir hún.

Meiri umræða um uppeldi og heilsu

„Mér finnst meiri umræða í gangi um uppeldi og heilsu barna í dag, eða ég er að minnsta kosti meðvitaðri um hana. Í uppeldi eldri barna minna spilaði ég þetta meira eftir eyranu en í dag les ég uppeldisráð af miklum áhuga og er meðvitaðri um þá ábyrgð sem fylgir því að móta lítinn einstakling. Ekki það að uppeldi eldri barnanna hafi ekki gengið vel, þau eru öll mjög flott og ég er mjög stolt af því hversu vel heppnuð þau eru.“

Stoðmjólk – hentugur og hollur valkostur fyrir barnið þitt

Stoðmjólk er fyrir börn frá 6 mánaða til tveggja ára. Við framleiðslu hennar er tekið tillit til næringarþarfa ungra barna og er hún líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk. Járnþúskaþurfa íslenskra barna hefur batnað eftir að Stoðmjólk kom á markað.

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 vaxtar- kúrfu og sé vært dugir móður- mjólk og/eða rétt blönduð þurr- mjólk því vel. Í kringum sex mánaða aldurinn fer barnið að kynna nýjum fæðuteigundum og smám saman byrjar það að borða fjölbreyttan mat með öðru heimilis- fólki. Samfara þessu 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 íslenskrum kúamjólk og er mælt með notkun hennar í stað nýmjólkur fyrir börn frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Stoðmjólkin var þróuð af MS að beiðni og í samvinnu við samstarfshóp um næringu ungbarna á vegum Manneldisráðs, Landlækniseimbættisins, 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 próteininnihald en kúamjólk en það, ásamt því að Stoðmjólkin er járnþúskaþurfa, hefur jákvæð



Stoðmjólk er unnin úr íslenskrum kúamjólk og mælt er með notkun hennar í stað nýmjólkur fyrir börn frá sex mánaða til tveggja ára aldurs.

áhrif á járnþúskaþurfa barna sem er viðkvæmur á þessu aldursskeiði,“ segir Björn S. Gunnarsson, vörubrúunarstjóri MS. „Enn fremur

er C-vítamíni bætt í Stoðmjólk en það örvar járnþúskaþurfa. Sérstafa Stoðmjólkurinnar umfram erlendrar þurrmjólkurblöndur er að hún

er tilbúin til drykkjar og prótein- samsetningin í henni er æskilegri en í þurrmjólkurafurðum,“ bætir hann við.



Nýjustu rannsóknir sýna að íslenska Stoðmjólkin hefur haft jákvæð áhrif á járnþúskaþurfa barna.

Nýjustu rannsóknir sýna að íslenska Stoðmjólkin hefur haft jákvæð áhrif á járnþúskaþurfa í aldurs- hópnum 6 mánaða til tveggja ára og mælist hann nú mun betri en áður. Hún er seld í 500 ml fernu sem talinn er hæfilegur dagskammtur af mjólk og mjólkur- mat 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.

Hvert barn hefur ólíkar þarfir

Arna Skúladóttir, sérfræðingur í barnahjúkrun hjá LSH, segir enga eina algilda reglu á svefnvenjum ungbarna, þau séu jafn misjöfn og þau eru mörg. Reglulegur og óslitinn svefn er þó draumur allra foreldra og gefur Arna hér nokkur góð ráð sem hægt er að styðjast við.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Hve mikið þurfa ung börn að sofa?

„Samkvæmt „National Sleep Foundation“ þurfa börn 0-3 mánaða að sofa 11 til 19 tíma á sólarhring og börn 4-12 mánaða 10-18 tíma. Þannig að það getur verið mikill einstaklingsmunur á svefnþörf ungra barna, miða þarf við að þau sofi nóg til að líða vel. Í raun skiptir svefntakturinn meira máli, það er klukkan hvað barnið sefur og hvenær það vakir.“

Hvernig skiptast daglúrnir og hvenær er tímabært að fækka þeim?

„Lúrnir eru nokkrir á fyrstu mánuðum en um 5-6 mánaða eru þau oftast farin að þurfa bara tvo. Í kringum 1 árs fara þau að þurfa einungis einn og þeim lúr halda þau venjulega til 2-3 ára aldurs. En þarfir barna eru ekki allar eins. Síðasti daglúrninn getur dottið út á aldursbilinu 18 mánaða til 5 ára.

Hversu oft er eðlilegt að ung börn vakni á nóttu?

