

TÍMARIT FYRIR VERÐANDI OG NÝBAKAÐA FORELDRA

Þeðganga.is



FRÍTT EINTAK





- 6 TIL HAMINGJU
- 6 HVERT Á ÉG AÐ LEITA? ÉG Á VON Á BARNI
- 10 GÓÐ RÁÐ FRÁ FORELDRUM
- 12 ERTU SLÆM Í SKAPINU?
- 14 BARNAVAGN FRÁ ASÍU
- 22 MÆÐUR LJÓSSINS
- 26 HOLL NÆRING Á MEÐGÖNGU
- 28 LÍKAMSPJÁLFUN Á MEÐGÖNGU
- 30 SIGÞÓR Á 2 MÖMMUR
- 32 ÓHEFÐBUNDNAR LÆKNINGAR Á MEÐGÖNGU
- 34 HORFT TIL VERNDARANNA
- 38 ÁTTFALDUR HAPPRÆTTISVINNINGUR
- 44 HEIMAFÆÐING Í FJÖLMENNI
- 48 PABBAR ERU EKKI KARLKYNIS MÆÐUR
- 50 TVÖFÖLD HAMINGJA
- 52 WWW.LJOSMODIR.IS
- 53 BREYTING Á SJÓN Á MEÐGÖNGU
- 54 FORELDRAMORGNAR
- 58 GETUR BÓLUSETNING ORSAKAÐ EINHVERFU?
- 60 TVÆR VIKUR Á MILLI
- 69 FALLEGUR SKÍRNARKJÓLL ER FJÖLSKYLDUFJÁRSJÓÐUR
- 72 ANDLEG LÍÐAN Á MEÐGÖNGU
- 76 DEYFING Í FÆÐINGU
- 77 ÓÐUR TIL ÓFÆDDRAR DÓTTURDÓTTUR
- 80 KYNLÍF Á MEÐGÖNGU
- 81 ANDA INN, ANDA ÚT
- 82 FYRSTU KAUP



Teymið: Viktor, Heiða, Telma, Diljá, Bergljót, Ágústa, Gréta, Sissa, Sólný og hundarnir Dreki og Ruddi.

Ritstjóri, útgefandi og ábyrgðarmaður: Alda Sigurðardóttir, alda@medganga.is.

Yfirumsjón með ljósmyndum: Sissa, sissa@sissa.is **Ljósmyndir:** Sissa, Ágústa Arna Grétarsdóttir, gsm 894-5508, agustaarna@simnet.is, Bergljót Þorsteinsdóttir, gsm 896-3360, bergljoth@hotmail.com, Heiða Björg Bjarnadóttir, gsm 660-2321, heida@tbwa.is, Sólný I Pálsdóttir, gsm 856-5723, solny@simnet.is, Telma Gunnarsdóttir, gsm 663-8329, telma_gunn@hotmail.com, Viktor Svan Sigurðsson, gsm 895-9820, viktorsvan@gmail.com **Hönnun:** Gréta og Diljá hjá Plánetunni, www.planetan.is **Auglýsingar:** auglysingar@medganga.is **Viðtöl:** Alda Sigurðardóttir **Greinar:** Þórhildur Ditta Valsdóttir, Guðfinna S. Bjarnadóttir, Anna Sigríður Vernharðsdóttir, Árný Ingvarsdóttir, Svanhvit Björgvinsdóttir, Guðbjörg Ketilsdóttir, Guðlaug Einarsdóttir, Hildur Guðmundsdóttir, Hólmfríður B. Þorsteinsdóttir og Sandra Dögg Árnadóttir **Prófarkalestur:** Hallgrímur H. Helgason **Ráðgjöf og yfirlestur:** Ljósmaðurnar: Berglind Hálfðánsdóttir, Guðrún Sigríður Ólafsdóttir og Margrét Á. Bjarnadóttir **Prentun:** Ísafold **Upplag:** 10.000 eintök **Dreifing:** Blaðinu er dreift ókeypis í öllum apótekum á höfuðborgarsvæðinu, í ýmsum ungbarnaverslunum og á fleiri stöðum **Útgefið:** Vor 2008.

Forsíðumyndina tók Bergljót Þorsteinsdóttir af Patriki Joe Birmingham 10 daga gömlum.

Fyrirvari: Útgefandi hefur safnað upplýsingum af aðgát og fengið ljósmaður til að lesa yfir allt efni blaðsins. Útgefandi ber ekki ábyrgð á þjónustu eða vörum sem auglýstar eru í þessu blaði. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur, verðbreytingar og myndabrengli. Ekki má nota neinn hluta af þessu timariti án fyrirfram skriflegs leyfis útgefanda.



Nýr tilgangur lífsins!

Upphaflega ætlaði ég að láta útbúa lítinn dreifimiða til að kynna heimasíðuna www.medganga.is, sem er upplýsingatorg fyrir verðandi foreldra. Úr varð 84 síðna tímarit um ýmislegt sem tengist meðgöngunni og lagði ég áherslu á góð ráð til verðandi og nýbakaðra foreldra. Ég er enginn sérfræðingur í meðgöngu svo ég leitaði til ljósmæðra, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga, sjúkraþjálfara, lækna og foreldra. Taktu það sem þér hentar úr blaðinu en láttu hitt eiga sig.

Sjálf á ég tvær yndislegar dætur sem hafa kennt mér svo margt og gefið lífinu nýjan tilgang. Að eignast barn er einfaldlega tilfinning sem maður verður að upplifa sjálfur til að skilja. Það besta við að eignast börnin er að það verður skemmtilegra með hverjum deginum sem líður, en það á þó ekki við um alla. Ég á vinkonur sem hafa glímt við fæðingarþunglyndi og það er ekkert grín. Ef þér líður illa, leitaðu þér hjálpar, þú ert ekki ein eða einn. Ef þú aftur á móti ert að springa úr gleði og finnur aldrei fyrir þreytu, þrátt fyrir endalaugar vökunætur, magakveisur og kúkableyjur, þá skaltu líka leita þér hjálpar.

Njótum gleðistundanna til fullnustu, fyrsta brosin, hjalsins og alls þess yndislega sem barneignirnar gefa af sér. Það er einnig gott að vera meðvitaður um að flestir skilnaðir eiga sér stað þegar börnin eru innan við tveggja ára gömul. Álagið er stundum mikið og við gerum oft miklar kröfur til okkar sjálfra en ekki síður til maka okkar. Þegar maður eignast barn þá verða breytingar, einhvern veginn á öllum sviðum lífsins. Ég veit að minnsta kosti að í mínu veski er ekki lengur gloss og maskari heldur bleyjur og blautklútar.

Alda Sig.

www.medganga.is

www.medganga.is er upplýsingatorg fyrir verðandi og nýbakaða foreldra, þar sem hægt er að finna flest alla vefi sem tengjast meðgöngu og barneignum.

Vefnum er skipt í fjóra flokka:

Meðganga - Praktistar upplýsingar og afþreying.

Hreyfing - Námskeið í boði.

Fatnaður - Listi yfir verslanir.

Barnið - Námskeið, verslanir og fleira.

Sérstakar þakkir

Ég er búin að kynna frábæru fólki við vinnslu blaðsins. Fyrst og fremst þakka ég öllum þeim viðmælendum sem ég tók viðtal við og öllum þeim sem sendu inn greinar.

Ég þakka Diljá og Grétu hjá auglýsingastofunni Plánetunni fyrir frábært samstarf, þær hönnuðu útlit blaðsins á sinn einstaklega smekklega hátt, þær eru ekki bara skemmtilegar og með góða nærveru, þær eru flottastar. Helgi hönnuður fær helling af þökkum líka.

Guðlaug Einarsdóttir, formaður Ljósmæðrafélags Íslands, hafði trú á verkefninu og hvatti mig áfram, takk fyrir stuðninginn. Ljósmæðurnar Berglind Hálfðánsdóttir, Guðrún Sigríður Ólafsdóttir og Margrét Á. Bjarnadóttir veittu mér góð ráð og lásu yfir efni blaðsins, takk, takk, takk. Hildi Harðardóttur, sviðsstjóra lækninga, kvennasviðs LSH, þakka ég fyrir góð ráð. Sissa er einn af bestu meðgöngu- og barnaljósmyndurum á Íslandi og þakka ég henni samstarfið. Ég þakka líka myndasmiðunum Bergljótu, Heiðu og Viktori fyrir frábært samstarf, ásamt Ágústu, Telmu og Sólnýju. Hildur Hafstein, takk fyrir að stílísera tiskupáttinn, þú ert snillingur. Takk Gyða förðunarfræðingur og Rúna og Sigrún á hárstofunni Mólekúl fyrir ykkar frábæra framlag. Prófkalesarinn minn, hann Hallgrímur H. Helgason, hefur oft skemmt mér yfir textavinnslunni með sínum frábæra húmor, örugglega án þess að taka eftir því sjálfur.

Ég þakka ykkur fyrir góð ráð, stuðninginn og hvatninguna: Mamma, Sigga, Bjögggi, Lilja, Daggý, Gústi, Jón Kaldal, Margrét Kr. Sigurðar, Hulda Bjarna, Ninna, Sara Lind, Sölvi, Berglind, Óli, Disa, Egill, Sirry Halldórs, Leifur, Kristín, Krissa, Bryndís Grétars, Hrafn, Nökkvi, Guðrún, Gunní, Lóa, Birna Rún, Jakob, Tóta, Unnur, Íris, Tinna, Sigrún, Dröfn og Áslaug. Svafa Grönfeldt, takk fyrir að leyfa mér að vera í löngu fæðingarorlofi. Mestu og bestu þakkið fá þó maðurinn minn, hann Ómar og dæturnar mínar.

Hvatning

Ég vil hvetja ykkur öll sem lesið þetta blað að eiga viðskipti við þá auglýsendur sem auglýsa í blaðinu. Ástæðan er einföld, það er þeim að þakka að þetta blað leit dagsins ljós. Þú getur fundið heimasíður allra auglýsendanna á www.medganga.is.

Blaðinu er dreift í öllum apótekum höfuðborgarsvæðisins og í helstu ungbarnaverslunum, kann ég þeim bestu þakkið fyrir jákvæðar móttökur.



Til hamingju!

Meðgangan er einstakur tími. Nýtt líf er í móttun og þið eruð að verða foreldrar – aftur eða kannski í fyrsta sinn. Ef þetta er fyrsta barnið ykkar munu verða þvílíkar breytingar á lífi ykkar að það verður aldrei eins aftur, allar forsendur munu breytast eftir að þið eruð orðin foreldrar – þar á meðal forsendurnar í sambandi ykkar.

Þið hafið hlotið ólíkt uppeldi frá foreldrum ykkar og kannski stangast þar á smáatriði, sem gætu orðið að stórmálum undir miklu álagi. Meðgangan er því góður tími til þess að ræða saman væntingar ykkar og skoðanir á fjölskyldulífi, verkaskiptingu og barnauppleði.

Meðgangan er vissulega ekki eintóm hamingja. Sumt fylgir einfaldlega með í pakkanum. Þó svo að meðgangan sé fullkomlega eðlilegt ferli, verður að taka tillit til þess að líkaminn er undir miklu álagi. Gott jafnvægi verður að vera á milli vinnu og hvíldar.

Óhætt er að segja að meðganga sé mjög persónuleg upplifun og einstaklingsbundin. Það getur enginn sagt ykkur hvernig ykkur á að líða. Sumum konum líður aldrei betur en á meðgöngu, á meðan hún reynist öðrum erfiður tími. Verið ófeimin við að treysta eigin dómgreind og nýtið ykkur ljósmóðurina ykkar í mæðraverndinni. Hún hefur þekkingu og reynslu til þess að liðsinna ykkur og ráðleggja.

Þið getið treyst því að öll samskipti ykkar við ljósmóðurina eru trúnaðarmál þar sem hún er bundin þagnarskyldu.

Munið að njóta meðgöngunnar – það er ekki oft um ævina sem þið fáið að upplifa þvílíkan tíma!

*Guðlaug Einarsdóttir,
Formaður Ljósmæðrafélags Íslands.*

MARGAR KONUR VITA EKKI HVERT ÞÆR EIGA AÐ LEITA ÞEGAR ÞÆR VERÐA BARNSHAFANDI. JÓNA DÓRA KRISTINSDÓTTIR, YFIRLJÓSMÓÐIR MIÐSTÖÐVAR MÆÐRAVERNDAR HJÁ HEILSUGÆSLU HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS, SEGIR OKKUR HÉR ALLT SEM VERT ER AÐ VITA.

Hvert á ég að leita? Ég á von á barni!

Hvert á að leita þegar maður verður barnshafandi?

Foreldrar eiga að panta tíma hjá ljósmóður í 8.-12. viku á Heilsugæslustöðinni í sínu hverfi, óháð því hvort þau séu með heimilislækni þar eða ekki. Þar fá verðandi foreldrar allar þær upplýsingar sem þeir þurfa á að halda. Ljósmóðir spjallar við foreldrana um fyrri sögu og almennt heilsufar, kynnrir þeim fósturskimanir og í sumum tilvikum hitta þau lækni. Fjöldi heimsókna er sjö skipti á meðgöngu hjá fjölbyrjum en þær sem eiga von á sínu fyrsta barni eða frumbyrjur koma í 10 skipti.

Hvernig veit maður hvað maður er komin langt á leið?

Einfaldast er að reikna þetta út frá fyrsta degi síðustu blæðinga og telja svo vikurnar út frá því. Það er erfiðara að reikna þetta út fyrir þær sem eru með óreglulegar blæðingar eða með barn á brjósti. Þær geta farið í snemmómun, hvort sem þær kjósa að fara á stofu til læknis eða á fósturgreiningadeild LSH (það þarf að greiða fyrir það sérstaklega), og þannig látið reikna út meðgöngulengdina.

Góð ráð – Fólat skiptir máli og sleppið áfengi alveg

Það skiptir miklu máli fyrir allar konur sem huga að barneignum að taka Fólat (fólínsýru) og byrja helst nokkuð áður en maður verður barnshafandi. Rannsóknir hafa sýnt að neysla á Fólati hefur mikil og jákvæð áhrif á þroska taugakerfisins hjá fóstrinu fyrstu tólf vikurnar.

Konur eiga líka að sleppa allri áfengisneyslu um leið og þær vita um þungunina, eins ef kona hyggur á barneignir, þá borgar sig að sleppa áfengi sem getur haft skaðleg áhrif á barnið.

Miðstöð mæðraverndar

Miðstöð mæðraverndar er faglegur bakhjarl við heilsugæsluna og veitir heilbrigðisstarfsfólki og almenningi faglega ráðgjöf, fræðslu og stuðning. Einnig er unnið þar að vísindalegum rannsóknnum og útbúið fræðsluefni fyrir verðandi foreldra. Mikið af efni um meðgöngu, fæðingu, ungbarnaverndina og fleira má finna á vef heilsugæslunnar: www.heilsugaeslan.is.

Markmið meðgönguverndar:

- Að stuðla að heilbrigði móður og barns.
- Að veita faglega umönnun, stuðning og ráðgjöf.
- Að greina áhættuþætti og bregðast við þeim.
- Að veita fræðslu um meðgöngu og fæðingu.

TRYGGT

TRYGGT

TRYGGT

ÓTRYGGT?

ÓTRYGGT?

OKKAR

SPARNADUR MED ÖRORKUVERND FYRIR BÖRN

OKKAR er hvort tveggja í senn örorkutrygging fyrir barnið þitt og sparireikningur sem tryggir fjárhagslega framtíð þess. Bótapættir barnatryggingarinnar eru örorkubætur, dagpeningar vegna sjúkrahússdvalar, umönnunarbætur og dánarbætur.

OKKAR snýst um fjárhagslegt framtíðaröryggi barnsins þíns

Pantaðu tíma hjá ráðgjafa á kaupthing.is eða í síma 444 7000.



