

Móðir & barn

FÖSTUDAGUR 8. SEPTEMBER 2017

Kynning: Childs Farm



NORDICPHOTOS/GETTY

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



SEAT
FIX

AIR
CIRCULATION
SYSTEM

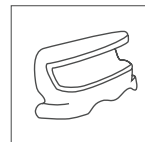
LIGHT
WEIGHT

ECE
NORM
R 44/04

HERO

ISO
FIX

ADVANCED
((SIDE))
PROTECTION



BÍLASMIÐURINN HF

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



Gott er að nota hirsí, bókhveiti, hrísmjöl, hafra eða rúg í grauta fyrir börn. Hirsí og bókhveiti er glútenlaust. Grænmetismauk getur verið úr kartöflum, sætum kartöflum, gulrótum eða rófum og ávaxta-
mauk úr banönum, eplum eða perum. Börn þurfa líka fitu og því er mælt með að bæta matarolíu saman við grautinn, eða hálfri til einni matskeið á dag, að sögn Ásu Sæunnar.

Næring ungra barna

Fyrsta aldursárið er mikilvægt þegar kemur að næringu ungbarna. Ása Sæunn Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur segir að brjóstamjólkin sé fullkomin næring fyrir ungbörn fyrstu sex mánuðina.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ása Sæunn Eiríksdóttir er hjúkrunarfræðingur hjá ung- og smábarnaverndinni við Heilsugæslustöðina í Garðabæ. Þessa dagana er hún í fæðingarorlofi með fimm mánaða gamlan son sinn. Ása Sæunn fylgist vel með nýjustu leiðbeiningum frá Landlækni um næringu ungbarna.

Hvað er mælt með að börn séu lengi á brjósti? „Það er mælt með að þau séu eingöngu á brjósti til sex mánaða aldurs. WHO, eða Alþjóðaheilbrigðisstofnunin, mælir með áframhaldandi brjóstagið þar til börnin eru orðin tveggja ára og jafnvel eldri en það er þó mjög misjafnt hvað börn eru lengi á brjósti. Það er algengara en hitt að þau séu hætt fyrir tveggja ára aldurinn en sumar mæður eru með þau svo

lengi. Mér sýnist algengt að þau séu um 12-18 mánaða þegar þau hætta á brjósti.“

Hvers vegna er mælt með að börn séu eingöngu á brjósti til sex mánaða aldurs? „Brjóstamjólkin er hin fullkomna næring. Hún er alltaf tilbúin og þarf hvorki að hita né blanda og það er engin hætta á að hún mengist af bakteríum í umhverfinu. Brjóstamjólkin veitir vernd gegn sjúkdómum, sérstaklega fyrstu vikurnar og mánuðina. Hún er líka hagkvæm og kostar ekkert. Framleiðslan og samsetning mjólkurinnar stýrist af þörfum barnsins. Meltingarfæri barna eru óþroskuð fyrstu vikurnar og brjóstamjólkin veitir vörn gegn sýkingum. Stundum gengur brjóstagið ekki nógu vel og geta ýmsar ástæður verið fyrir því. Mæður geta fengið stíflur eða sár á geirvörtur, sveppasýkingar eða verki við brjóstagið eða mjólkurframleiðslan er einfaldlega ekki nógu



Ása Sæunn er í fæðingarorlofi með fimm mánaða son sinn. MYND/EYÞÓR

mikil. Þá er mikilvægt að leita eftir aðstoð til okkar á heilsugæslunni eða til brjóstgjafaráðgjafa. Þeir starfa ýmist hjá heilsugæslunni, á Landspítalanum eða eru sjálfstætt starfandi. Gott er að fá stuðning og leiðbeiningar eða meðhöndlun ef þörf er á því. Ef brjóstagið gengur ekki er best að gefa barninu ungbarnablöndu sem ábót eða eingöngu. Stundum þurfa konur

stuðning við það, ekki sist ef það veldur þeim vonbrigðum að geta ekki haft barn á brjósti.“