„Það er eðlilegt að börn rumski eða létti svefn nokkrum sinnum yfir nóttina. Síðan læra þau, og í sumum tilfellum þarf að hjálpa þeim að læra, að sofna aftur án

aðstoðar. Stundum erum við foreldrar of fljót að hlaupa til eftir að þörfin fyrir næringu á næturnar er ekki lengur til staðar. En stundum verða þættir hjá barninu sjálfu til þess að það glöðvaknar í eðlilegu rumski. Til dæmis getur þeirra eigin virkni ýtt þeim til þess að bröla eða standa upp og þau vekja sig í þeim æfingum.

Það er misjafnt hvenær börn hætta að þurfa aðstoð til að sofa nóttina. Venjulega snýst þetta um að kenna þeim að sefa sig sjálf þegar þau eru að sofna á kvöldin, þá aukast líkurnar á að þau geti það í eðlilegu rumski á næturnar.“

Hvenær geta börn lært að sofna sjálf á kvöldin?

„Frískt nýfætt barn getur það. Það drekkur, er lagt niður rólega og sofnar. En svo geta ýmsir þættir truflað þessa getu. Stundum eru það verkir eða óþægindi eða að foreldrar hlaupi of fljótt til.

Það eru til ýmsar leiðir til að hjálpa barni að sofna sjálf og hvaða aðferðir eru notaðar fer eftir aldri barnsins og aðstæðum. Oft er byrjað á að kenna barni þetta í fyrsta daglúr. Við kennslu að sofna á kvöldin eru oft gerðar breytingar á umhverfi, rúm barnsins fært eða farið í næturgistingu en það hjálpar barninu að átta sig á að nú eigi að breyta einhverju. Einnig er gott að breyta líka hver svæfir. Hversu strangur maður verður síðan er misjafnt. Auðvitað er maður mýkri eftir því sem barnið er yngra og bætir svo rólega í aðstoðina. Suðhljóð eða tónlist hjálpar mörgum og þá er gott að hafa hljóðið á, jafnvel alla nóttina.“



„Það er eðlilegt að börn rumski eða létti svefn nokkrum sinnum yfir nóttina. Síðan læra þau, og í sumum tilfellum þarf að hjálpa þeim að læra, að sofna aftur án aðstoðar.“ NORDICPHOTOS/GETTY

Er ráðlegt að börn sofi uppi í hjá foreldrum?

„Oftast er þetta einfaldlega val foreldra en passar börnum þó misvel. Sum börn sofa alla nóttina og trufla hvorki sig sjálf né aðra þótt þau rumski meðan önnur geta ómögulega sofið uppi í án þess að kalla eftir hinu og þessu og stjórnað í því hvernig móðirin liggur eða hvað hún gerir. Auðtrufluð börn þola oft illa að sofa uppi í og þurfa einfaldlega meira næði.

Þegar börn eldast og byrja í skóla er gott að þau geti sofið í sér rúmi, ekki síst svo þau geti notið þess að gista annars staðar og farið í íþrótt-, vinnu- eða skólaferðir. Þá fer þetta að snúast um öryggi, kvíða og gæði svefns.“