KAUÐÞING LÍF

OKKAR er samstarfsverkefni Kaupþings og Kaupþings Lífs
Kaupþing Líf, Sóltúni 26, 105 Reykjavík

Nýjar og spennandi verslanir og vörur:

RUMPUTUSKI

Rumputuski er ný og falleg verslun á Laugavegi 27 (bakhúsinu) sem býður upp á úrval af fallegum barnafötum og skemmtilegri gjafavöru. Verslunin er í eigu Svanhildar Einarsdóttur og Sigríðar Elínar



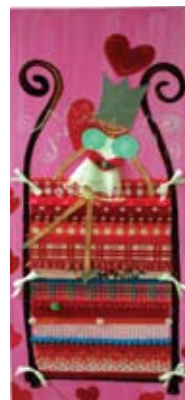
Ásgeirsdóttur. „Við ákváðum að stofna lítið fyrirtæki þar sem við höfðum svo lítið að gera, önnur var í fæðingarorlofi og hin í námi,“ segir Svanhildur og hlær. „Nafnið Rumputuski vann í nafnasamkeppni sem við héldum innan fjölskyldunnar og er tekið úr Grimms ævintýrum. Rumputuski var reyndar lítill púki sem gat breytt stráum í gull og hét þessu skringilega nafni“, segir Sigríður Elín. Verslunin býður m.a. upp á merkin Hugin & Mugin, Ej Sikke Lej, IdaT, Danefæ, Infantino og Solidary People og eru að auki umboðsaðilar Hugin & Mugin og Solidary People á Íslandi. www.rumputuski.is

STUBBASMIÐJAN

Stubbasmíðjan er ný og glæsileg verslun sem er staðsett í Holtagörðum og er tileinkuð börnum, unglingum, foreldrum og verðandi mæðrum. Megin áherslan er lögð á vandaðar og litríkar vörur. Það er ævintýri líkast að skoða vörurnar þarna, en í versluninni eru þrettán fullbúin sýningaherbergi auk þess sem sérstakar þemahelgar eru haldnar reglulega. Mikið er um handunnar vörur eins og handmálaða lampa, myndir og fleira þar sem hver hlutur er einstakur.

Stubbasmíðjan er fyrsta verslun sinnar tegundar á Íslandi þar sem lögð er áhersla á alhliða lausnir í barnaherbergi. Meðal vöruflokka má finna húsgögn, smávöru, kerrur, vagna, fatnað, óléttufatnað og margt fleira.

Eigendur verslunarinnar eru Nanna Kristín Magnúsdóttir og Helena Guðrún Bjarnadóttir. www.stubbasmidjan.is.



LÍTIL Í UPPHAFI

„Lítill í upphafi“ er lítill og notaleg verslun fyrir börnin á neðri hluta Skólavörðustígs. Eigandi verslunarinnar Sigríður B. Þormar, segir hana falla vel inn í listrænan og frumlegan anda gamla miðbæjarins. Verslunin býður mest megnis upp á handunna franska fatalínu fyrir börn ásamt öðrum evrópskum gæðamerkjum. Franska línin er hönnuð af Helen Seroin og endurspeglar barnaævintýri í bland við hönnunarstíl sjötta áratugarins. Það er henni mikið kappsmál að merkið missi ekki þá mannlegu hlið sem hún hélt af stað með og miðar alltaf að því að fötin séu þægileg, litrík og einungis unnin úr gæðaeftum. Inn á milli fatnaðarins má einnig finna skemmtileg handunnin tréleikföng sem fjármagna endurhæfingarstöð fyrir fötluð börn í Indonesíu og þrýtt geta hvert barnaherbergi. Einnig selur verslunin fallega viðarskartgripi fyrir litlar stúlkur frá ítalska fyrirtækinu Tatiri. www.litiliupphafi.is.

KÓPURINN

Selkópurinn eftir Vík Þrjónsdóttur er ekki bara notalegt teppi fyrir börn heldur líka virðingavottur við gamla íslenska sögu af sel sem var fastur í kvenlíkama og átti sjö börn á landi og sjö á sjó. Útkoman er selshamur úr ull sem er mjúk útgáfa af samfestingi með hettu og hreifum. Vík Þrjónsdóttir er: Hrafnkell Birgisson, Brynhildur Pálsdóttir, Egill Kalevi Karlsson, Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, sem öll eru vöruhönnuðir og svo er fimmti hluti Víkur Þrjónsdóttur Þuríður Rós Sigurþórsdóttir sem er fatahönnuður. Hægt er að panta selkópinn á vikurprjon@vikurprjon.is.





Hnokkar & Hnátur



Betri barnaföt



GÓÐ RÁÐ

frá foreldrum

Að lesa fyrir krakkana

Það er ótal margt sem skiptir máli í uppeldi barna og erfitt að draga eitthvað eitt fram. Leiðarljósið hefur verið að börnin séu hamingjusöm og hafi góða trú á sjálfum sér. Mér hefur þótt skipta miklu máli að lesa mikið fyrir krakkana mína. Það er skemmtilegt, fræðandi og leiðir oftast en ekki til skemmtilegra samræðna um heima og geima.

Tinna Björk Baldvinsdóttir, þriggja barna móðir og sálfræðingur.

Enginn bjúgur á meðgöngu

Ég veit ekki hvort þetta er forvörn gegn bjúg, en ég fékk hann aldrei. Ég byrja daginn á hreinum safu af þremur appelsínur, tveimur meðalstórum gulrótum og ca. teskeið af engifer. Þetta fer allt í safapressuna og gefur þér ca. 350 ml af hreinum safu. Engifer er vatnslosandi og smyr liðina og það er gott fyrir meltinguna að byrja daginn á safanum, hann byggir mann upp. Ég spurði líka ljósmóðurina hvort ég gæti haldið áfram að fá mér safann með barnið á brjósti og hún sagði að mjög líklega væri það orðið vant safanum í gegnum meðgönguna og það ætti ekki að vera vandamál. Börn í móðurkviði venjast yfirleitt því sem þú borðar daglega, sem sagt hollustan borgar sig.

Ninna Hafliðadóttir, nýbökud móðir og Framkvæmdarstjóri Verslunarsviðs 66° Norður.

Farið á hundanámskeið

Mér finnst skipta svo miklu máli gagnvart börnunum okkar að þau fái góða hlustun og raunverulega nærveru frá okkur foreldrunum. Gott er að taka sér gæðastundir eða -daga og finna áhrifin sem það hefur á barnið. Eitt af okkar góðu skáldum sagði að börnin væru „fljóttandi næm“. Það er mikið til í því. Fyrst að ekki er boðið upp á námskeið í uppeldi hef ég stundum sagt að maður ætti að fara á hundanámskeið áður en maður elur upp barn. Börnin eru nefnilega eins og hundarnir, þau verða rugluð með óskýrum skilaboðum og órugg að lifa við eilíft NJÁ (neiijáá...).

Þeim mun betur sem við þorum að skoða okkur sjálf, viðhorfin okkar, tilfinningar og hegðunarmynstur þeim mun hæfari foreldrar verðum við. Þetta er endalaust spennandi verkefni! Leikum við börnin, leyfum þeim að endurvekja barnið í okkur. *Auður Bjarnadóttir þriggja barna móðir og jógakennari í Lótus jógasetrinu.*

Smá kæruleysi reglulega

Ætli ráðið væri ekki að taka meðvitaðri ákvarðanir um að vera kærulaus á köflum. Forgangsraða og minna sig á hvað skiptir mestu í lífinu þegar upp er staðið, sama hversu mikið gengur á og sama hversu mikið álagið er. MUNA að fá sér frískt loft og anda að sér smá kæruleysi reglulega. Því allt hefst þetta að lokum.

Hulda Bjarnadóttir, tveggja barna móðir og viðskiptafræðingur á samskiptasviði Straums-Burðaráss.

Tvíburamamma gefur ráð

Ég hvet konur til að hvíla sig vel síðustu vikurnar fyrir fæðingu, hafi þær möguleika á því. Undirbúa sig þannig undir það sem koma skal. Ég fékk sjálf þetta ráð frá annarri tvíburamömmu og hætti að vinna á 30. viku en þá var ég í raun orðin eins og fullgengin hefði ég eitt barn undir belt. *Sólrún Smáradóttir, nýorðin tvíburamamma og verkefnastjóri í HR.*



Pabbinn vaknar með dótturinni

Fjórfa í þröngum hlíraból til þess að sofa í, svo að brjóstainleggjið renni ekki til og að maður þurfi ekki að sofa í gjafabryóstahaldara. Gott er að undirbúa sig undir vaxtakippina sem geta verið erfiðir. Vera bara í náttfötunum allan daginn, anda rólega og horfa á eitthvað skemmtilegt í sjónvarpinu (helst vera búin að leigja heila seríu af uppáhaldsþáttunum sínum). Muna að þetta er erfiðara fyrir barnið en fyrir þig og þetta líður hjá.

Bókin „Draumalandið“ eftir hana Örnú Skúladóttir er alveg ómissandi og ég glugga ennþá oft í hana. Reyndar tók ég við ráði frá mágkonu minni og setti vöggu dóttur minnar við hliðina á rúminu hjá pabba hennar meðan hann var í fæðingarorlofi, þá vaknaði hann við hana og vakti mig svo ef hún þurfti að drekka. Hann tók hana svo aftur þegar ég var búin að gefa og setti hana í vögguna eða labbaði með hana ef hún var eitthvað óróleg. Þá var þetta einhvern veginn ekki bara mitt að vakna á nóttunni og hann fékk meiri skilning á þessu öllu saman og var óhræddur við hana, fannst hann alveg geta huggað hana eins og ég (betur ef eitthvað var).

Rannveig Sigfúsdóttir, tveggja barna móðir og framkvæmdastjóri.

Vertu samkvæmur sjálfum þér

Eitt besta ráðið sem ég get gefið verðandi foreldrum úr mínum reynsluheimi er: „Vertu samkvæm(ur) sjálfum þér, fylgdu hlutum eftir, stattu við það sem þú segir. Þetta er það sem gildir almennt ef maður vill ná fram einhverri hegðunarbreytingu eða kenna nýja hegðun. Um leið og foreldrið gefur eftir og leyfir barninu að stjórna, lengir maður ferlið sem fer í hegðunarbreytinguna (besta dæmið: að venja barn af brjósti).“

Dröfn Guðmundsdóttir, tveggja barna móðir og vinnu- og skipulagssálfræðingur.

Börn verða að vita hverjir ráða

Öryggi barna kemur með stöðugleika og vissir hlutir eiga sér alltaf stað og stund. Svo sem að við burstum alltaf í okkur tennurnar áður en við förum að sofa. Börn vilja mörk og að það sé ekki verið að rugla með þessi mörk. Svo sem það að það má ekki fara í sundfötum í leikskólann á hverjum degi (nema kannski á bjartsýnis dögum). Þegar mörkin eru komin má sveigja frá þeim öðru hverju. Börn verða að vita hverjir ráða, annars erum við að ýta uppeldinu á undan okkur, það gæti verið erfitt að byrja að láta þau vita um fermingu hver ræður á heimilinu, nema að það sé vilji foreldra að börnin ráði þar.

Sigríður Sigurðardóttir tveggja barna móðir, amma og deildastjóri á leikskólanum Lækjaborg.

Ekkert slit og ódýr verkjameðferð

Ég hef mikla trú á því að nota sem hreinust efni á líkamann og keypti möndluolíu, kaldpressaða kókosolíu frá Hinmeskri hollustu og e-vítamín í gelhylkjum sem ég blandaði saman til að fyrirbyggja slit og það virkaði. Ég mæli þó einnig með að blanda olíunni saman við Hýdrófil rakakrem frá Gamla Apótekinu til að olían verði ekki jafn klístrug á manni eða bera hana hreina á helstu slitsvæðin fyrir sturtu. Það kom þó fyrir að ég skellti vænum slurk á kúluna ef mig klæjaði mikið.

Á foreldranámskeiðinu voru kynnt hin ýmsu ráð fyrir konur í fæðingu. Eitt var að nota tvær greiður til að kreista í hriðunum og á það að dreifa sársaukanum. Þetta þótti mér hljóma skynsamlega en var ekki viss með greiðurnar, sá fyrir mér nálarnar stingast inn í lófa mína og svo framvegis. Ég mundi þá eftir að hafa séð litla gula gaddabolta í Tigers og fór til að athuga hvort þeir gætu ekki þjónað sama hlutverki. Boltarnir fengust enn í Tigers á 200 kr. stykkið og ég fjárfesti í tveimur. Þegar hriðirnar svo komu loksins hjálpaði oft að kreista boltana og þeir skildu bara eftir sig hvít för í lófunum.

Soffía Erla Einarsdóttir, nýbókuð móðir og nemi.



Slæmtu í skapinu?

Mikið magn hormóna

Á 14. degi í tíðahringnum eykst östrogenhormónið í líkamanum þannig að það verður egglos. Við samfarir fara um það bil 200 milljónir sæðisfruma frá manningnum til konunnar og um það bil 10.000 komast upp í eggjastokkana, en bara 100-200 ná alla leiðina að egginu. Sæðisfrumurnar geta lifað í 72 tíma í leginu eftir samfarir þannig að eggjið getur frjóvgast, þó að egglosið sé sólarhringi síðar. Venjulega frjóvgast eggjið í eggjastokknum og fer niður í legið eftir 2-6 daga. Á þessum tíma framleiða eggjastokkarnir mikið magn af östrogeni til að viðhalda þunguninni en eggjið nærast af vökva sem myndast í eggjaleiðara og leginu. Nokkru síðar er það fylgjan sem nærir fóstrið og framleiðir kvenkynshormónin östrógen og progesteron. Framleiðsla og magn hormónanna er því afar mikilvægt til að viðhalda þunguninni.

Viðkvæm í skapinu?

En af hverju eru konur viðkvæmari í skapinu en karlmenn, bæði rétt fyrir blæðingar og við þungun? Ástæðan er meðal annars aukið magn hormóna í blóðinu. Hormónaframleiðslan stýrist af „stjórnstöð“ í heilanum sem heitir hypothalamus (heilastúkan) en þessi stöð er meðal annars stjórnstöð fyrir ósjálfráða taugakerfið. (Hypothalamus er lítill hluti af stærra kerfi sem við köllum „limbiska kerfið“ en það eru fleiri stöðvar og hlutar af heilanum sem eru líka mikilvægir fyrir tilfinningar).

Þetta er líkamleg upplifun

Þegar hormónamagnið eykst í líkamanum hefur það áhrif á heilastúkuna og þannig hafa hormónarnir áhrif á tilfinningajafnvægi okkar.

Á sama máta og stress er alla jafna „andleg túlkun“ okkar eða upplifun á aðstæðum, þá er þetta aukna hormónamagn í raun „líkamleg túlkun“ eða upplifun á aðstæðum í gegnum heilastúkuna og ósjálfráða taugakerfið.

Niðurstaðan

Þegar östrogen magnið eykst í líkama konunnar eftir egglos og fram að blæðingum og á meðgöngu, þá verðum við oft svolítið viðkvæmar. Þetta er „allt“ hormónunum að kenna og það varir ekki allt lífið!

Dæmi um önnur áhrif östrogen hormónsins:

- Það minnkar lengdarvöxt.
- Það minnkar vöðvamassa.
- Það styrkir bein.
- Það gerir húðina okkar mýkri.
- Það gefur okkur meiri undirhúðsfitu.
- Það hægir á þarmahreyfingum, þannig að maður verður uppblásinn og fær auðveldar hægðatregðu.
- Það heldur salti í líkamanum þannig að vökvi tapist ekki (ókosturinn er sá að við fáum auðveldar bjúg. Að auki hjálpar þyngdarkrafturinn til, svo maður fær auðveldar bjúg á fæturna en á efri hluta líkamans).
- Það gerir liðböndin okkar mjúk og teygjanleg. Þess vegna eru stelpur liðugri en strákar og í fæðingu er mjaðmagrindinni ekki haldið saman af stífum liðböndum heldur teygjast þau og gera fæðinguna þannig auðveldari. Afleiðingin er stundum mjaðmagrindarlos á meðgöngu eða eftir fæðingu.