Hvað á að gefa börnum að borða eftir sex mánaða aldurinn? „Sum börn þurfa ábót fyrir fjögurra mánaða og þá er mælt með ungbarnablöndu. Ef börn á aldrinum 4-6 mánaða þurfa ábót er jafnvel ráðlagt að byrja að gefa fasta fæðu fremur en ungbarnablöndu, svo sem grauta og grænmetis- og ávaxtamauk. Oft er byrjað á að gefa börnum grauta úr hirsí, bókhveiti, hrísmjöli, höfrum eða rúgi. Hirsí og bókhveiti er glútenlaust og hafrar og rúgur glútenlitið. Grænmetismauk getur meðal annars verið úr kartöflum, sætum kartöflum, gulrótum eða rófum og ávaxtamauk úr banönum, eplum eða perum. Börn þurfa líka fitu og því er mælt með að bæta matarolíu saman við grautinn eða maukið, eða hálfri til einni teskeið. Þegar börnin fá að smakka nýja fæðu er gott að prófa eina tegund í einu en auka fjölbreytnina nokkuð fljótt. Ekki gefast upp þótt barninu líki ekki við bragðið af fæðunni í fyrstu tilraun.“

Hvenær má byrja að gefa börnum kjöt, fisk og egg? „Samkvæmt nýjustu rannsóknunum er í lagi að gefa börnum kjöt, fisk og egg upp úr sex til sjö mánaða aldri. Það hefur breyst frá því sem áður var. Það þarf líka að gæta þess að börn fái járnrika fæðu.“

Hvenær hentar börnum að byrja að borða mjólkurvörur? „Ekki fyrr en þau eru orðin tólf mánaða. Mjólkurvörur eru járnnaugar og próteinríkar og henta því ekki yngri börnum.“

En D-vítamín? „Ungbörn eiga að fá D-vítamín frá 1-2 vikna aldri. Til eru nokkrar tegundir af D-vítamíndropum í apótekum. Lýsi geta börn síðan fengið í stað D-vítamíndropa frá 6 mánaða aldri.“

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðu Landlæknis, www.landlaeknir.is.

VIÐURKENNT AF BARNLÆKNUM
HENTAR FYRIR
VIÐKVÆMA
& EXEMGJARNNA HÚÐ
VIÐURKENNT AF HÚDLÆKNUM

Childs Farm®
Húð & baðverur fyrir börn

Best Baby
Sensitiv
Best Baby
Sensitiv
Best Baby
Sensitiv

Childs Farm®
hair
detangler

* leysir flækjur
* fælir lýs*
* lettir lifið

Fæst í Hagkaup, Fjarðarkaupum & apótekum um land allt

*Flókaspreyið inniheldur lífræna tea tree olíu

Gaman og gott í baði

Það gekk illa hjá bresku bóndakonunni Joönnu Jensen að koma dætrunum í bað. Báðar eru með fingert hár og viðkvæma húð og harðneituðu að fara í bað vegna ertingar og óþæginda.

Hvað var til ráða? Joanna hafði lengi leitað logandi ljósi að vönduðum og hreinum barnavörum fyrir dæturnar en aldrei fundið það rétta. Hún brá því á það ráð að búa til sína eigin hársápu með náttúrulegum efnum og eftirlætis olium. Árangurinn lét ekki á sér standa því hár dætranna varð bæði ræktarlegt og fagurt og húðin heil og mjúk. Í kjölfarið hóf Joanna þróun á sérhæfðum húð- og hárvörum fyrir börn og útkoman varð dásamleg Childs Farm-línan sem er 98 prósent náttúruleg og fæst nú í hillum íslenskra verslana.

Childs Farm-hreinlætisvörurnar veita börnum velliðan og tryggja skemmtilegar baðferðir. Þær innihalda eingöngu náttúruleg og skaðlaus hráefni sem valda hvorki ertingu né ofnæmisviðbrögðum. Mikilvægar oliur viðhalda heilbrigði húðar og gefa frá sér milda og yndislega angan.