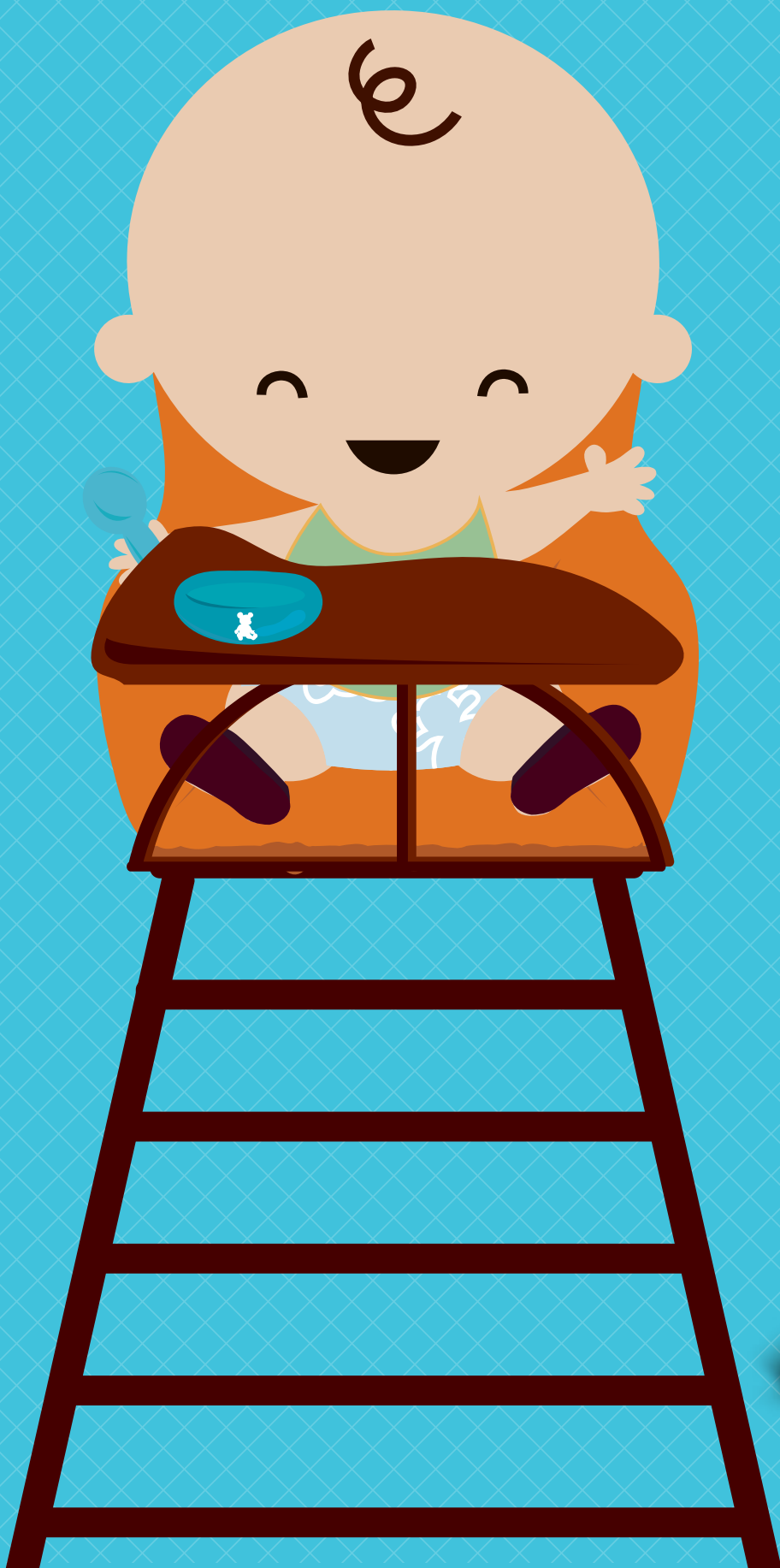
Hvenær er tímabært að huga að sérherbergi?

„Það er einstaklingsbundið en mælt er með að nýfætt barn sofi í sama herbergi og foreldri fyrstu

mánuðina. Oftast eru börn flutt í sérherbergi þegar þau hætta að drekka á næturnar, oft í kringum 6 mánaða. Á þeim aldri er þeim venjulega alveg sama. Þegar þau nálgast eins árs aldurinn er ekki góður tími til að læra að sofa í sérherbergi.

Grundvallaratriðið er að barnið þarf að vera sátt við að sofna sjálf eitt í herbergi, að barnið sé rólegt með það að vera eitt þegar það rumskar yfir nóttina.“

Yngstu matgæðingarnir – ströngustu kröfurnar



Það skiptir öllu máli að fyrsta fasta fæða barnanna okkar sé góð og næringarrík. Þess vegna stöndum við vörð um gæði alls staðar í framleiðsluferlinu.

Við notum aðeins sérvalið ferskt hráefni, gætum vandlega að næringarsamsetningu matarins og höfum komið okkur upp ströngu öryggiseftirliti.

Það dugir jú ekkert minna fyrir mikilvægustu manneskjur í heiminum!

Nestlé



Snjalltæki í staðinn fyrir spjalltækifæri

Snjalltækjavæðingin er að mörgu leyti jákvæð en getur líka haft í för með sér alvarlegar afleiðingar fyrir máltöku og málþroska barna, sem getur haft áhrif á færni til tjáningar að ógleymdum áhrifunum sem mikil neysla á efni á ensku getur haft á þróun íslenskunnar.