*Þórhildur Ditta Valsdóttir,
Cand Sci í íþróttalífisfræði.*



Småfolk



MINYMO®

Halling

BlockbyBloch

marimekko®



mikli®

Laugavegur 56

Sími 551 7600

www.mikli.is



TE FYRIR UNGABÖRN

Nú er komið á markaðinn lífrænt ungbarnate frá Holle sem má gefa börnum frá tveggja vikna aldri, en teið er sagt hafa róandi áhrif á magann. Innihaldið er: Fennel 40%, anís 30%, kúmen 20% og kamilla 10%. Teið fæst m.a. í Maður lifandi.



TÖFRASPROTINN

Þegar barnið byrjar að borða upp úr sex mánaða aldri er gott að eiga töfrasprotu sem maukar allan mat hratt og örugglega. Þessi töfrasproti fæst í Heimilistækjum og kostar 4.495 kr.



FYRIR SMÁFÓLKID

Sigrún Þorsteinsdóttir heldur úti frábærum vef þar sem hún er búin að endurgera „venjulegar og óvenjulegar“ uppskriftir án hvíts hveitis, sykurs og gers. Á vefnum er að finna upplýsingar um mat fyrir smáfólkid og hafa þær allar verið yfirlesnar af Ölmú Maríu Jónsdóttur hjúkrunarfræðingi. www.cafesigrun.com.

Barnavagn frá Asíu

KEYPTUM BARNAVAGN UM DAGINN Í ANSI SÉRSTAKRI INNKAUPAFERÐ.

Við ráðgerðum að kaupa notaðan vagn og höfðum skoðað nokkur tilboð á barnaland.is. Fundum svo einn í Grafarvoginum og fórum að skoða. Nokkrum dögum síðar tókum við ákvörðun um að kaupa þennan vagn. Hann kostaði 27.000 krónur og var grænn. Eigandinn vann á kínverskum veitingastað á Laugaveginum sem kallast Asía og stefndi mér þangað á sunnudagseftirmiðdegi til að kaupa vagninn. Ókei. Allt í lagi, ekkert mál. Ég opnaði dyrnar að Asíu og gekk inn. Fáir sátu inni – örfáir við gluggann sem sneri út að Laugaveginum. Umferðin suðandi, hæg og stöðug fyrir utan. Þjónninn tók á móti mér og ég muldraði vandræðalegur eitthvað um grænan barnavagn. Hann benti mér á að fylgja sér inn langan gang með tómum borðum á báðar hendur. Þétt dimma lá eftir ganginum en borðin voru upplýst af ljósakrómum, skreyttum fallegum kínverskum táknum. Í horni við enda gangsins stóð svo barnavagninn. Undir þunnri skímu frá einni ljósakrónunni tók ég upp seðlabúnt með fimmþúsundköllum og rétti manninum sem taldi seðlana í flyti. Ég góndi bara á skreytingarnar og



fannst aðstæðurnar svolítið sérstakar. Seðlabúnt, grænn barnavagn og við tveir í dimmu horni á kínverskum veitingastað. Leið eins og ég væri að stelast. Læðupokast með stolinn varning eða eitthvað. Vantaði bara að Tony Tooth eða Johnny Ho myndu skyndilega birtast með byssu og plaffa á okkur fyrir að dila á þeirra svæði. Segi svona. Ég þakkaði fyrir mig og opnaði dyrnar til Íslands á ný. Steig út í birtuna og nuddaði myrkrið úr augunum. Hló með sjálfum mér að þessu íslensk-

kínverska verslunarsambandi en komst skyndilega til meðvitundar. Og varð reyndar mjög meðvitaður. Þarna stóð ég á fjölförnustu verslunar- og rúntgötu landsins með barnavagn – fyrir allra augum. Og í fyrsta skipti á ævinni keyrði ég barnavagn. Ég var pabbi án barns, faðir á undan áætlun. Þetta fannst mér svolítið erfitt, verð ég að viðurkenna. Fannst eins og augu borgarinnar hvíldu á mér og átti erfitt með að höndla röltið með vagninn svona einn og í forskoti á sæluna. Þetta hljómar líklega fáránlega en þannig leið mér. Enda skaut ég mér fljótlega upp fáfarnari hliðargötu og stýrði hratt í áttina að bílnum mínum sem ég hafði þurft að leggja spólkorn frá. Í bílnum sat ég svo um stund og hugsaði um þessi undarlegu viðskipti með barnavagn á kínverskum veitingastað – og um barnaleg viðbrögð mín. Fannst þetta fyndið, ég vitlaus, en var ánægður með vagninn. Mér hafði tekist að kaupa barnavagn.

Og sleppa lifandi frá Tony.

Úr bókinni: *Maður gengur með, dagbók verðandi föðurs, eftir Darra Johansen. Birt með leyfi útgefanda. Bókaútgáfan Salka.*

Gleði og kúfur

Óliver og Karen eru í fótum frá Tveimur lífum, en gula peysan er frá Kisunni, spennan frá Lykkjufalli og perlurnar frá Ice in a Bucket. Skórnir eru í einkaeigu.

Vespan og hjálmurinn eru frá Saltfélaginu.







Breki og Óliver eru í fötum frá Hnökkum og hnátum en skórnir hans Ólivers eru frá Exit. Hekla Lind er í kjól frá Exit og skór eru frá Kisunni.

Daði Steinn er í fötum frá Exit. Karen er í kjól frá Hnökkum og hnátum og leggings frá Exit. Dagmar er í fötum frá Hnökkum og Hnátum og bolurinn er frá Exit.

Perlufestarnar eru frá versluninni Ice in a Bucket og spennur frá versluninni Lykkjufall. Brúðan er frá Habitat og bekkurinn frá Saltfélaginu.

Breki er í fötum frá Hnökkum og hnátum, Karen er í fötum frá Tvö líf með perlufesti frá Ice in a bucket og spennu frá Lykkjufalli. Gítarinn er í einkaeigu.



Hekla Lind er í kjól frá
Exit, skóm frá Kisunni,
perlufestin frá Ice in a
bucket og bangsinn er frá
Saltfélaginu.



Salka Mey er í bol frá Kisunni, pilsí frá Tveimur Lífum, perlufesti frá Ice in a bucket og með spennu frá Lykkjufalli. Bangsinn og stólinn er frá Saltfélaginu.



FRÁBÆRIR BRJÓSTAGJAFAPÚÐAR OG „ÖMMUSTÓLAR“



Púðarnir eru margnota; í brjóstagjöf fyrir einbura eða tvíbura, sem stuðningspúði á meðgöngunni og eftir fæðingu, tilvalið að sofa með, góðir við grindargliðnun og svo eru þeir líka nýjasta „barnapían“

Hægt er að taka áklæðið af og þvo.

Púðarnir fást í mörgum litum.



Mæður ljóssins

ÞAÐ VAKNA UPP MARGAR SPURNINGAR ÞEGAR VON ER Á BARNI OG LJÓSMÆÐUR GEGNA ÞAR LYKILHLUTVERKI, BÆÐI Á MEÐGÖNGU OG Í FÆÐINGUNNI SJÁLFRI. ÞRJÁR LJÓSMÆÐUR MEÐ ÓLÍKAN BAKGRUNN HITTUST YFIR KAFFIBOLLA OG SPJÖLLUÐU SAMAN UM ALGENGAR VANGAVELTUR VERÐANDI FORELDRA. ÞÆR EIGA ÞAÐ ALLAR SAMEIGINLEGT AÐ FINNAST STARFIÐ SITT ÞAÐ SKEMMTILEGASTA Í HEIMI.

STUÐNINGUR FYRIR FORELDRA

Út á hvað gengur mæðraskoðunin og hvað er gert?

Berglind: Það er framkvæmd líkamleg skoðun, t.d. mældur blóðþrýstingur og athugað hvort það sé ekki allt í lagi. Aðrar koma til að tala um meðgönguna og í raun fer mestur hluti starfsins í spjall, allt frá litlum málum yfir í stór tilfinningaleg mál.

Guðrún: Mæðraskoðunin í heild er stuðningur fyrir báða foreldrana.

Margrét: Feður eru oft í tilfinningalegri kreppu, eru inni í sér og ómögulegir því fókusinn er alfarið á konunni. En það eru líka í boði feðranámskeið þar sem þeir geta talað um sín mál og rætt föðurlutverkið.

Berglind: Já, stundum þurfa pabbarnir að fá stuðning, þeir hafa annað hlutverk en konan. Ef konunni líður illa, til dæmis ef það koma upp einhver veikindi á meðgöngunni, er gott að geta rætt líka við pabbann um það sem er að gerast hjá henni.

Guðrún: Þeir reyna líka oft að fá ljósmóðurina í lið með sér til að hvetja konurnar sínar til að slaka á, á meðgöngunni.

Kemur makinn alltaf með?

Berglind: Nei, það er algengast að þeir komi með í fyrstu skoðunina, svo er það mjög mismunandi hvort þau koma bæði.

Guðrún: Það virðist vera sem þeir komi oftast með þegar fyrsta barnið er á leiðinni.

Berglind: Þetta er mismunandi, hjá sumum pörum er pabbinn alltaf með og í öðrum tilfellum aldrei. Það er viðtekið í samfélaginu að konur fari á vinnutíma í skoðun en það er ekki á öllum vinnustöðum vel séð að pabbinn fái að skreppa.

Margrét: Hér áður fyrr komu pabbarnir aldrei í skoðun, mig minnir að það hafi ekki gerst fyrr en eftir 1980 en þeir voru almennt ekki viðstaddir fæðingu fyrr en 1976-77. Hulda Jensdóttir ljósmóðir var á undan sinni samtíð en hún rak Fæðingarheimilið, þar fengu pabbarnir fyrst að vera viðstaddir. Hún var sú fyrsta til að halda foreldranámskeið, löngu áður en ríkið fetaði í hennar spor. Hún lagði líka mikla áherslu á hvíld og slökun í fæðingu sem eru orðin sjálfsgæddur hlutur í dag. Hún var klárlega frumkvöðull á sínu sviði.

KYN BARNISINS OG HJARTSLÁTTURINN

Hverjar eru algengustu spurningarnar í mæðraskoðun?

Berglind: Algengast er að spurt sé út í helstu kvíllana, það er ógleðin til að byrja með, svo grindarverkir og svefnvandamál seinna á meðgöngunni.

Margrét: Mér finnst næstum því hver einasta kona spyrja hvort ekki sé allt í lagi með hjartsláttinn.

Guðrún: Það er líka oft spurt hvort þetta sé stelpu- eða strákahjartsláttur, en oft er talað um að stelpuhjartslátturinn sé hraðari.

Berglind: Fólk vill vita þetta, ég las um áhuga-verða rannsókn þar sem þessar mýtur, til dæmis sú að það hvernig kúlan lítur út og hjartsláttarhraðinn geti sagt til um kyn barnsins eru afsannaðar. Einu tölfræðilegu tengslin eru við hjartsláttarhraðann. Strákar eru örlítið stærri í þessari rannsókn og því er hjartslátturinn aðeins hægari hjá þeim, en þetta er svo einstaklingsbundið að það er ekkert að marka þetta.

Margrét: Fólk spáir skiljanlega mikið í þetta.

Hversu algeng er ógleði fyrstu mánuðina?

Berglind: Ég verð alltaf hissa þegar ég fæ konur í skoðun sem hafa ekki fundið fyrir ógleði. Það að vera með ógleði á fyrstu mánuðunum er yfirleitt vísbending um að allt sé eðlilegt. Það eru þó til undantekningar þar sem konur finna ekki fyrir neinni ógleði.

Guðrún: Það er mismunandi hvort það koma uppköst eða ekki.

Margrét: Ógleðin getur alveg eins verið á kvöldin, hún er ekki bara á morgnana.

Berglind: Þegar konur finna mikla ógleði þá breytist andleg líðan og þá breytist svo ofboðslega mikið, til dæmis í samskiptum. Ég tala oft um þetta við parið í fyrstu skoðun. Það er ágætt að gera sér grein fyrir því að kona bregst öðruvísi við ógleði sem hefur staðið yfir í margar vikur en maður myndi gera við sólarhrings magapest. Það er gott fyrir manninn að skilja vanlíðanina sem fylgir þessu ástandi. Þetta útskýrir stundum hvernig skapið breytist á þessu tímabili.

Margrét: Þess vegna er þetta svo gott orð: „Ógleði“.

ÞAÐ NÝJASTA Í MÆÐRAVERNDINNI

Berglind: Það er tiltölulega nýtt í mæðraverndinni að spyrja konur hvort þær hafi orðið fyrir einhverju ofbeldi, til dæmis kynferðislegu ofbeldi eða heimilisofbeldi. Það rótar svo í öllum tilfinningum okkar að ganga með og fæða barn, og ef kona hefur orðið fyrir ofbeldi getur þetta ferli vakið upp gamlar og erfiðar tilfinningar, þótt konan sé mjög ánægð með að eiga von á barni. Konurnar ráða ferðinni í þessu og við ljósmæður erum að sjálfsgöðu bundnar þagnarskyldu.

GUÐRÚN: ÞIÐ ERUÐ ÞAR, ÞAÐ GLEYMIST STUNDUM.
FARIÐ ÚT AÐ BORÐA OG GERIÐ EITTHVAÐ SKEMMTILEGT SAMAN Á
MEÐGÖNGUNNI OG EKKI SÍÐUR EFTIR FÆÐINGU.



MARGRÉT: ÞETTA ER EKKI SPURNING UM AÐ HÆTTA AÐ DREKKA GOS HELDUR AÐ DRAGA ÚR ÞVÍ. ÞAÐ ER MIKILVÆGT FYRIR VERÐANDI MÆÐUR AÐ VITA HVAÐ ER HOLLT OG HVAÐA FÆÐA ER VARHUGAVERÐ OG JAFNVEL HÆTTULEG FÓSTRINU.

HVAÐ ORSAKAR GRINDARGLIÐNUN?

Berglind: Ef við gætum svarað því þá værum við búin að fá Nóbelsverðlaunin, segir Berglind skellihljæjandi.

Guðrún: Við vitum að ákveðnir þættir hafa áhrif, t.d. relaxin hormón sem við framleiðum þegar við erum óléttar, sem hefur áhrif á allan líkamann, meira að segja liðböndin í ökkklunum.

Margrét: Þetta er mjög einstaklingsbundið, sumar konur sem eru varla komnar með kúlu geta verið komnar á hækjur meðan aðrar finna ekki fyrir neinu.

Berglind: Þetta hefur náttúrulegan tilgang, það er að hjálpa barninu að komast niður fæðingarveginn. Hversu mikið losnar um liðina hefur ekki forspárgildi um það hversu mikla verki þú færð, þú getur verið með mikið los og litla verki og öfugt. Þetta er ein af þessum ráðgátum sem við vitum ekki endilega svörin við.

Margrét: Svo var einu sinni talað um að þetta væri algengara ef konur ættu von á stúlkum.

Berglind: Það hefur verið tilgáta að konur sem hafi verið lengi á pillunni séu í meiri hættu á að fá grindargliðnun en aðrar, en það hefur ekki verið staðfest með rannsóknum. Einnig hafa verið mýtur um að stórir skammtar af B vítamíni geti lagað grindarlos en við ráðleggjum það alls ekki í dag.

Margrét: Það er bara eitt sem virkar, það er snúningslak. Maður á bara að kaupa það um leið og maður veit að maður er óléttur.

Berglind: Um leið og kona verður þunguð losnar um þetta relaxin-hormón og hjá sumum konum er grindargliðnun fyrsta einkenni þungunar. Þegar frjóvgaða eggjið er að taka sér bólfestu í leginu þá kemur hæsti relaxin-toppurinn á meðgöngunni. Sumar konur geta fengið mestu verkina þá og jafnvel nokkrum dögum áður en þungunarpróf verður jákvætt.