Joanna er margverðlaunuð fyrir Childs Farm. Barnalínan hefur reynst íslenskum börnum vel en nýleg rannsókn bendir til þess að um þriðjungur íslenskra barna þjáist af exemi. Hægt er að draga mjög úr einkennum exems með því að velja réttar húð- og hárvörur fyrir börnin og hafa Childs Farm gefið einstakan árangur.

Childs Farm-vörurnar eru próf-



aðar af húðlæknum og samþykktar af barnalæknum. Í þeim eru engin paraben, ekkert SLES, engar steinefnaoliur eða tilbúin litarefni. Vörulínan samanstendur af sérhæfðri ungbarnalínu, krakkalínu og sólarlínu sem innihalda hársápu, baðsápu, bossaklúta, krem og freyðibað. Sérhæfð ungbarnalínan inniheldur allt sem þarf til að hreinsa og næra húð ungbarna, jafnvel þótt húðin sé viðkvæm eða gjörn á að fá exem.

Og maður þarf ekki að vera barn til að njóta fjörugra baðferða og velliðunar með Childs Farm því vörurnar henta fólki á öllum aldri og hafa gefið góða raun þeim sem hafa exem eða eru með viðkvæmt hörund.

Childs Farm fæst í Hagkaupi, Krónunni, Fjarðarkaupum og apótekum um land allt.

» Childs Farm hefur reynst íslenskum börnum vel og gefið þeim sem hafa viðkvæma húð eða þjáist af exemi einstakan árangur og velliðan.



Ungbarnalína Childs Farm mætir þörfum ungbarnsins, er náttúruleg og laus við aukefni.

Við ❤️ lífrænt

Mikilvægi lífrænnar fæðu fyrir barnið þitt

- Lífræn vottun
- Allt hráefni ræktað án notkunar meindýraeiturs
- Sérhver HiPP lífræn uppskrift fer í gegnum 260 gæðaprófanir



Uppeldisráð sem virka

Uppeldishlutverkinu fylgir ábyrgð. Allir sem því sinna hafa gott af því að tileinka sér gagnreyndar uppeldisaðferðir í stað þess að renna blint í sjóinn. Gyða Haraldsdóttir féllst á að nefna nokkrar.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Foreldrar vilja börnum sínum allt hið besta. Það er þó ekki sjálfgefið að uppeldið gangi snurðulaust fyrir sig og margir geta þegið leiðsögn. Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar er námskeið þróað hjá Heilsugæslunni í Reykjavík. Það er kennt á Þroska- og hegðunarstöð og víðar um land og stendur öllum foreldrum barna að sex ára aldri til boða. Því er ætlað að gera þá hæfari og öruggari í uppeldinu og hjálpa þeim að fyrirbyggja erfiðleika.

Sálfræðingurinn Gyða Haraldsdóttir er höfundur námskeiðsins og hefur kennt það fjölmörgum, bæði foreldrum og fagfólki. Hún féllst á að fara stuttlega yfir helstu áherslupunkta.

Foreldrar eru helstu fyrirmyndir barna sinna

Eitt af grunnstefjum námskeiðsins er að foreldrar hafa mikil áhrif á hvernig einstaklingar börn þeirra verða. Þeir eru fyrirmyndir barna sinna um hvernig er rétt að haga sér. „Hegðun er ekki meðfædd heldur lærd og börn læra meðal annars með því að herma eftir öðrum. Þar sem foreldrar eru mikilvægasta fyrirmyndin þýðir það að þeir þurfa að vera meðvitaðir um hvað þeir gera og segja fyrir framan börnin. Þau fylgjast stöðugt með og hafa augu og eyru opin, jafnvel þótt ekki sé verið að tala við þau beint,“ segir Gyða.