Móðurmál þróast með börnum á máltökualdri í samskiptum við foreldra og aðra í nánasta umhverfi. Til að börn læri að tala verða þau að skiptast á orðum við aðra í samtölum og mynda félagsleg tengsl. Snjalltækjavæðingin getur orðið til þess að foreldrar tali minna við börn sín, lesi sjaldnar, syngi og spjalli minna og svo framvegis og þannig muni munnleg samskipti milli foreldra og barna minnka sem veldur því að börnin fá ekki nauðsynlegt málareiti og málörvun. Í þessu samhengi má ímynda sér að börn fái oft snjalltæki í hendur til að stytta sér stundir, ýmist í tölvuleikjum eða til að horfa á efni á erlendum efnisveitum sem hvort tveggja er að langmestu leyti á ensku.



Snjalltækjanotkun mjög ungra barna getur haft skaðleg áhrif á máltöku þeirra.

Samkvæmt könnun SAFT um netnotkun barna og unglunga frá árinu 2013 byrja 62% íslenskra barna að nota netið á aldrinum fimm til átta ára, tæp 12% á aldrinum þriggja til fjögurra ára og 2% eru yngri en þriggja ára. Líklegt má telja að þessar prósentur séu talsvert hærri í dag.

Meiri enska í málumhverfi barna á máltökuskeiði er líkleg til að valda breytingum á orðaforða, framburði, beygingum og setningagerð. Aukin enskunotkun og jákvætt viðhorf til hennar í samfélaginu getur þannig þrengt stöðu íslenskunnar og valdið því að börn og ungmenni kjósi frem-

ur að nota ensku þegar þau tala um kvikmyndir, spila tölvuleiki og svo framvegis sem er gríðarstór hluti af lífi þeirra.

Innihaldsrík málleg samskipti á fyrstu æviárunum og markviss málörvun barna á leik- og grunnskólaaldri er nauðsynleg forsenda þess að tungumálið skili sér áfram

frá kynslóð til kynslóðar.

Á þessum árum mótast málkennd manna og að þeirri tilfinningu fyrir máli sem þroskast með þeim á þessum árum munu þeir búa það sem eftir er ævinnar. Það er því sérstakt áhyggjuefni fyrir framtíð íslenskunnar ef snjalltækjavæðing síðustu ára leiðir til þess að verulega dregur úr íslensku áreiti í málumhverfi ungra barna.

Við þurfum að passa að tala meira við börnin okkar á því máli sem við viljum að sé þeirra móðurmál og einnig að þau fái orðaforða yfir sinn raunveruleika, meðal annars með því að beina þeim að efni á íslensku sem vissulega má finna fyrir snjalltæki. Það er mjög skiljanlegt að stundum sé auðveldara, jafnvel nauðsynlegt í dagsins önn að setja barnið fyrir framán skjá en þá er líka mikilvægt að velja efnið vel og bæta svo tímann upp með spjalli og samskiptum augliti til auglitis.

Grein Sigríðar Steingrimsdóttur, Snjalltækjavæðingin og máltaka íslenskra barna, sem birtist á Húgrás í ágúst síðastliðnum <http://hugras.is/2016/08/snjalltaekjavaedingun-og-maltaka-islenskra-barna/> og rannsóknir hennar og Eiríks Rögnvaldssonar, sem voru kynntar í byrjun febrúar undir heitinu „Greining á málfræðilegum afleiðingum stafræns sambyl- is“, voru notaðar til hliðsjónar við ritun þessarar greinar.

• VIDURKENNT AF BARNALÆKNUM •
HENTAR FYRIR
VIÐKVÆMA
& EXEMGJARNA HÚÐ
• VIDURKENNT AF HÚDLÆKNUM •

ungabörn

Childs Farm®

Húð & baðvörur fyrir börn

Mother & Baby
AWARDS 2017
GOLD

Childs Farm®
Happy skin promise™

- ✓ Fyrir einstakar húð & hárparfir barna
- ✓ Fyrir viðkvæma og exemgjarna húð
- ✓ Hentar nýburum & uppúr
- ✓ Milt & öruggt fyrir húðina
- ✓ Yfir 98% náttúruleg innihaldsefni
- ✓ Inniheldur lífrænar kjarnaoliur*
- ✓ Laust við paraben, SLES, steinefnaoliur & gervi litarefni
- ✓ Klínískar rannsóknir & neytenda-prófanir
- ✓ Prófað & samþykkt af börnunum mínum, svo þú getir notað á þin!

Bestu kveðjur
Joanna
Joanna Jensen, mamma og stofnandi

*þar sem á við

Ungbarnalínan frá Childs Farm
inniheldur allt sem þú þarft til þess að halda húð barnsins þíns hreinni, rakri og verndaðri – jafnvel þó hún sé viðkvæm eða exemgjörn