Guðrún: Gömul kona sagði eitt sinn að eina leiðin til að vera laus við grindarverkina væri sú sama og til að koma í veg fyrir þungun, hafa hnén saman.

EKKI BORÐA FRANSKAR Í ÖLL MÁL

Hverju þarf að huga sérstaklega að á meðgöngunni?

Margrét: Það þarf oft að leiðbeina verðandi mæðrum varðandi matarræði, sumar eru illa staddir í sykuráti og skyndibitafæði. Það þarf að ýta við þessum konum, því þetta er ekki holl fæða og við höfum tækifæri og leyfi til að leiðbeina þeim. Einhver sem borðar bara franskar í öll mál þarf á leiðbeiningum að halda og við fáum þær til að skipta í annan gir, hugsa um að reyna að fá sem mest af næringarefnum úr fæðunni og taka vítamín. Þær hlusta sem betur fer á þetta.

Guðrún: Þetta er svo mikilvægt fyrir þroska barnsins.

Margrét: Þetta er ekki spurning um að hætta að drekka gos heldur að draga úr því. Það er mikilvægt fyrir verðandi mæður að vita hvað er hollt og hvaða fæða er varhugaverð og jafnvel hættuleg fóstrinu.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

Guðrún: Mér finnst að konur eigi að gera allt það sem þær geta á þessu tímabili til að þeim líði vel. Það þarf ekki alltaf að kosta mikinn pening, það að kaupa sér t.d. fallett naglalakk getur hjálpað, þannig ertu að hugsa vel um þig. Margar konur fara líka í fótsnyrtingu til að láta sér líða vel.

Margrét: Hún er lífsseig þessi mýta að allir eigi að vera alltaf glaðir á meðgöngunni. Það er alls ekki alltaf þannig.

Guðrún: Ef þér líður illa, sýndu sjálfri þér þá væntumþykju með því að gera eitthvað í því. Hugsaðu um þig en ekki alltaf bara út frá barninu sem þú berð.

Berglind: Það þarf að gefa konum svigrúm. Þær eru að fórn líkama sínum í þetta verkefni í níu mánuði og sumum konum kemur það jafnvel á óvart þegar þær upplifa ekki stöðuga gleði. Það er mikilvægt að vita að það getur verið eðlilegt að líða þannig.



Margrét Ásdís

Bjarnadóttir útskrifaðist sem ljósmóðir árið 1978. Hún starfar sem ljósmóðir á fæðingargangi Landsspítala háskólasjúkrahúss. Hún á þrjú börn, 20 ára son og 23 og 28 ára dætur og er nýorðin amma.

Berglind

Hálfðánsdóttir útskrifaðist sem ljósmóðir árið 2007. Hún starfar á Heilsugæslustöðinni í Lágmúla og í Hlíðum. Hún á 13 ára stjúpson, 9 ára son og 3 ára dóttur.

Guðrún Sigríður

Ólafsdóttir útskrifaðist sem ljósmóðir árið 2003. Hún starfar á fæðingargangi Landsspítala háskólasjúkrahúss. Hún á þrjú guðbörn.

Guðrún: Ég finn að þær konur sem hugsa um sig, þeim líður betur. Það hringdi kona í mig um daginn sem var með mér í skóla og hún sagði mér að hún væri að fara að eiga. Hún væri búin að fara í klippingu, setja á sig brúnkukrem og vaxa fæturna, hún ætlaði sko að taka þetta með trompi.

Hefur streita áhrif á fóstrið?

Guðrún: Já, hún getur haft það.

Berglind: Öll hormónastarfsemi móðurinnar hefur áhrif á barnið og þar á meðal streituhormónin.

Guðrún: Það var gerð rannsókn sem sýndi tengsl streitu á meðgöngu og ofvirkni hjá börnum, einnig hafa einhverjir sagt streitu móður hafa áhrif á taugabroska barnsins. Það sem gerist þegar móðir upplifir streitu er að æðarnar dragast saman og það hefur áhrif á súrefnisflæði til barnsins.

Margrét: Dóttir mín er nýbúin að eignast barn, hún vandaði sig mikið við að vera ekki stressuð yfir neinu, því hún las að það væri samband á milli streitu og ungbarnakveisu, en ég veit ekki hversu vísindalegt það er.

JÁRNKORTUR ÍSLENSKRA UNGBARNA

Guðrún: Járnkortur ungbarna er alvarlegt mál, rannsóknir sýna að tengsl eru á milli ofvirkni, námsgetu og járnskorts.

Berglind: Það var gerð rannsókn fyrir nokkrum árum sem leiddi í ljós að íslensk börn þjáðust af miklum járnskorti. Nú var að koma eftirfylgdarrannsókn og tíðnin hefur hrunið sem sýnir að járnþetta stoðmjólkinn hefur virkað.

Guðrún: Já, stoðmjólkinn er járnþetta, einnig eru flestir grautarnir járnþetta, dökkt grænmeti er járnrikt eins og spínat og spergilkál, cheerios og lifrapylsa sem börnum finnst yfirleitt gott að borða. Góð regla er að hafa mjólkurdrykkju ungbarna innan við hálfan lítra á dag, þ.e. þegar þau eru byrjuð að borða fasta fæðu.

Eigið þið einhver góð ráð fyrir fæðinguna?

Margrét: Dóttir mín var í fæðingu um daginn og varð óglatt. Ég setti nokkra piparmyntudropa í ælupokann sem hún andaði að sér og þetta virkaði á hana.

Guðrún: Einhver rannsókn sýndi fram á að sprittklútar hafa virkað vel líka, að lykta af þeim. Annars er ég á því að hugurinn ber mann hálfu leið.

Margrét: Almennt séð vil ég ekki mæla með einu frekar en öðru, það er svo misjafnt hvað hentar hverri og einni konu. Mikilvægast er á hlusta á sinn eigin líkama og trú á sjálfan sig.

Berglind: Í verkjastillingu snýst vinna ljósmóðurinnar fyrst og fremst um að hlusta á konuna, því þetta er svo einstaklingsbundið.

Guðrún: Veldu þér stuðningsaðila sem virkilega styðja þig og eru þarna fyrir þig en ekki einhverjir sem koma bara til að horfa á þig í fæðingunni.

Berglind: Þabarnir eru yfirleitt þarna og þeir vita hvað stuðningshlutverkið er mikilvægt.

Guðrún: Sumar konur koma inn og segja fyrirfram að þær ætli að hafa þetta svona eða hinsegin, þá mæli ég frekar með því sem Margrét segir, að hlusta á líkamann. Kannski þarftu deygingu en kannski ekki, það á að leyfa framgangi fæðingarinnar að stjórna því frekar en að ákveða það fyrirfram.

Góð ráð fyrir verðandi foreldra?

Berglind: Lykilatriði er að muna alla leiðina allan tímann að þetta er ykkar meðganga og fæðing. Ekki láta okkur eða neinn annan taka það frá ykkur.

Margrét: Ég er sammála þessu.

Guðrún: Þið eruð þar, það gleymist stundum. Farið út að borða og gerið eitthvað skemmtilegt saman á meðgöngunni og ekki síður eftir fæðingu. Fáid þóssun hvort sem þið eruð þar eða einstæðar mæður. Þið eruð einstaklingar áfram þótt þið eignist börn.

Margrét: Þú heldur áfram að vera til, þótt þú sért orðin foreldri.

Guðrún: Þú ert einstaklingur fyrst og fremst og svo móðir og dóttir, ekki gleyma sjálfri þér.

BERGLIND: LYKILATRIÐI ER AÐ MUNA ALLA LEIÐINA ALLAN TÍMANN AÐ ÞETTA ER YKKAR MEÐGANGA OG FÆÐING. EKKI LÁTA OKKUR EÐA NEINN ANNAN TAKA ÞAÐ FRÁ YKKUR.

Mikilvægasta
máltíð
dagsins

Holl næring á meðgöngu

Lítið barn á leið út í heiminn – vex og dafnar í móðurkviði – hvílikt kraftaverk lífsins

Það bara gerist og móðirin lifir sínu lífi og borðar eins og venjulega. En það skiptir meira máli núna en nokkru sinni fyrr að spá í hvað hún er að borða. Aldrei í lífinu spáum við meira í hvað við borðum en á meðgöngunni og þegar við byrjum að gefa litla krílinu fasta fæðu. Þá viljum við auðvitað að barnið fái allt það besta sem það á skilið og við viljum forða því frá óhollustu.

Þá vaknar spurningin. Hvað er hollt og hvað er óhollt? Sumt liggur í augum uppi, annað ekki.

Þegar við viljum borða hollan mat þá skiptir ekki bara máli að hann innihaldi öll þau mikilvægu næringarefni sem líkaminn þarfnast, heldur einnig að hann innihaldi ekki nein óæskileg efni sem geta haft neikvæð áhrif á heilsuna.

Þess vegna skipta gæðin miklu máli og því miður er staðan í dag þannig að mikið er notað af óæskilegum efnum bæði við ræktun matvæla og einnig við matvælaframleiðslu. Ef við viljum velja sem hreinasta fæðu þá stendur okkur til boða lífrænt ræktaður matur. Í lífrænni ræktun eru strangar reglur varðandi notkun á hjálparefnum og því er lífrænt ræktað fæða besti kosturinn. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að lífrænt ræktaðar afurðir innihalda töluvert meira af næringarefnum. Það sem skiptir máli er að vera vakandi og læra að lesa á umbúðir og vita hvaða efni beri helst að forðast. Börnin okkar eiga skilið að við leggjum það á okkur.

Holl næring á meðgöngu er nánast það sama og almenn holl næring, en þó eru það ákveðin atriði sem skipta sérstaklega máli varðandi heilsu móður og barns.

MIKILVÆGT ER
AÐ HUGA VEL
AÐ NÆRINGU Á
MEÐGÖNGU EN
LYKILATRÍÐIÐ ER AÐ
BORÐA BÆÐI HOLLAN
OG FJÖLBREYTTAN
MAT ÚR ÖLLUM
FÆÐUFLOKKUM.
ÞAÐ ER TIL MIKIÐ AF
GÓÐU FRÆDSLUEFNI
UM NÆRINGU Á
MEÐGÖNGU EN HILDUR
GUÐMUNDSDÓTTIR
HEFUR SÉRHÆFT SIG Í
HEILSUFÆÐI OG GEFUR
HÉR NOKKUR GÓÐ
RÁÐ. HILDUR HELDUR
REGLULEGA NÁMSKEIÐ
HJÁ YGGDRASIL UM
HOLLA NÆRINGU
FYRIR BÖRN.

Byrja daginn á hollum morgunmat, t.d. hafragraut úr lífrænt ræktaðum höfrum eða góðu múslíi með lífrænni mjólk. Drekkja eitt glas af gulrótarsafa eða rauðrófusafa ef auka þarf járníð í blóðinu og taka 1-2 msk. af kaldpressaðri hörfræolíu.

Borða ekki of mikið í einu, frekar oft og yfir daginn, og borða reglulega. Borða afurðir úr heilu korni eins og hýðishrisgrjón eða heila hafra með mat, einnig nota kornsoð sem steinefnagjafa. Heilt korn inniheldur hágæða prótein, mikið af stein- og snefilefnum og einnig hið mikilvæga B-vítamín sem er svo mikilvægt fyrir taugakerfið. Einnig er mikið af trefjum í heilu korni.

Borða mikið af grænmeti, ávöxtum og berjum, einnig þurrkaða ávexti. Varðandi þurrkaða ávexti er mikilvægt að nota lífrænt ræktaða ávexti sem ekki innihalda brennisteinssýru. Borða ekki of mikla fitu, nota hágæða olíur (lífrænar, kaldpressaðar), hreint smjör og rjóma.

Það sem er gott fyrir fituefnaskiptin er blaðsalat, spínat og kál. Borða mjólkurafurðir frá lífrænni ræktun, einnig sýrðar, kalkíð nýtt líkamanum betur úr sýrðum mjólkurafurðum. Drekkja jurtate t.d. blaðate á daginn og blómate á kvöldin t.d. kamillute. Drekkja kornkaffi, það er nærandi drykkur unninn úr heilu korni. Drekkja góða, hreina ávaxta- og grænmetissafa. Forðast hvítt hveiti og hvítan sykur, sem inniheldur engin næringarefni og engar trefjar. Forðast allar mikið hreinsaðar og unnar matvörur.

Nota hunang reglulega, 1-2 tsk af óupphituðu hunangi örvar kalkefnaskipti líkamans og hjálpar til við uppbyggingu beina hjá barninu. Mikilvægt er að það sé ekki hitað.

Nota náttúruleg sætuefni eins og t.d. rófusíróp, sem einnig er mjög gott fyrir börnin eða hlynsíróp, sem innihalda bæði járn og B-vítamín og fleiri góð næringarefni.



Forðist

- Forðast öll gervisætuefni - ekki hefur verið sannað að aspartam sé skaðlaust, en samt er það notað í mikið af matvælum í dag eins og gosdrykki, mjólkurvörur og vítamín fyrir börn.
- Forðast bragðaukandi efnið MSG – margir þola það mjög illa – það er m.a. í mörgum súpum og sósum.
- Forðast svart te og kaffi – helst útiloka það alveg.
- Forðist hráan fisk, t.d. sushi með fiski, grafinn og reyktan lax. Ekki borða túnfisksteik og búra oftast en einu sinni í viku.
- Útiloka áfengi og tóbak.

Hildur Guðmundsdóttir hefur haldið námskeið sem hún nefnir „Holl næring fyrir börn“. Nánari upplýsingar á www.yggdrasill.is.

18 Gleraugu til ára alðurs frá krónum 0,-



...svo nú
er óþarfi að
endurnýta
„brillurnar”
hans afa!

prooptik
gleraugu

5 700 900

Hagkaupshúsinu Skeifunni • Kringlunni 2. hæð • Spönginni Grafarvogi • prooptik.is

Líkamsþjálfun

FYRIR NOKKRUM ÁRATUGUM VAR LÍKAMSÞJÁLFUN Á MEÐGÖNGU TALIN ÓRÁÐLEG OG JAFNVEL SKAÐLEG FYRIR MÓÐUR OG FÓSTUR, KONUM VAR RÁÐLAGT AÐ HVÍLA SIG Á MEÐGÖNGU. NÚ ER LITÐ ALLT ÖÐRUM AUGUM Á ÞETTA. MARGAR RANNSÓKNIR HAFA VERIÐ GERÐAR SEM SÝNA FRAM Á HEILBRIGÐARI MEÐGÖNGU OG FÆÐINGU Í KJÖLFAR HÆFILEGRAR HREYFINGAR.

Hvað er talið vera hæfileg hreyfing?

Mælt er með hreyfingu 3x í viku undir stöðugu, léttu álagi sem varir í 30-40 mínútur í senn. Taka þarf tillit til líðan hvernig konu. Best þykir að þunguðum konum finnist æfingin vera á billinu frekar létt til svolítið erfið. Ef konan hefur stundað líkamsrækt reglulega fyrir meðgöngu og á ekki í neinum vandræðum með það, ætti hún í flestum tilfellum að geta stundað sams konar æfingar en með minni ákefð. Létt almenn hreyfing á borð við gönguferðir eða leikfimitíma undir stjórn sjúkraþjálfara sem eru sérstaklega sniðnir að þörfum óléttra kvenna eru tilvalin þjálfunarform fyrir þær konur sem hafa ekki verið að æfa reglulega fyrir þungun. Þess ber þó að geta að konum er ráðið frá ástundun nokkurra íþróttagreina á meðgöngunni. Þetta eru þær íþróttir sem fela í sér töluverða hættu á að detta harkalega eða fá högg á kviðinn.

Hvað ber að varast?