Það þarf að kenna hegðun

Hún segir nauðsynlegt að kenna börnum þá hegðun sem foreldrar vilja að þau sýni. „Við getum ekki bara gert ráð fyrir því að hún komi sjálfkrafa. Við þurfum að ákveða hvað okkur þykir æskileg hegðun og kenna börnunum hana á markvissan hátt. Það er gert með því að sýna þeim hegðunina, gefa bein fyrirmæli og leyfa þeim svo að æfa sig. Svo þarf að hrósa þegar vel gengur, en líka fyrir að reyna.“

Að grípa börnin góð

Gyða segir foreldra þurfa að gæta þess að missa ekki af þegar börnin gera eitthvað gott og æskilegt. „Við tölum um að grípa börnin góð. Okkur hættir hins vegar til að hundska æskilega hegðun en taka

eftir þeirri óæskilegu og bregðast frekar við henni.“

Gyða segir það reynast mörgum erfitt að snúa þessu við því ef barnið er rólegt að dunda sér er freistandi að nota tækifærið og láta það eiga sig. „Þá erum við hins vegar að missa af mikilvægu tækifæri til að kenna barninu og ýta undir góða hegðun.“ Gyða á þó ekki við að foreldrar eigi stöðugt að trufla börnin sín við æskilega iðju. Það þarf aftur á móti að passa að vera til staðar og veita viðurkenningu þegar þau leita eftir henni með því að sýna athygli og hrósa.

Vinna saman og setja sér markmið

Að sögn Gyðu er lögð áhersla á að foreldrar líti á uppeldi sem krefjandi verkefni sem taki tíma og orku. „Við hvetjum foreldra til að tala saman um uppeldið og hvernig þeir vilji að því sé háttað, frekar en að láta hlutina bara ráðast en rjúka svo upp til handa og fóta þegar upp koma vandamál. Foreldrar sem vilja að börn þeirra verði sjálförugg, hafi góða félagsfærni, eigi vini og geti sinnt áhugamálum, svo dæmi séu nefnd, þurfa að setja sér markmið þar um og vinna að þeim jafnt og þétt.“

Að nota jákvæða umbun

Rannsóknir sýna að jákvæð umbun virkar mun betur á börn en skammir, tuð og refsing. Gyða mælir því með að foreldrar reyni eftir fremsta megni að styrkja jákvæða hegðun en hundska neikvæða. „Vissa hegðun er þó ekki hægt að hundska eins og þegar börn meiða eða rífa hluti af öðrum svo dæmi séu nefnd. Þá getur þurft að beita viðurlögum en ávallt skal reyna að hafa þau eins væg og kostur er. Viðurlögin geta verið að taka hlutinn í burtu eða fjarlægja barnið úr aðstæðunum,“ útskýrir Gyða. Ef foreldrar þurfa að beita viðurlögum mælir hún þó með því að þeir fái frekari leiðbeiningar.

Að gefa skýr skilaboð

Börn þurfa skýr skilaboð svo að þau skilji hvað fullorðna fólkíð er að meina. Annars er ekki hægt að ætlast til að þau viti hvað þau eiga að gera. Foreldrar þurfa líka að vera samkvæmir sjálfum sér og banna ekki í dag það sem er leyfilegt á morgun, enda er það afar ruglingslegt. Í þessu samhengi



Dr. Gyða Haraldsdóttir ásamt Lone Jensen uppeldisráðgjafa. Þær starfa báðar á Þroska- og hegðunarstöð. MYND/ERNIR

Foreldrar hafa mikil áhrif á það hvernig einstaklingar börn þeirra verða.

skiptir líka miklu máli að foreldrar séu samstíga og hafi lagt línurnar sameiginlega.

Forðast að gefa fyrirmæli í spurnarformi

„Ef við viljum að barnið borði morgunmat er betra að segja: „Nú skaltu borða“ í staðinn fyrir „Ætlarðu ekki að fara að borða?“ Ef barnið á að fara í útiföt er sömu-leiðis betra að segja: „Nú skaltu fara í skóna, úlpuna o.s.frv.“ í stað þess að spyrja: „Viltu ekki klæða þig?“ segir Gyða. Hún segir skilaboðin sem fyrr þurfa að vera skýr.