Vegna hormónaáhrifa eru öll liðbönd í líkamanum eftirgefandi á meðgöngunni, þó sérstaklega liðbönd mjaðmagrindarinnar. Síaukinn þungi getur því reynst liðum líkamans erfiður. Gömul meiðslu geta farið að láta á sér kræla á ný og meiri hættu er á nýjum. Það er því öruggara að hafa vaðið fyrir neðan sig og minnka álag á liði eins mikið og hægt er, sérstaklega þegar liða tekur á meðgönguna. Það má t.d. gera með því að hafa sem oftast jafnt álag á hægri og vinstri helming líkamans, sérstaklega á fæturna og með því að stunda frekar þolaukandi æfingar (létt og oft) heldur en erfiðar styrktaræfingar (þungt og sjaldan). Þá er konum ráðið frá því að hoppa og hlaupa svo dæmi séu tekin.

Vert er að hafa í huga að ósæðin, sem flytur blóð til neðri hluta líkamans, flytur jafnframt blóð til fóstursins

en hún liggur á bak við legið. Ósæðin getur því orðið fyrir óæskilegum þrýstingi þegar kona sem komin er langt á leið liggur á bakinu. Spjaldhryggurinn verður jafnframt oft viðkvæmur fyrir baklegu á meðgöngunni. Það getur því verið tvöföld ástæða til að velja frekar aðrar stellingar við æfingar og hvíld.

Grindarbotnsæfingar

Grindarbotnsæfingar eru mikilvægar fyrir konur alla ævi og þá sérstaklega fyrir og eftir barneignir. Grindarbotninn á að halda líffærunum í grindarholi uppi, en leikur jafnframt stórt hlutverk í hreyfistjórn og stöðugleika miðju líkamans (core stability) ásamt þremur öðrum vöðvahópum; þindinni, djúpu kviðvöðvunum og djúpu bakvöðvunum. Til að virkja og styrkja grindarbotnsvöðva er gott að ímynda sér línu milli endaparms og lífbeins. Þá þarf að hugsa hreyfingu og styttingu á línunni í átt að lífbeini. Passa þarf að spenna ekki yfirborðsvöðvana. Algeng villa er að spenna rasskinnar. Nóg er að beita u.þ.b. 5% af fullri spennu til að virkja grindarbotninn í léttum athöfnum og á það að gerast umhugsunarlaust ef allt er eðlilegt. Ef það gerist ekki þarf að koma sjálfvirkinni í gang með eftirfarandi hætti: beitið um 5% af fullri spennu og haldið henni í 10 sekúndur, endurtakið þetta 10 sinnum og gerið þrjú sett (tveggja mínútna hvíld á milli setta). Gerið þessar æfingar tvisvar sinnum á dag í a.m.k. fjórar vikur. Eftir það eru miklar líkur á að virkni grindarbotnsvöðvanna sé orðin sjálfvirk í daglegum athöfnum. Ef markmiðið er hins vegar að styrkja grindarbotnsvöðvana þarf að spenna fastar og er það þá gert sjaldnar í einu. Gott er að beita fullri spennu annað slagið. Hins vegar má ekki gleyma að æfa slökun grindarbotnsins eða bara slökun almennt á meðgöngunni, því það kemur sér vel í fæðingunni. Vel þjálfaður vöðvi á að hafa bæði betri stjórn á spennu og slökun!

á meðgöngu

Stoðkerfisverkir

Meðaltíðni mjóbaks og mjaðmagrindarverkja á meðgöngu er 45% og fyrst eftir meðgöngu 25%. Tíðni langvinnra mjóbaksverkja í kjölfar meðgöngu hefur mælst 10-15%. Þetta vandamál er algengasta ástæða fyrir veikindafjarveru frá vinnu á meðgöngu í Skandinavíu. Rannsókn sem gerð var á hreyfingu á meðgöngu sýndi að konur sem stunduðu hreyfingu undir stjórn sjúkraþjálfara í þrjá mánuði höfðu minni bakverki og voru jafnframt virkari í daglegu lífi.

Vatnsleikfimi

Vatnsleikfimi hefur reynst afskaplega vel fyrir óléttar konur. Þær eru mun léttari og geta því hreyft sig meira ofan í vatninu en á landi. Með aukinni hreyfingu er minni hætta á að þær stífni og fái vandamál tengd hreyfingaleysi. Þrýstingur frá vatninu virkar eins og stuðningssockkabuxur fyrir sogæðakerfið og er því þjúgminnkandi. Rannsókn frá 1999 leiddi í ljós að bakverkir hjá konum sem stunduðu vatnsleikfimi jukust minna en hjá viðmiðunarhóp, auk þess sem þær fyrrgreindu þurftu færri veikindadaga frá vinnu. Þá reynist ekki aukin hætta á þvagfærasýkingum hjá konunum í vatnsleikfiminni eins og hinum.

Það er mikilvægt að hlusta á líkamann og forðast það sem eykur verki eða veldur óþægindum eftir fremsta megni. Við samdráttarverki verður konan að stoppa og hvíla sig.

Höfundar eru sjúkraþjálfarar og sjá um Meðgöngusund Hólfríður B. Þorsteinsdóttir, BSc og Master í MT og Sandra Dögg Árnadóttir, BSc.

Til frekari fróðleiks er bent á heimasíðu Meðgöngusunds: www.medgongusund.is. Einnig er hægt að senda tölvupóst á medgongusund@medgongusund.is.



Sigþór á 2 mömmur!

ÞAÐ VORU TÍMAMÓT Í RÉTTINDABARÁTTU SAMKYNHNEIGÐRA ÁRIÐ 2006 ÞEGAR LÖG VORU SAMÞYKKT Á ALÞINGI SEM LEYFÐU SAMKYNHNEIGÐUM KONUM AÐ FARA Í TÆKNIFRJÓVGUN OG EIGNAST BÖRN.

ÞÓRA BJÖRK SMITH OG ÁSDÍS ÞÓRHALLSDÓTTIR EIGNUÐUST SAMAN DRENGINN SIGÞÓR SUMARIÐ 2007 OG SEGJA OKKUR HÉR FRÁ ÞVÍ Á EINLÆGAN HÁTT.

Aldurinn ástæðan fyrir því hvor gekk með

Ásdís gekk með drenginn, en hún á 16 ára stelpu fyrir. Hvernig ákváðuð þið hvor ætti að ganga með barnið? „Ég stakk upp á því að Ásdís myndi byrja en hún er 5 árum eldri en ég, svo aldurinn var því aðalástæðan fyrir því hvor okkar gekk með í þetta sinn,“ segir Þóra og Ásdís bætir við: „Það var ágætt að ég byrjaði, því þetta tekst ekki endilega í fyrstu tilraun og getur þá oft orðið ansi langt ferli, en ég var reyndar mjög heppin þar sem þetta tókst strax.“

Hvert er leitað eftir sæði?

„Annað hvort til einhvers vinar eða eins og við völdum að fara til Art Medica, en þeir nota danskan sæðisbanka,“ segir Þóra og Ásdís bætir við. „Ég held líka að við höfum verið mjög heppnar í þessu stóra happdrætti og drengurinn er bara yndislegur.“ Í þessum töluðu orðum fær Sigþór, sem situr í fangi Ásdísar og er aðeins nokkurra mánaða gamall, hláturskast eins og hann hafi skilið allt sem mamma hans sagði og hann sé að sýna að hann sé ánægður líka.

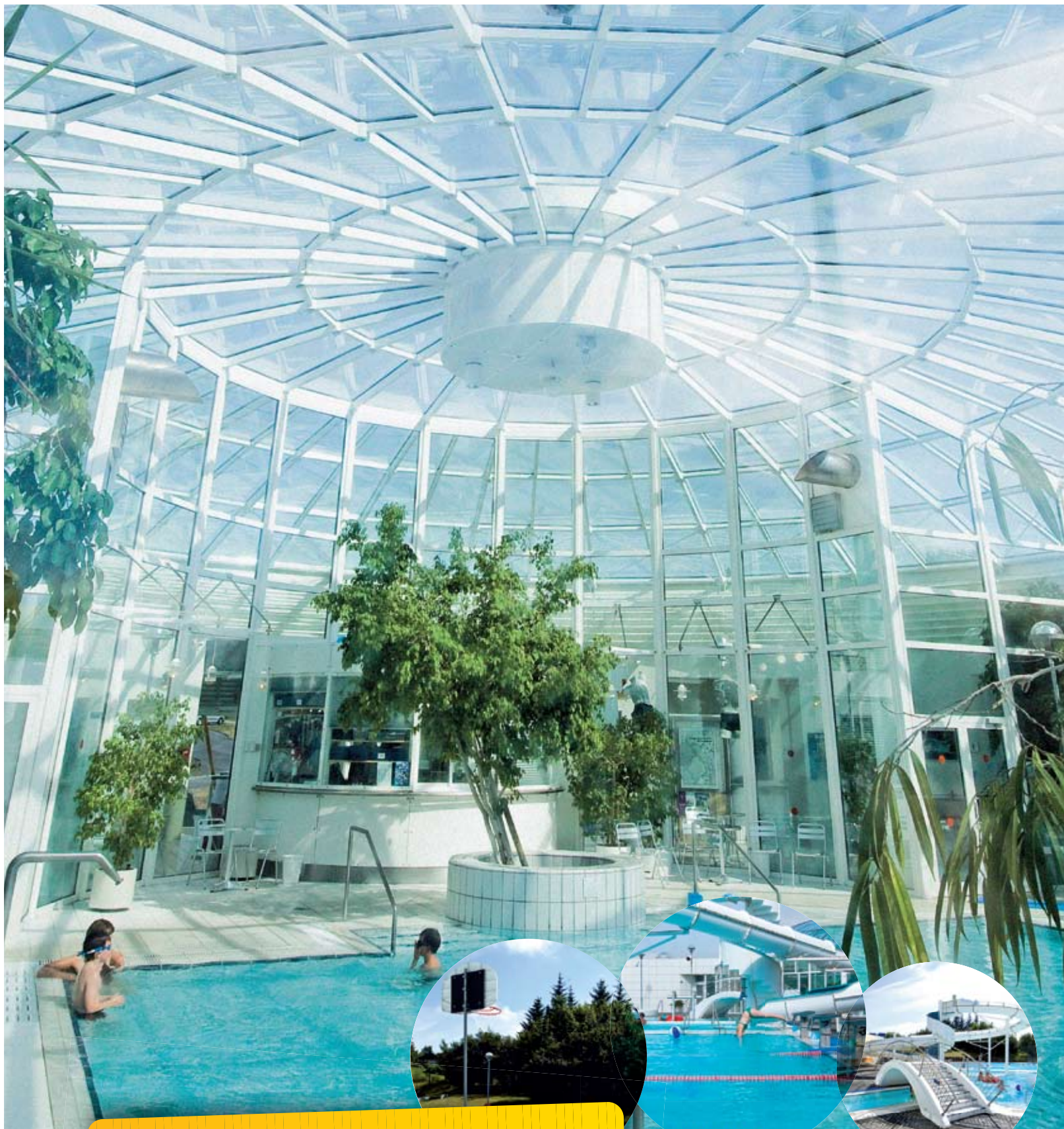
„Við völdum það að vita ekkert um sæðisgjafann,“ segir Þóra og bætir við að hægt sé að setja fram óskir um ákveðin útlitseinkenni eins og háralit og svo framvegis. „Það eina sem við vildum var að vegna þess að ég er svo stutt til hnésins væri ágætt að fá þessa auka 10 cm sem hefur alltaf vantað upp á,“ segir Ásdís hlæjandi.

Verðið þið báðar kallaðar mömmur?

„Við tölum báðar um okkur sem mömmur við hann,“ segir Þóra og Ásdís bætir við: „Mér finnst óþarfi að búa til eitthvert annað orð, við erum náttúrulega bara báðar mömmur hans. Þóra segir að það sé svo með þau börn sem hún þekki og eigi tvær mömmur að börnin hafi yfirleitt leyst þetta atriði sjálf. Sonur vinkonu þeirra, sem er fjögurra ára, kalli lífræðilegu mömmu sína „mömmu“ og hina „mammí“.

Góð ráð

„Við erum m.a. með hann í ungbarnasundi og sjáum að það hefur mjög góð áhrif á svefninn,“ segir Þóra brosandi. Ásdís man eftir góðu ráði varðandi brjóstagjöfina: „Ég hélt að ég vissi allt um brjóstagjöf, þar sem ég hef verið með barn á brjósti áður, en ég hafði rosalega gott af því að fara á brjóstagjafanámskeið sem var í boði uppi á fæðingardeild. Ég leyfi honum að vera á brjóstinu þar til hann sleppir því sjálfur, þannig verður þetta einhvern veginn heilög athöfn, börnin slaka svo vel á, en ef maður er stressaður og slítur þetta samband eða ferli, þá fá þau ekki að klára. Fyrst var hann eðlilega lengi á brjóstinu en núna er hann mjög fljótur að drekka, kannski 10 mínútur í það mesta.“ Þóra bætir því við að fyrir alla verðandi foreldra skipti fræðslan máli, eins sé gott ef maður er ekki viss um eitthvað, að sækja sér þá þekkingu til ljósmæðranna og brjóstaráðgjafanna, það séu svo frábærir sérfræðingar.



SUND ER GÓÐ OG HOLL
HREYFING Á MEÐGÖNGUNNI

Laugarnar í Reykjavík



www.itr.is | sími 411 5000

Óhefobundnar lækningar á meðgöngu

ÞÓRUNN BIRNA GUÐMUNDSDÓTTIR ÚTSKRIFAÐIST ÚR AUSTURLENSKRI LÆKNISFRÆÐI FRÁ EMPERORS COLLEGE Í BANDARÍKJUNUM FYRIR SJÓ ÁRUM SÍÐAN. HÚN REKUR EINKASTOFU ÞAR SEM HÚN VINNUR MEÐ NÁLASTUNGUR OG LEIÐBEINIR FÓLKI MEÐ NÆRINGARFRÆÐI, JURTI OG LÍKAMSBEITINGU.

Fylgikvillar meðgöngunnar

Þegar konur leita til þín á meðgöngunni, hver eru helstu vandamálín? „Það eru fyrst og fremst ógleði, þreyta, bjúgur og tilfinningalegt ójafnvægi. Síðan á seinni hluta meðgöngunnar eru það verkir í grindinni, mjöðmum og mjóbaki sem valda ófrískum konum helstu óþægindunum,“ segir Þórunn Birna.

Örvun á orku- og blóðflæði

Hvernig vinnur þú á þessum fylgikvillum? „Ég nota nálarnar til þess að styrkja líkamann og í rauninni til að örva orku- og blóðflæði, til dæmis til að létta á þrýstingi í mjöðmum. Stundum þurfum við að styrkja vissar orkubrautir sem út af meðgöngunni missa orku eða kraft,“ segir Þórunn Birna og bætir við: „Við stingum mjög fingerðum nálum í vissa orkupunkta á líkamaum sem senda orku- eða rafstraum upp með líkamaum eftir vissum orkubrautum, sem síðan tengjast vissum líffærum og annarri starfsemi líkamans. Þannig getum við notað ýmsa punkta t.d. á höndum og fótum til að hafa áhrif á starfsemi líkamans eins og hjarta, lungu, þvagblöðru, meltingu og svo framvegis. Einnig eykur þetta blóðflæði til vöðvanna og slakar á spennu í skrokknum og örvar endorfínframleiðsluna“.

Gott ráð gegn bjúg á meðgöngu: Sjóðið saman tvær sneiðar af sítrónu með berkinum og 3 cm kubb af engiferrót sem búið er að skræla í einum og hálfum lítra af vatni. Þetta er soðið í 10 mínútur, en þarna nærðu virku efnunum úr engiferrótinni og sítrónuberkinum. Þetta er reyndar góður drykkur líka fyrir þá sem eru með liðverki því hann örvar blóðflæði í líkamaum og losar um stíflur í liðum ásamt því að örva þvaglosun.

Má stinga í bumbuna?