„Fyrirmæli ættu líka að vera í jákvæðu formi sem þýðir að við segjum börnunum hvað við viljum

að þau geri, frekar en hvað þau eigi ekki að gera. Ef barnið fíktar í búð er betra að segja: „Nú skaltu passa hendurnar“ í stað þess að segja: „Ekki fíkta.“ Ef það hleypur frá þér er betra að segja: „Nú skaltu ganga og leiða mig“ í stað þess að segja: „Ekki hlaupa“ og svo framvegis“.

Rútina veitir öryggi

Gyða leggur mikla áherslu á að foreldrar komi á rútínu og föstum venjum í hversdagslífinu. Það veiti börnum öryggi og spari óþarfa tuð og vesen. Hún segir þetta sérstaklega eiga við um morgna, matmáls- og háttatíma og að best sé að byggja upp rútínu á meðan barnið er ungt. „Þá er reynt að gera allt í sömu röð og á svipuðum tíma svo barnið gangi að ferlinu visu.“

Skjánotkun og uppeldi fer illa saman

Gyða segir mikilvægt að foreldrar séu frá upphafi meðvitaðir um skjánotkun sína í návist barna.

„Þetta er nútímavandamál sem verður sífellt fyrirferðarmeira.“ Að hennar mati ættu foreldrar eftir fremsta megni að láta það vera að nota skjái þegar þeir eru að sinna börnunum sínum. „Ef við erum upptekin í símanum eða tölvunni finna börnin að við erum ekki fullkomlega til staðar og hlustum ekki nógu vel. Of mikil skjánotkun barna er vaxandi vandamál og er mikilvægt að setja þeim mörk. Foreldrar eru mikilvægur fyrirmyndir í þessum efnum eins og öðrum. Ef þeir eru sjálfir sífellt í símanum er líklegt að börnin geri eins.“

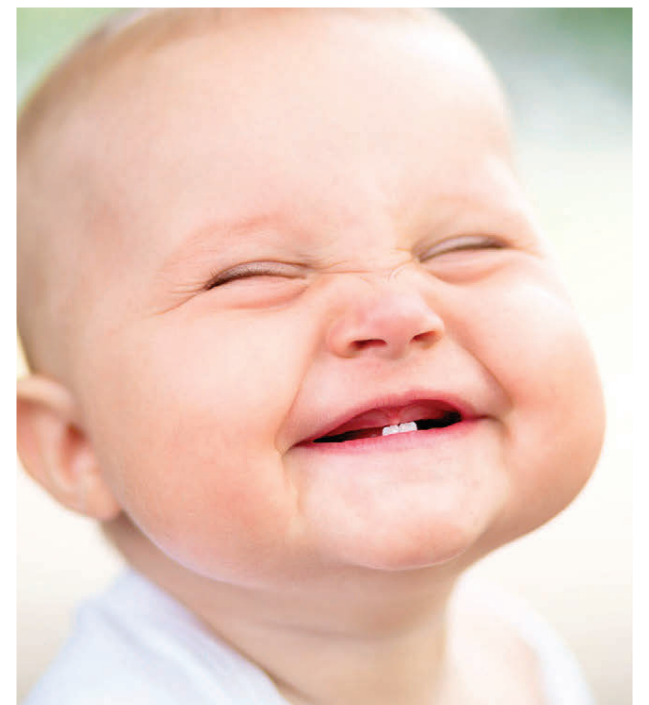
Gyða segir námskeiðið hafa gagnast foreldrum vel en það hefur verið kennt síðan 2004. Samkvæmt nýrri lýðheilsustefnu velferðarráðuneytisins á að auka útbreiðslu þess enn frekar á heilbrigðisstofnunum um allt land. Heilsugæslan býður að auki upp á sértæk námskeið fyrir foreldra og börn með ýmsan vanda. Sjá nánar á heilsugaeslan.is.

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.

Uptaka gegnum slímhúð í munn tryggir að efni 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 magánot og eru afar þægilegir í notkun.



Með fersku- og mangóbragði

BetterYouTM
just as nature intended

Libero®



Ólafur Elí Erlendsson

June 15 at 11:05

#EgVellibero

Af því að ég þarf að kúra ofsa mikið og hver mínúta sem bleyjan vekur mig ekki skiptir máli.



Með því að velja svansmerkta vöru stuðlar þú að **betra umhverfi og bættri heilsu fyrir þig og þína.**

Hópmeðgönguvernd gæti verið góður valkostur

Hópmeðgönguvernd er algengur valkostur í löndunum í kringum okkur. Ekki hefur verið boðið upp á slíkt hér á landi en nú í haust fer fram tilraunaverkefni á tveimur heilsugæslustöðvum.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Rannsóknir sýna að konur eru mjög ánægðar með hópmeðgönguvernd, þær koma betur undirbúnar í fæðingu og sængurlegu en konur í hefðbundinni meðgönguvernd,“ segir Ella Björg Rögnvaldsdóttir ljósmóðir sem skrifaði kandidateitritgerð sína í ljósmóðurfræðum um hópmeðgönguvernd.

Hugmyndin að ritgerðarefninu vaknaði út frá samræðum Ellu Bjargar við leiðbeinanda sinn Emmu Swift. „Ég hef mikinn áhuga á mæðravernd enda hefur orðið mikill árangur af henni á Íslandi sem hefur einn minnstan ungbarna- og mæðradauda í heiminum. Það er þó fagleg skylda okkar ljósmæðra að þróa starfið okkar og vinna samkvæmt nýjustu gagnreyndu þekkingu,“ segir Ella Björg sem ákvað að kynna sér nánar út á

hvað hópmeðgönguvernd gengur.

Vinsælt í nágrannalöndum

Hópmeðgönguvernd er upp runnin í Bandaríkjunum en hefur verið mikið notuð í löndum í kringum okkur á borð við Bretland og Norðurlöndin. Hópmeðgönguvernd er meðgönguvernd sem er stýrt af ljósmæðrum og fer fram í hópi kvenna sem vænta fæðingar á svipuðum tíma. Hún sameinar þrjá grunnþætti meðgönguverndar sem eru áhættumat, fræðsla og stuðningur og hvetur um leið konur til þess að taka ábyrgð á eigin heilsu á meðgöngu.

„Algengast er að 8 til 12 konur séu í hverjum hópi og ljósmæðurnar tvær. Miðað er við að hittast tíu sinnum yfir meðgönguna í einn til tvo klukkutíma. Tímarnir byrja sem hefðbundin meðgönguvernd þar sem konur hitta ljósmóðurina eina meðan verið er að finna hjartslátt fösturs og gera mælingar. Þar vakna kannski spurningar



„Að einhverju leyti erum við að færa þá umræðu sem verður í bumbuhópum á netinu inn á heilsugæsluna, og í hóp þar sem ljósmæður geta svarað þeim spurningum sem upp koma,“ segir Emma Swift.

NORDICPHOTOS/
GETTY

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 öryggisefirliti.

Það dugir jú ekkert minna fyrir mikilvægustu manneskjur í heiminum!



sem ljósmóðirin getur tekið fyrir í hóp-tímanum,“ lýsir Ella Björg. Einn stærsti kostur hópmeðgönguverndar er að konur kynnst öðrum konum í svipaðri stöðu, enda segir Ella Björg algengt að góður vinskapur myndist milli kvennanna.

„Konurnar læra hver af annarri og af ljósmæðrunum. Oft verða til spurningar í þessum hópum sem annars væri ekki spurt,“ segir Ella Björg en konurnar sjá sjálfar um verklegar mælingar á borð við að mæla blóðþrýsting og eggjahvítu í þvagi og skrá niðurstöðurnar í mæðraskrá. „Þær hjálpast að og ljósmæður fylgjast með.“

Að mælingum loknum er síðan fræðsla sem miðast út frá áhugasviði kvennanna.