„Ég kem aldrei nálægt maganum eða bumbunni á meðgöngu, það er aðallega stungið í andlit, hendur og fætur og kannski bringuna og neðra bak. Við þurfum ekki að koma nálægt kúlunni eða barninu til að ná árangri. Þannig verður meðferðin alveg örugg, það eru alltaf nálástungupunktur sem þarf að varast þegar konur eru óléttar og því mikilvægt að konur leiti til faglærðra nálástungusérfræðinga“, segir Þórunn Birna.

Einstaklingsbundin meðferð

Þarf að koma oft til að vinna bug á vanda-málunum? „Það er ágætt að koma reglulega til að styrkja líkamann á meðgöngunni og halda honum í jafnvægi. Þetta er svo einstaklingsbundið og fer eftir ástandi konunnar, sumar konur þurfa örfáa tíma á meðan aðrar eru í meðferð alla meðgönguna,“ segir Þórunn Birna.

Mikilvægt að hugsa vel um mataræðið

Er eitthvað sem þú ráðleggur konum á meðgöngu? „Best er að taka líkama sinn í gegn áður en maður verður barnshafandi og hugsa vel um mataræði, hreyfingu og svefn. Fyrir verðandi mæður er best að borða skynsamlega og úr öllum fæðuflokkum, fisk, fitulítið kjöt, baunir og kornvörur, ávexti og

grænmeti, mjókurvörur, jurtir, hnetur og fræ. Gott er að einbeita sér að því að borða fæðu sem kemur beint úr náttúrunni og taka úr matarræðinu unnar matvörur sem innihalda aukaefni eins og litarefni, bragðefni og rotvarnarefni“, segir Þórunn Birna.

Vítamín og steinefni

„Erlendar rannsóknir um næringu kvenna á meðgöngu sýna að þær skortir yfirleitt fólínsýru, B6, D og E vítamín. Einnig skortir þær oft kalk, magnesíum og járn. Það má áætla að þetta sé sambærilegt hjá íslenskum konum, Þessi næringarefni er hægt að fá t.d. úr dökku grænmeti eins og spínati, steinseljju, brokkolí og íslenska sólinu.

Bjúgur og ógleði

„Fyrir þær sem eru með mikinn bjúg er gott að drekka nóg af vatni og helst vatni sem er búið að sjóða með sítrónu og engiferi, en engiferið hefur róandi áhrif á magann og getur hjálpað til við ógleðina. Gott er að borða gróft kornmeti sem er ríkt af B6 vítamíninu eins og fræ, heilheitihrókkbrauð, baunir og hnetur. Best er að borða lítið í einu og drekka volgan vökva með. Mikilvægt er að vera aldrei með tóman maga og svangur. Fersk piparmynta eða piparmyntute kemur líka jafnvægi á meltinguna og slær á ógleðina,“ segir Þórunn Birna.

Nánari upplýsingar er hægt að nálgast hjá Þórunni Birnu, netfang: thorunn10@hotmail.com og gsm: 861 6778.





BARN Í VÆNDUM

Besta ástæðan til að **hætta saman að reykja**



RÁÐGJÖF
Í REYKBINDINDI

800 6030

Skráðu þig á gagnvirku heimasíðuna **reyklaus.is**



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Horft til verndaranna

BIRNA RÚN GÍSLADÓTTIR OG JAKOB FRÍMANN MAGNÚSSON EIGNUÐUST STÚLKU Í MAÍ 2007 SEM ÞAU SKÍRÐU JARÚNU JÚLÍU. ÞETTA FALLEGA NAFN, JARÚN, ER NÝTT Á ÍSLANDI OG ER MYNDAÐ ÚR NÖFNUM ÞEIRRA BEGGJA OG HEFUR ÞAR AF LEIÐANDI EINSTAKA MERKINGU.

Táknmynd almættisins

„Eigum við ekki að segja að það hafi verið horft um öxl til forfeðra barnsins og þeirra sem við sjáum sem verndara þess í báðar áttir,“ svaraði Jakob þegar þau voru spurð að því hvernig nafnið Jarún Júlía væri til komið. Birna Rún upplýsir að hún hafi fengið seinna nafn sitt frá ömmum sínum, þeim Sigrúnu og Guðrúnu og að Rún merki tákn eða leyndardómur. Jakob bætir við að hann hafi fengið nafnið sitt frá afa sínum í móðurætt. „Samkvæmt Hilmari Erni allsherjagoða þá er nafnið Jakob samsett úr Jave og Kopf. Jave hefur merkinguna Guð og Kopf merkir höfuð. Með því að taka fyrir hluta nafnsins Jave og seinnihlutann Rún úr móðurættinni þá verður til Jarún sem er táknmynd almættisins. Hvað er táknrænna fyrir almættið en nýfætt stúlkubarn?“ spyr Jakob af einlægni og stoltur á svip.

Í höfuðið á móður John Lennons

„Mæður okkar beggja hafa þegar hlotið nöfnur úr fjölskyldum okkar og því ákváðum við að gefa henni seinna nafnið í höfuðið á móður John Lennons, en eitt af falletgustu lögum Lennons heitir Júlía og hefur verið í miklu uppáhaldi hjá okkur,“ segir Birna og bætir við. „Nafnið Jarún fæddist við miðbaug, þar sem við dvöldum í fríi þegar ég var komin þrjá mánuði á leið. Upphaflega var nafnið Jarún notað sem nafn á innviði kúlunnar en þegar guðsgjöfin kom í heiminn þá var ekki aftur snúið.“

Allt lesið í þaula

Það er ekki hægt að sleppa Birnu Rún og Jakobi án þess að fá gott ráð frá þeim fyrir verðandi foreldra. „Það var bæði upplýsandi og ánægjulegt fyrir mig að fylgjast með Birnu Rún á meðgöngunni, hún sókkti sér djúpt í allt sem lýtur að framvindu meðgöngunnar, allt var lesið í þaula og kafað ofan í kjölinn. Ég mæli með því að foreldrar fylgist vel með því hvernig þetta gengur fyrir sig, hvernig sem það er gert, t.d. í gegnum netið eða með því að skoða bækur og tímarit. Því fylgdi öryggistilfinning og afslöppun sem er góð fyrir alla foreldra“, segir Jakob.



MeðgönguYoga er málið!

„Ég stundaði meðgönguyoga, í Lotus Yoga hjá Auði Bjarna, sem reyndist í senn notalegt og fræðandi. Yogað gerði mér ótrúlega gott og er ég sannfærð um að það hafi skipt sköpum í sjálfri fæðingunni sem var bæði náttúruleg og örugglega áreynsluminni en ella,“ segir Birna Rún.

Ótrúleg upplifun

„Eitt að lokum það að fara í þrívíddarsónarinn var ótrúleg upplifun og frábært að sjá Gilsbakkasvipinn spretta fram í móðurkviði þremur mánuðum fyrir fæðinguna. Ég mæli með því við alla foreldra“, segir Jakob.

HVAÐ Á BARNIÐ AÐ HEITA?

Það er stór ákvörðun að ákveða hvað barnið á að heita, það á eftir að bera nafnið alla ævi og því er gott að hafa eftirfarandi í huga:

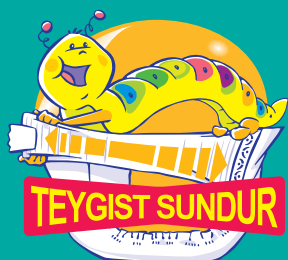
- Huga að skammstöfuninni, t.d. Kristín Ása Leifsdóttir skammstafast KÁL.
- Huga að beygingu nafnsins, t.d. er nafnið Brandur Ari í þolfalli: um Brand Ara.
- Spyra sig hvort hætta sé á að barninu verði strítt fyrir sérkennilegt nafn.

- Fyrir suma skiptir máli að nafnið sé alþjóðlegt.
- Barnið geti borið nafnið með stolti hvaða starfi sem það gegnir í framtíðinni, hvort sem það verður listamaður, kennari, bankastarfsmaður eða forseti Íslands.
- Hér kemur saga sem margir hafa fengið senda í tölvupósti en ekki er vitað hvaðan er upprunnin.
- Ósk Ýr gekk rösklega með Brand Ara í afmælið til Egils Daða því hún var að verða of sein að sækja Leif Arnar og Loft Stein í leikskólann. Í leikskólanum voru einnig Lind Ýr, Líf Vera, Sól Hlíf og Hreinn Bolli.

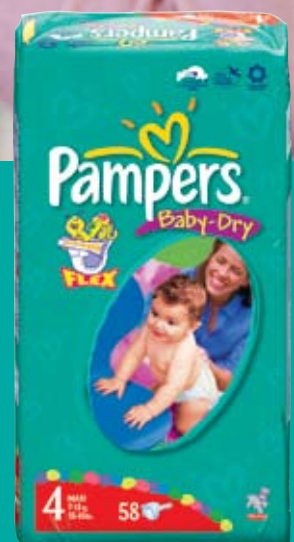


Vissir þú að mittismál barns getur breyst um 3 cm á meðan það sefur?

Þegar barnið sefur getur magi þess þanist út og dregist saman um allt að 3cm miðað við venjulega stærð. Þessu valda melting, öndun, hreyfingar o.s.frv. Nýju Pampers Baby-Dry bleiurnar laga sig fullkomlega að maga barnsins. Flex tæknin í hliðarfestingum bleiunnar kemur í veg fyrir leka alla nóttina (12 klst.)



Pampers
Baby-Dry



Meðganga mælir með:



GAGNLEGAR VÖRUR:

Fæðunet, 1.500 kr. frá Móðurást.
Náttgalli, 6.480 kr. frá Hnökkum og hnátum.
Bossakremið – BabyZink frá Weleda.
Recaro barnabílstóllinn fæst hjá
Bílasmíðnum, Fífu og BabySam.
Taubleyjur úr Exit 1.790 kr. (10 stykki).
Medicomp grisjur á blauta bossa,
fást í apótekum.
Bangsaspegill í bílinn (settur á hauspúðann),
3.990 kr. frá Ólavíu og Óliver.
Gaddaboltar til að kreista í hriðunum,
200 kr. stykkið, fást í Tiger.



Médganga mælir með:



ROSALEGA FLOTT:



Lampi 9.800 kr. frá Tekk.
Taska, smekkur og handklæði frá Mikli.
Byfluguleikfang 3.990 kr. frá kisunni.
Sokkar í eggjabakka 1.690 kr. frá Fifu .
Litríkur fill 1.790 kr. frá Fifu.
Sólgleraugu 1.990 kr. frá Fifu.
Skór 4.790 kr., hanskar 4.490 kr.
og spennur á 990 kr. stykkið
frá Lykkjufalli.

Ýmislegt sem betra er að eiga:
Bleyjur, samfellur, náttgalla, útigalla, heimaföt,
húfur, sokkabuxur, smekkir, handklæði,
þvottaklúta, rúmföt og sæng, vöggu,
skiptiborð, snúð, naglaklippur, skiptitaska,
kerrupoki, teppi, vagn. Gott er að eiga líka
magapoka, ömmustól, sólaröskur á
afturrúðurnar og fleira og fleira og fleira.





Sólveig María. Fædd 1987.



Sveinbjörn Ingi. Fæddur 1988.



Daniel Smári. Fæddur 1990.



Ívar Bjarki. Fæddur 1993.

8 faldur happdrættisvinningur

AUÐUR SVEINBJÖRNSDÓTTIR ER FERTUG, HRESS, KRAFTMIKIL OG SKEMMTILEG KONA SEM Á 8 BÖRN, ÖLL MEÐ SAMA MANNINUM.

Auður er gift Erlendi Markússyni og þau hafa verið saman í 25 ár. Erlendur er járnsmíðameistari og saman reka þau fyrirtækið Stálgæði. Auður er bæði heimavinnandi og líka í hlutastarfi í barnafatavesluninni Du Pareil au Meme tvo daga í viku. Þau eiga ekki bara 8 vel upp alin börn saman, heldur líka tvö tilvonandi tengdabörn og þrjá hunda. Síðast en ekki síst þá er Auður að verða amma í lok sumars, en elsta dóttir hennar á þá von á sínu fyrsta barni.

„ÞETTA ER ALVEG HÖRKU VINNA, AÐ ELDA MATINN ER EINS OG AÐ ELDA OFAN Í HEILA HERDEILD ÉG ÞVÆ 4-5 VÉLAR Á DAG OG ÞAÐ ER BARA VENJULEGT,“

Auður tekur brosandí á móti mér í stóru raðhúsi í Kópavogi. Með henni eru tvær yngstu dæturnar, Aníta Ísold 2 ára og Anna Glódís 5 ára. Þær eru liflegar, brosa breitt og fylgja okkur inn í stofu, sem er björt og með óviðjafnanlegt útsýni yfir Esjuna og Skarðsheiðina. Anna Glódís nær í 9 vikna chihuahua hvolp og segir að hvolpurinn heiti Lóla og hún sé stelpa. Svo bætir hún við stolt og glöð: „Við fengum hana í dag, finnst þér hún ekki sæt?“

Auður segir að það muni ekkert um einn til viðbótar, en fyrir eiga þau Vísku sem er af bichon frise kyni og Gæfu sem er coton de tulear. „Þetta er eins og með börnin, þegar maður er komin með nokkur, þá munar svo litlu að bæta einu við,“ segir Auður. Hún á greinilega auðvelt með að gera grín að sjálfri sér.

Lærði snemma að taka tillit til annarra

„Ég átti frábæra æsku, mamma var heimavinnandi og ég upplifði mikið öryggi en fékk líka mátulega mikið frelsi. Ég er næst yngst, en elsta systir mín er mikið fötluð og ég lærði því snemma að taka tillit til annarra. Ætli ég hafi samt ekki verið skessan á heimilinu, ég gæti trúað því, ég var frekar erfiður unglingur og lét ekki vaða yfir mig. Mamma og pabbi viðurkenna það þó ekki“, segir Auður.

Hálfgærð félagsmiðstöð

„Við keyptum hús foreldra minna fyrir 10 árum sem faðir minn hafði byggt og þar er nóg pláss fyrir alla. Það er líka gaman að vera komin í gamla hverfið og þekkja marga í götunni. Stundum er þetta hálfgærð félagsmiðstöð þegar ég er að grilla samlokur handa öllu hverfinu,“ segir Auður og hlær.

Betri tengsl við börnin

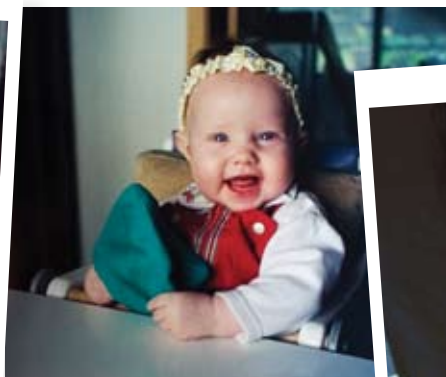
Hvernig er að eiga svona mörg börn? „Það að eiga góð og skemmtileg börn, ég get ekki beðið um neitt meira, þetta er áttfaldur happdrættisvinningur. Það að fá að vera heima með börnunum er yndislegt, þetta er tími sem maður fær ekki aftur. Ég hvet þá sem hafa kost



Embla Rut. Fædd 1997.



Sædís Ylfa. Fædd 2000.



Anna Glódis. Fædd 2002.



Anita Ísold. Fædd 2006.

á að gera þetta að nýta sér það. Maður kynnist börnunum sínum svo vel og líka vinum barnanna, maður myndar betri tengsl“, segir Auður.

Venjulegur dagur í lífi 8 barna móður

Hvernig gengur venjulegur dagur fyrir sig hjá ykkur? „Við byrjum daginn á því að smyrja ofan í krakkana og koma þeim í skólann. Svo taka við þessi venjulegu heimilisstörf á morgnana og það að sinna yngstu tveimur dætrunum. Þetta er alveg hörku vinna, að elda matinn er eins og að elda ofan í heila herdeild. Það er alltaf heitur matur á kvöldin og ég hef fisk tvisvar í viku. Það er ofboðslega mikil regla, sem er eðlileg að mínu mati, t.d. er matur alltaf á sama tíma. Þetta er vinna en það er ekkert mál þegar þetta er í góðri rútínu,“ segir Auður og miklar hlutina ekki fyrir sér. „Þetta þýðir reyndar að ég er með tvöfaldan stóran ísskáp og fer daglega í Bónus, þær þekkjá mig orðið vel þar. Það eru líka margir sem hafa spurt mig: „Kemstu einhvern tímann upp úr þvottinum?“ Ég er löngu hætt að reyna það, ég þvæ 4-5 vélar á dag og það er bara venjulegt.“

„Annars er ég bara eins og allir aðrir foreldrar, keyrandi og sækjandi börnin í ballet og fimleika,“ heldur Auður áfram, „Ég hugsa að ég gæti þetta ekki ef ég væri í fullri vinnu, að eiga þá eftir að hjálpa þeim að læra, svo að þvo þvott og elda mat. Mér finnst þetta vera forréttindi, en þetta er líka val. Ég heyri stundum vinkonurnar mínar segja „Ég þarf að fara að vinna til að halda geðheilsunni.“ en ég segi að ég myndi tapa henni ef ég færi að vinna fulla vinnu.“

Praktísk atriði

Það vakna ýmsar spurningar varðandi praktísk atriði, t.d. hvernig farataeki notið þið? „Við höfum alltaf verið á Volkswagen Caravelle sem er 11 manna bíll, en núna eru þrjú börnin komin með bílpróf og núna erum við á Toyota Land Cruiser sem er átta manna.

Ég mikla daglegt líf ekki fyrir mér, t.d. ef ég þarf að fara til tannlæknis þá mæti ég með börnin með mér. Þær stóru leika með þeim litlu á biðstofunni á meðan ég er hjá tannlækninum. Tannlæknirinn

minn segir að þetta gætu ekki allir gert, en þær eru svo góðar að þetta er ekkert mál. Ég er ekkert að fá pössun nema ég nauðsynlega þurfi,“ segir Auður og bætir við: „Ég hef líka gaman af því að ferðast og legg áherslu á að ferðast innanlands, við förum t.d. í sumarbústað á hverju ári, en í sumar ætlum við reyndar að skella okkur til Danmerkur, það er mikill spenningur fyrir þeirri ferð“.

Tilbúnaur nauðsynjar

Það hljóta að vera margföld útgjöldin sem fylgja svo stórrí fjölskyldu? „Já, það er rosalega dýrt að eiga svona stóra fjölskyldu, þess vegna þarf maður stundum að spyrja sig hvort hluturinn sé nauðsynlegur.“ svarar Auður og bætir við: „Ég er heppin að því leyti að við reukum eigið fyrirtæki og höfum haft það fjárhagslega gott.“ Hún bætir við: „Þú þarft ekki að elta við allar þessar tilbúna nauðsynjar. Við höfum þá reglu að kaupa ekki neitt nema eiga pening fyrir því. Við áttum okkar mögru ár eins og aðrir og þótt það hafi stundum verið basl þá eru þetta minningar sem maður yljár sér við.“

Eins og ítölsk fjölskylda

Þegar Auður er spurð hvernig systkininum komi saman þá stendur ekki á svari. „Það er mjög sjaldan að systkinin segi: „Farðu, ég er að gera þetta.“ Mér er hugsað til þess sem systir mín segir stundum við mig að á þessu heimili er enginn of lítill eða of stór, þau eru öll saman, það er svolítið sérstakt. Þau fá að vera inni hjá hvort öðru og eru mjög samrýmd. En auðvitað eru engir tveir eins og þau rífast líka eins og aðrir krakkar. Það kom upp vandamál í skólanum hjá syni mínum eitt sinn, ég fékk að heyra að hann gripi svo mikið fram í og ég sagði að þetta kannaðist ég við, því við værum eins og ítölsk fjölskylda. Það þarf að grípa orðið til að komast að,“ segir Auður.

Stundum eins og dómínó

Hvernig er þetta þegar það koma upp veikindi? Maður hefur oft heyrt um að hvert barnið taki við af öðru? „Já, það verður stundum dómínó hér, eitt sinn var ég með þrjú börn veik í röð og

ÉG ER BARA EINS OG ALLIR AÐRIR FORELDRAR, KEYRANDI OG SÆKJANDI BÖRNIN Í BALLET OG FIMLEIKA.

ég var heima á annan mánuð, en ég hef reyndar verið einstaklega heppin hvað þetta varðar. Mér líður reyndar stundum eins og að umhverfið ætlist til að ég viti allt um börn, þar sem ég á mörg. T.d. fékk yngsta stúlkan mín RS vírusinn þegar hún var tveggja vikna, en ekkert barnanna hafði fengið hann áður. Ég vissi því ekki hvernig ætti að bregðast við en fékk þau skilaboð frá læknum á spítalanum að fyrst ég ætti átta börn þá ætti ég að kunna þetta. Það er alls ekki sjálfgefið að maður kunni allt þótt maður eigi mörg börn,“ segir Auður.

Uppeldisregla tengdamóðurinnar

Maður getur ímyndað sér að það þurfi góðar uppeldisreglur þegar þarf að halda utan um svo stóran hóp? „Já, ég hef tileinkað mér uppeldisreglu sem tengdamóðir mín kenndi mér. Númer eitt er að gleyma því ekki hvernig maður var sjálfur og ekki ætlast til að fólk sé fullkomnara en maður sjálfur. Þetta á sérstaklega við um unglíngana,“ segir Auður.

Engin þörf fyrir húsmæðraorlof

Þegar Auður er spurð hvernig hún uppfylli félagsþörf sína þá svarar hún alvarlegri en áður og af hreinskilni. „Ég held að þegar maður setur börnin svona í forgang þá sé maður stundum stimplaður leiðinlegur og geti líka verið það.





Auður Sveinbjörnsdóttir
Erlendur Markússon
Sólveig María, 20 ára
Sveinbjörn Ingi, 19 ára
Daníel Smári, 17 ára
Ívar Bjarki, 15 ára
Embla Rut, 11 ára
Sædís Ylfa, 7 ára
Anna Glódís, 5 ára
Aníta Ísold, 2 ára

ÉG MIKLA EKKI DAGLEGT LÍF FYRIR MÉR, T.D. EF ÉG ÞARF AÐ FARA TIL TANNLÆKNIS ÞÁ MÆTI ÉG MEÐ BÖRNIN MEÐ MÉR.

Ég hef ekki þörf fyrir að fara í saumaklúbbinn og er hætt í honum, ég hafði aldrei tíma. Ef maður er alltaf í þessu stríði að finnast maður vera að missa af einhverju, þá fer maður að verða argur. Ég hef aldrei haft neina þörf fyrir húsmæðraorlof, þetta að fá frí eða pásu frá börnunum. Þetta er lífið fyrir mér, ég hlakka alltaf til að koma heim og sjá börnin mín og ég hef heldur enga þörf fyrir að fá næturpössun hjá ömmu og afa. Ef það eru kannski þrjú börn sem eru að gista hjá vinum, tvö farin að heiman og bara þrjú börn hér heima, þá hefur maðurinn minn sagt „Það er bara eins og við séum barnlaus,“ segir Auður.

„Ég fæ minni félagsþörf fullnægt í gegnum vinnuna, og svo er ég í símasambandi við vinkonur mínar. Ég og yngri systir mín erum líka góðar vinkonur. Af því að ég nýt þeirra forréttinda að vera heimavinnandi þá hefur maðurinn minn unnið ansi mikið. Við förum ekki mikið saman út en erum mikið heima saman á kvöldin. Við erum góðir vinir og það skiptir mestu máli. Svo er líka mesta furða hvað hann hefur nennt að hlusta á tuðið í mér,“ segir Auður og hlær.

Fólk er forvitið

Þar sem þetta er ekki hefðbundið fjölskyldumynstur nútímans hlýtur fólk að vera forvitið, finnur þú fyrir því? „Já, ég man sérstaklega eftir einni sem kom í búðina þar sem ég vann og hún ætlaði sko að sjá þessa átta barna móður. Þá leið mér eins og ég væri sýningargripur, en ég fæ miklu meira af hrósi en öðru og það liggur við að það sé stundum óþægilegt. Mér finnst ég ekki vera að gera neitt annað en það sem konur hafa gert öldum saman.“ Auður verður alvarlegri á svip og segir: „Krakkarnir verða stundum fyrir áreiti, það er eðlilegt því þetta er svo óvanalegt í dag. Elsta dóttir mín var spurð einhvern tíma: „Vá, áttu 7 systkyni, færðu eitthvað að borða?“ Hún var nú ekki lengi að svara fyrir sig og spurði á móti: „Sýnist þér ég vannærð?“. Mér fannst það gott hjá henni,“ segir Auður.

Tilgangur lífsins

„Börnin hafa líka verið spurð að því hvort foreldrarnir viti ekki hvað getnaðarvarnir eru? Einnig hafa þau verið spurð hvort við séum í sértrúarsöfnuði eða hvort við séum kaþólsk. Það er sjaldan sem það er hugsað að kannski langi fólk að eignast mörg börn, mér finnst þetta vera tilgangur lífsins og þau hafa öll verið meira en velkomin í heiminn,“ segir Auður.



VIÐTAL VIÐ EMBLU RUT 11 ÁRA

Alltaf einhver til að leika við

Embla Rut er 11 ára og finnst mjög skemmtilegt að eiga svona mörg systkyni. „Það er alveg frábært því manni leiðist aldrei,“ segir Embla bjartri röddu og bætir við: „Það er alltaf einhver til að leika við“.

Leikið mikið saman? „Já ég leik mikið með Ylfu, Önnu og Ívari og finnst skemmtilegast að fara í feluleik. Við förum líka stundum í leiki í tölvunni, það er gaman.“

Hvað finnst vinkonum þínum um að þú eigir svona mörg systkyni? „Þeim finnst það bara skemmtilegt, þær vilja alltaf koma heim og sjá litlu systur mínar“, segir Embla Rut að lokum, afar stolt af systkynum sínum.

Ekki vandamál að finna nöfn

Börnin bera öll svo falleg nöfn, nú eiga margir foreldrar oft í vandræðum með að velja nöfn á börnin sín, hvernig hefur þetta verið hjá ykkur? „Mig vantar börn fyrir nöfnin,“ segir Auður og hlær. „Það skrifast á mig, ég hef mikinn áhuga á mannanöfnum. T.d. þegar Embla Rut var skírð, þá voru fjórar Emblur í þjóðskránni, Ylfa er heldur ekki algengt nafn en hún hefur Sædis að fyrri nafni. Við bættum Ísoldar nafninu við Anítu. Móðir mín heitir Anna, svo það var auðvelt en við bættum við Glódisar nafninu þar sem það glóði svo fallega á rauða hárið. Sólveig María heitir í höfuðið á ömmum okkar Ella, en þær þekktust þegar þær voru ungar. Sveinbjörn er pabbi minn og Ingi er í höfuðið á tengdamömmu, svo þetta er úr öllum áttum. Ég vildi skíra þau frekar óvenjulegum nöfnum sem seinna nafni svo þau hafi líka val,“ svarar Auður.

Meðgöngurnar átta

Hvernig hafa meðgöngurnar gengið? „Ég fékk grindargliðnun þegar ég gekk með Emblu Rut sem nú er 11 ára, en síðan átti ég þrjár meðgöngur eftir það en fann ekki fyrir þeim. Um leið og ég fann að ég væri ófrísk svaf ég með sæng milli fótanna. Mínar meðgöngur hafa verið eins og skólabókardæmi, með hrikalegri ógleði fyrstu þrjá mánuðina,“ segir Auður.

Hvert barn er afrek út af fyrir sig

„Börnin mín hafa ekki verið hjá dagmömmum og hafa yfirleitt farið tæplega þriggja ára í leikskóla. Ég er ennpá með yngstu dóttur mína á brjósti, ég hef alltaf verið með börnin tvö ár á brjósti,“ segir Auður. „Mér finnst ég hafa afrekað mjög mikið. Hvert barn er afrek út af fyrir sig. Þegar ég hugsa til framtíðarinnar vona ég að þau verði dugleg og ég vona að ég eignist mikið af barnabörnum,“ bætir Auður við og brosir stríðnislega til stelpnanna sinna sem eru enn að leika sér með hvölpinn Lólu.

Verð vonandi góð amma

Hefurðu velt fyrir þér hvað þig langar að gera í framtíðinni þegar börnin eru uppkomin? „Það verður að koma í ljós, ætli ég verði ekki bara góð amma. Ég hef stundum gantast með að ég taki stúdentinn þegar börnin eru öll útskrifuð, þau geta þá setið út í sal og notað húfurnar sínar. Sólveig María elsta dóttir mín sem á von á sínu fyrsta barni er nú komin í háskóla og elsti sonur minn er útskrifaður húsmæður. Börnin mín hafa alltaf verið dugleg að læra og vinna. Þau hafa yfirleitt ekki farið í unglíngavinnuna heldur starfað bæði í fyrirtækinu okkar og líka í Byko. Ég er ofboðslega stolt af börnunum mínum“, segir Auður.

Góð ráð

„Ég myndi segja að fólk eigi fyrst og fremst að njóta þess að vera foreldrar, því þetta er svo stuttur tími. Börnin eru svo fljót að verða þannig að mamma og pabbi verða hallærisleg, en svo breytist það aftur með aldrinum. Og ekki að gleyma því hvernig maður var sjálfur! Hvað langaði mig að gera á þessum aldri, ég man sjálf að oft skildi ég ekki af hverju mamma og pabbi vildu ekki að ég gerði eitthvað, en ég skil það í dag,“ segir Auður.

Hvað gerirðu til að létta þér lífið?

„Ég reyni að vera jákvæð og hafa húmor fyrir sjálfri mér og öðrum. Það er mér lífsnauðsynlegt, það heldur manni gangandi,“ segir þessi hressa og skemmtilega kona að lokum.

Góður nætursvefn...

...eykur gleði og heilbrigði barna

Það eru ekki sálræn vandamál sem valda því að börn væta rúmið heldur líkamlegur kvilli. Þegar börn væta rúmið, orsakast það af skorti á framleiðslu á hormóni sem stjórnar þvagframleiðslunni eða því að barnið er með of litla þvagblöðru miðað við aldur.

Meirihluti barna vex upp úr því að væta rúmið í kringum kynþroskaaldurinn en í millitíðinni er hægt að meðhöndla vandamálið. Þangað til rétt meðhöndlun finnst og til að komast hjá erfiðleikum og vandræðalegum upþákomum í lífi barnsins geta DryNites® næturbleyjur komið að góðu gagni.

DryNites® næturbleyjur eru látlausar, rakadrægar nærbuxur sem eru sérstaklega hannaðar fyrir stærri börn og sem hægt er að klæðast innan undir venjulegum náttfötum.

DryNites® Sleep shorts er ný og einstök næturbleyja sem líkist venjulegum boxernærbuxum. Næturbleyjan er mjög rakadræg og er framleidd úr sérstöku efni sem er mjög líkt venjulegu fataefni. Hægt er að fá DryNites® Sleep shorts í tveimur stærðum sem hentar bæði stráku og stelpum.

DryNites® Sleep shorts fást í tveimur stærðum:

- 4 – 7 ára (17 – 30 kg)
- 8 – 12 ára (27 – 50 kg)

DryNites® Pyjama Pants fást í tveimur stærðum bæði fyrir stráka og stelpur:

- 4 – 7 ára (17 – 30 kg)
- 8 – 15 ára (27 – 57 kg)



Góð ráð

- Rádfærðu þig við heimilislækninn þinn og fáðu útskýringar á því af hverju barnið vætir rúmið á nóttunni. Það er hægt að meðhöndla vandamálið.
- Talaðu við barnið um næturslysni og úrskýrðu fyrir því að hann/hún geti ekki að þessu gert
- Ef barnið þitt gistir annars staðar er t.a.m. hægt að koma DryNites® fyrir í poka neðst í svefnpoka. Þá er hægt að lauma sér hratt og örugglega í og úr buxunum.