Var eitthvað sem kom á óvart við ritgerðarsmiðina? „Já, hve konur voru almennt ánægðar með þetta fyrirkomulag. Ég fann mjög fá neikvæð ummæli.“

Tilraunaverkefni á Íslandi

Ekki hefur verið boðið upp á hópmeðgönguvernd á Íslandi en nú í haust mun fara af stað tilraunaverkefni sem Emma Swift heldur utan um. „Tilgangur þessarar rannsóknar er að þróa nýja nálgun í meðgönguvernd með því að sameina styrkleika íslenskrar meðgönguverndar og hugmyndafræði hópmeðgönguverndar með það að markmiði að auka tækifæri til fræðslu, samfélags og stuðnings við frumbyrjur innan heilsugæslunnar. Okkur langar þannig til að athuga hvort hópmeðgönguvernd sé hentug leið til að auka við

fræðslu og stuðning við frumbyrjur á Íslandi. Einnig viljum við skoða hvort þetta sé þjónustuform sem henti heilsugæslustöðvum og fjölskyldum hér á landi,“ segir Emma.

Fræðsla fyrir frumbyrjur

Við rannsóknina nýtir hópurnir sér skipulag hópmeðgönguverndar að erlendri fyrirmynd en aðlagar það íslenskum aðstæðum. „Frumbyrjur á Íslandi fara yfirleitt í um það bil 10 vitjanir til ljósmóður en við ætlum að bjóða frumbyrjum á tveimur heilsugæslustöðvum, Seltjarnarnesi og Grafarvogi, að koma í fjórar vitjanir sem hópur. Þetta verða þá 5 til 6 frumbyrjur og makar þeirra, sem munu hittast ásamt tveimur ljósmæðrum. Við vonumst til að búa til fjóra hópa á hvorri stöð og munu hóparnir hefja starfsemi sína í haust. Í hópnum fer fram heilsumat eins og í venjulegri mæðravernd en að auki fræðsla, samtal og stuðningur,“ lýsir Emma.

Niðurstöður rannsóknarinnar ráða síðan framhaldinu, hvort boðið verði upp á hópmeðgönguvernd sem valkost í framtíðinni. „Ef við sjáum að fjölskyldur eru ánægðar með þetta fyrirkomulag og ljósmæður áhugasamar um að vinna eftir þessu fyrirkomulagi þá sé ég fyrir mér að þetta geti orðið valkostur.“

Bumbuhópar netsins inn á heilsugæsluna

Emma segir að meginmarkmiðið sé að auka val og bæta þjónustuna. „Við vitum auðvitað að það sama hentar ekki öllum fjölskyldum, og því má vel vera að einstaklingsformið henti sumum betur á meðan aðrar fjölskyldur myndu kjósa að kynnst öðrum frumbyrjum í hverfinu, fá meiri tíma með sinni ljósmóður þar sem svara má spurningum og spjalla um fæðinguna og umönnun nýburans. Að einhverju leyti erum við að færa þá umræðu sem verður í bumbuhópum á netinu inn á heilsugæsluna, og í hóp þar sem ljósmæður geta svarað þeim spurningum sem upp koma.“



Emma Swift.



Ella Björg Rögnvaldsdóttir.

FYRSTA BLANDA NIVEA AF Q10 & HREINU C-VÍTAMÍNI



ÞESSIR TVEIR KRAFTMIKLU SINDURVARAR GERA HÚÐFRUMUNUM KLEIFT
AÐ TAKA UPP 50% MEIRA SÚREFNI* SEM GEFUR HÚÐINNI MEIRI ORKU.
NÝJA FORMÚLAN ER SÉRSTAKLEGA VERNDUÐ Í LOFTÞÉTTRI PAKKNINGU.



Hvað er svona fyndið?

Þótt ungbörn byrji snemma að skella upp úr er langur vegur frá því að þau skilji góðan brandara. En hvað vekur svona mikla kátínu? Það er fyrst og fremst snerting og hljóð; smellur í góm, skrækur og skondnar raddir, blástur í hárið, hvísl og kjams í eyra eða vara-prump í maga.

Óvænt og alls ófyndin um-hverfishljóð geta orsakað óstöðvandi hláturskast og þá er hægt að endurtaka leikinn aftur og aftur til að framkalla dillandi hlátur. Smekkur fyrir aðhláturs-

efni breytist svo með tímanum og endurspeglar gjarnan þroskastig hvers tímabils fyrir sig.

Þannig hlæja flest átta til tíu mánaða börn að gjugg í borg eða þegar manneskja felur andlit sitt um stund eða leikfang sem svo birtist aftur. Það er vegna þess að barnið er að þroska með sér hugmyndina um að hlutir séu enn til þótt þeir hverfi í smástund. Ekki tjóir að leika þennan leik við yngri börn eða þau eldri sem hafa náð þessum þroska og þykir leikurinn ekki lengur skemmtilegur.



Hljóð sem hitta í mark hjá ungbörnum eru nóg til að kitla hláturtaugar þeirra.

Ekki rétti tíminn fyrir megrun

Ófrískar konur þurfa að gæta að því hvað þær láta ofan í sig og fá flestar lista í hendur með fæðutegundum sem þær ættu að forðast. Aðallega er þar um að ræða fæðu sem getur valdið bakteríusýkingu, eins og hrár fiskur, og mat sem inniheldur hátt magn PCB-efna, eins og lifur. Eins þarf að gæta sín á mat sem getur innihaldið kvika-silfur og á það meðal annars við um túnfisk.

Þegar kemur að brjóstagið er hægt að leyfa sér meira og þá er til að mynda leyfilegt að borða hráan fisk. Hins vegar ætti að halda áfram að huga að því að velja hollan og næringarríkan kost og drekka nóg af vatni.

Það er eðlilegt að vera nokkrum kílóum þyngrri en venjulega eftir fæðingu og best að léttast jafnt og þétt. Sá tími sem barn er haft á brjósti er alls ekki rétti tíminn til að fara í stranga megrun. Fyrst og fremst þarf að huga að næringarþörf barnsins. Hitt verður að bíða betri tíma.



Ljúffengt grænkálspestó hentar vel sem millimál yfir daginn.

MYND / MATTHÍAS ARNI INGIMARSSON

Ljúffengt pestó

Góður og hollur millibiti skiptir máli fyrir foreldra ungra barna sem dvelja lengi heima við, til dæmis í fæðingarorlofi. Oft eru freistingarnar miklar þegar kemur að óholtri fæðu og þá er gott að eiga gómsæta hollustu í ísskápnum. Hér er ljúffeng uppskrift að grænkálspestói, ættuð úr smíðju mæðganna Söllu Eiríks og Híldar dóttur hennar, sem nota má á fjölbreyttan hátt, til dæmis sem millibita.

5 grænkálsblöð (takið stilkinn af)
5 góðar ólífur (takið steinana úr)
50 g heslihnetur (ristaðar eða bakaðar)
2 döödlur, smátt saxaðar
1 hvítlauksrif
Smá sjávarsalt
Safi og hýði af 1 sitrónu (lifrænni)
½-¾ dl jómfrúaróliuolia

Ristið eða bakið heslihneturnar við vægan hita. Setjið svo allt nema ólífuolíuna í matvinnsluvél eða mortél og maukið/merjið. Setjið í skál og hrærið ólífuolíunni út í. Berið fram í fallegu íláti og njótið. Heimild: www.maedgurnar.is.

Engin viðbætt bragð- eða litarefni!

Án sykurs og gerviefna

Krakkarnir elska bragðið!