Frekari upplýsingar um næturvætu má finna á vef Landspítala Háskólasjúkrahúss, www.lsh.is, með því að slá inn leitarorðinu næturvætu í leitarvalmöguleika vefsins.

Heimafæðing í fjölmenni

Sissa ljósmyndari býr yfir einstakri fæðingarsögu en hún upplifði heimafæðingu innan um fjölmenni fyrir 17 árum síðan

Sissa á tvær dætur, en seinni dótturina eignaðist hún í Santa Barbara í Bandaríkjunum þegar hún var í ljósmyndanáminu. „Þá gekk ég til ljósmóður sem heitir Marina og er bæði ljósmóðir í Californiu og í Flórída, en þar vinnur hún m.a. við fæðingar hjá höfrungum. Höfrungar er sú spendýrategund sem notar ljósmóður, það er að segja það er alltaf annar höfrungur sem hjálpar til í fæðingu,“ segir Sissa og bætir við: „Marina var að vinna með vatnsfæðingar í heimahúsum sem var mjög nýtt á þessum tíma. Þá gat maður fengið ker sem maður blés upp og fyllti af vatni, svipað og litlu sundlaugarnar út í garði, bara stærra og hærra. Mér fannst spennandi að prófa þetta. Ég var búin að sjá vídeómyndir af þessu og þetta virtust ekki vera eins erfiðar fæðingar,“ segir Sissa.

„Fyrsta fæðingin mín var mjög erfið. Ég fór ekki af stað sjálf og eftir að ég var komin tæplega mánuð framyfir var ég sett af stað. Í heimafæðingu verður allt að vera eðlilegt og það má alls ekki gefa lyf þannig að ég vissi að ég yrði að fara af stað sjálf og því undirbjó ég mig vel. Þegar ég var komin á tíma þá fór ég bæði í nálástungur og til nuddara sem ég þekkti. Hún losaði um slímtappann með því að nudda ákveðna staði á líkamanum. Eftir nuddið fór ég og keypti blóm, ávexti og kerti, kom svo heim og tók til og settist svo út á pall og drakk mína laxerolíu,“ segir Sissa og hlær. „Ég drakk líka Blue Choas te, en það er indjánaurt sem indjánarnir notuðu til að koma konunum af stað ef þær fóru ekki af stað sjálfar. Þessa uppskrift fékk ég í náttúrulegningabúð, þetta var voða vont á bragðið, alveg ógeðslegt. Um nóttina byrjaði svo ballið,“ segir Sissa.

„Það voru margir áhugasamir um fæðinguna og spurðu hvort þeir mættu ekki fylgjast með og taka myndir. Ég sagði að þau mættu það alveg en ég myndi ekki hringja í þau, þau þyrftu að finna þetta á sér sjálf, enda síminn lokaður þar sem ég var fátækur námsmaður,“ segir Sissa og hlær. „Tvær vinkonur mínar sem tóku myndir voru viðstaddar, svo var verið að gera heimildarmynd um vatnsfæðingar, svo það voru líka tveir sjónvarpsmenn, ljósmóðirin og aðstoðarkona hennar, nuddarinn minn og níu ára dóttir hennar. Mamma kom út til að hjálpa mér, en eldri dóttir mín Erla Hlín sem þá var þriggja ára var líka viðstödd. Síðan var líka vinkon mín viðstödd og dóttir hennar,“ segir Sissa og hlær. „Það besta er að stofan mín var frekar lítil, kannski 15-20 fermetrar og það var stór gluggi á henni og þar stóðu svona 10 manns, nágrannar og fleiri sem horfðu á,“ segir Sissa og skellihlær.

EFTIR NUDDIÐ FÓR ÉG OG KEYPTI BLÓM, ÁVEXTI OG KERTI, KOM SVO HEIM OG TÓK TIL OG SETTIST SVO ÚT Á PALL OG DRAKK MÍNA LAXEROLÍU.

„Um nóttina byrjaði ég að finna hriðir og um átta leytið kom nuddarinn til mín, við fórum inn í svefnherbergi meðan það var verið að undirbúa vatnið. Hún hjálpaði mér að anda, nuddaði mjóbakið og þegar hriðirnar komu fór hún að nudda öklann á legbotnssvæðið til að flýta fyrir fæðingunni. Mér fannst æðislegt að hafa nuddara hjá mér,“ segir Sissa og bætir við:





MAMMA SEM VAR SVO HRÆDD AÐ HÚN ÆTLAÐI AÐ STOPPA MIG AF AÐ EIGA Í BAÐI, HÚN SAGÐI AÐ ÉG VÆRI BARA AÐ DREKKJA BARNINU MÍNU.

TVÆR VINKONUR MÍNAR SEM TÓKU MYNDIR VORU VIÐSTADDAR, SVO VAR VERIÐ AÐ GERA HEIMILDAMYND UM VATNSFÆÐINGAR, SVO ÞAÐ VORU LÍKA TVEIR SJÓNVARPSMENN, LJÓSMÓÐIRIN OG AÐSTOÐARKONA HENNAR, NUDDARINN MINN OG NÍU ÁRA DÓTTIR HENNAR.

„Þrátt fyrir að maðurinn minn þáverandi hafi líka verið með mér þá var hann að sinna öðrum hlutum og nuddarinn vissi líka alveg upp á hárf hvað hún var að gera. Hún nuddaði ofboðslega mikið af verkjum í burtu og róaði mig niður. Þegar ég fór ofan í vatnið þá fékk ég ekki hriðirnar eins ört en samt hægðist ekki á líkamsstarfsemi, í lokin liðu allt að þrjár mínútur á milli hriða og þá náði ég að safna svo miklum krafti og rembast betur í hriðunum.“

„Mér fannst magnað að sjá þegar höfuðið kom út, að horfa á höfuðið ofan í vatninu. Að koma þannig í heiminn út úr vatni og inn í vatn í svona rólegheitum. Þegar höfuðið var komið út, þá kom í ljós að naflastrengurinn var vafinn um hálsinn, svo ég stóð upp og fæddi hana. Það var aldrei nein paník, ég var ekkert hrædd, umhverfið var einmitt eins og ég vildi hafa það, með kerti, blóm, góða tónlist og vinirnir mínir hjá mér. Þrátt fyrir allt þetta fólk sem var þarna, þá voru allir með rólega og hlýja nærveru. Maður fann fyrir svo miklum kærleika og ást. Eftir fæðinguna, var ég með hana í um hálf tíma í vatninu og þá komu allir inn og lögðu hendina sína ofan á hana, einhverjir gáfu henni kristal, já þetta var mjög spes, segir Sissa“.

„Mamma sem var svo hrædd að hún ætlaði að stoppa mig af við að eiga í baði, hún sagði að ég væri bara að drekkja barninu mínu“, segir Sissa. Daginn eftir var hún aftur á móti úti á palli og var að þvo baðið og sagði öllum sem löbбуðu fram hjá, „Já, þetta er baðið sem dóttir mín fæddi litlu ömmustelpuna mína í, í gær.“

Eins og margir vita þá er Sissa þekkt fyrir einstakar ungbarna-, unglinga- og brúðkaupsmyndir. Sissa nam ljósmyndun við Brooks Institute í Bandaríkjunum á árunum 1986-90. Hún er einn þeirra ljósmyndara sem farið hefur óhefðbundnar leiðir á undanförunum árum, meðal annars með óvenjulegum uppstillingum og útimyndatökum. „Ég hef mjög gaman af því að mynda úti, í stúdíóinu er maður bundinn við einn og sama stað og háður staðsetningu ljósanna, en þegar þú ert úti þá ertu frjalsari og getur hreyft þig að vild,“ segir Sissa.

„Ég er ofsalega mikil tilfinningavera og þegar kemur að litlum börnum, brúðkaupum, fallegum samböndum eða fjölskyldu, þá er ég heilluð, það er það sem ég vil ná á filmu, myndum sem snerta hjartað. Það sem mér finnst fallegast eru handgerðar svart/hvítar myndir og hef ég einbeitt mér að þeim.“

Það er öðruvísi karakter í myndunum sem eru unnar í myrkraherberginu,“ segir Sissa og bætir við að það séu eflaust einhverjir með aðra skoðun á þessu. „Ég lít á ljósmyndun sem list og reyni að gera myndirnar mínar tímalausar þannig að þær lifi lengur. Í hverri myndatöku er oftast ein mynd sem er best og ég vil búa til fallega mynd t.d. af fjölskyldunni sem getur orðið listaverk á heimilinu. Undirbúningur að myndatökunni skiptir miklu máli. Hvar á að mynda, hvað er góður bakgrunnur fyrir viðkomandi fjölskyldu? Við búum í svo yndislega fallegu landi og höfum svo fallega birtu sem er gaman að nýta sem bakgrunn og þá eru engar takmarkanir á því hvert er hægt að fara. Hvort sem það er í Hljómskálagarðinum í Reykjavík, á söndunum hjá Dyrhólaey eða þar sem passar hverri fjölskyldu. Nú er sumarið að koma og ég get ekki beðið eftir að ferðast um landið og mynda.“

www.sissa.is

Skoðaðu öll húsgögnin frá Small World á www.tekk.is



SMALL WORLD
FALLEG GÆÐAHÚSGÖGN Í BARNHERBERGIÐ

TEKK
COMPANY

Pabbar

eru EKKI karlkyns mæður

NÁMSKEIÐ FYRIR VERÐANDI FEÐUR ERU HALDIN AF MIÐSTÖÐ MÆÐRAVERNDAR OG ERU Í BOÐI FYRIR ALLA VERÐANDI PABBA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU. UMSJÓN MEÐ NÁMSKEIÐINU HEFUR SÉRA BRAGI SKÚLASON, EN HANN STARFAR SEM SJÚKRAHÚSPRESTUR Á LANDSSPÍTALANUM.



Stóru breytingarnar á föðurhlutverkinu

„Námskeiðin snúast um að skapa vettvang fyrir bæði umræður og grunnfræðslu“, segir Bragi.

Í hverju felst grunnfræðslan? „Það er nú dálítið margt, við förum yfir stóru breytingarnar sem hafa orðið á föðurhlutverkinu. Við berum saman kynslóð feðra þátttakendanna og þeirra eigin og hugleiðum hvað þeir geti sótt til pabba síns og annað eftir því“, segir Bragi og bætir við: „Ég er með hópa þar sem flestir eru í þeirri stöðu að pabbar þeirra voru ekki viðstaddir fæðingu þeirra.“ Bragi segir að það hafi ekki verið fyrr en upp úr 1977-78 sem það fór að vera algengara að pabbar væru viðstaddir fæðingar barna sinna. „Þeir geta kannski ekki spurt feður sína ráða því þeir voru ekki viðstaddir. Ég fann það sjálfur að mig skorti ákveðna reynslu frá pabba sem ég hefði viljað hafa þegar ég var viðstaddur fæðingu eitt barnanna minna, svo ég leitaði til jafnaldra og þeirra sem voru í sömu sporum“, segir Bragi.

Hvers konar pabbi viltu verða?

„Ég fer yfir þær breytingar sem geta orðið á sambandi manna við barnsmóðurina, þátt þeirra í meðgöngu og fæðingu og stöðu þeirra á fæðingarstofunni, til hvers sé ætlast af þeim. Ég velti vöngum yfir því hvort það sé eitthvað sem þeir kvíði fyrir. Þá er bara eitt að gera, það er að tala um það“, segir Bragi og bætir við: „Það er fjallað um barnið sjálft, væntingar þess og tengsl og þeir þurfa líka að skoða hvers konar pabbar þeir hugsi sér að verða. Hvert verði uppeldishlutverk þeirra, hvað þeir vilji leggja að mörkum, hvaða gildi þeir hafi í hávegum og fleira, þetta eru margir fletir sem tekið er á“, segir Bragi og bætir við: „Svo tölum við líka um praktíska hluti, þeir spyrja um mænurótardeyfingu og eins hvernig þetta sé inni á fæðingarstofunni, hvernig bregðast skuli við ef þeim verði illt eða flökurt og ef þeim finnist kringumstæðurnar erfiðar, sumir eiga t.d. erfitt með að sjá blóð“, segir Bragi.

„Það er líka farið yfir ýmislegt sem gott er að vita, t.d. um litarhátt á barninu, barnið er oft bláleitt þegar það fæðist og þeir eru þá viðbúnir því. Aðrir geta fengið sjokk sem ekki vita þetta fyrirfram“

Ekki allir pabbar eins

Bragi segir feðurna vera fjölmennan og blandaðan hóp með fjölbreytt viðhorf. „Þeir eru mjög ólíkir innbyrðis, til dæmis eru verðandi feður sem mæta á námskeiðið á mjög ólíkum aldri, allt frá því að vera tæplega tvítugir í að vera komnir nokkuð yfir fertugt, segir Bragi. „Það er ekki heppilegt að tala um þetta eins og einn hóp, að allir pabbar séu eins, það er gríðarleg fjölbreytni sem maður tekur eftir“, segir Bragi og bætir við: „Sumir hafa þegar reynslu af að vera viðstaddir fæðingu en eru reiðubúnir að skoða málið frá nýju sjónarhorni þegar ný reynsla bíður þeirra“.

Menn geta fengið fæðingarþunglyndi

Hver er algengasta spurningin sem þú færð? „Það er engin ein spurning algengust og þær eru talsvert fjölbreyttar. Ég legg áherslu á þekkingu, t.d. geta menn fundið fyrir fæðingarþunglyndi og það verða hormónabreytingar hjá pöbbunum. Bæði geta menn fundið fyrir miklum geðsveiflum og þeir orðið mjög hrifnæmir,“ segir Bragi.

Barnið er oft bláleitt

„Það er líka farið yfir ýmislegt sem gott er að vita, t.d. um litarhátt á barninu, barnið er oft bláleitt þegar það fæðist og þeir eru þá viðbúnir því. Aðrir geta fengið sjokk sem ekki vita þetta fyrirfram“, segir Bragi.

Hverju þurfa verðandi feður helst að huga að?

Það sem ég ráðlegg þeim er að taka mark á sjálfum sér, ef þeir geri það ekki þá sé hætt við að enginn muni gera það. Þeir verði að líta í eigin barm og verði að átta sig á því hvað þeir ætli að leggja í þetta. Þú færð svolítið það sem þú leggur í það,“ segir Bragi og bætir við: „Ég segi líka alltaf við þá að pabbar séu ekki karlkyns mæður, þeir þurfa að nálgast þetta líka sem pabbar, með þeim sérkennum sem því fylgja“.

Hvernig geta þeir stutt móðirina sem best?

„Það er líka mjög flókið, það fer eftir því hvernig sambandið er við mömmuna, það sem hentar einu pari hentar ekki öðru. Það er gott að huga vel að sínu sambandi, tala saman að niðurstöðu sem hentar báðum“ segir Bragi og bætir við: „Best er ef foreldrar eru samstíga, þá þýðir ekki að vera bara í þjónustuhlutverki, það þarf líka að hafa orð á því sem skiptir þig máli.“

Góð ráð fyrir karlmenn!

„Já“ er eitt mikilvægasta orðið sem konan heyrir og þú átt eftir að nota það mikið næstu mánuði. Þegar kona verður ólétt er mjög gott að fara að æfa íþróttir, sérstaklega fyrstu þrjá mánuðina. Ef konan er með morgunógleði verður þú að reikna með mjög, mjög, mjög litlu kynlífi. Því er gott að fá útrás í íþróttum þessa mánuði. Þetta er líka gott fyrir þitt eigið sálartetur því skapsveiflur geta verið miklar hjá þessum elskum og fínt að fá útrás eftir öll já-in sem maður er búinn að gefa.

Hreiðurgerðin

Þegar kemur að hreiðurgerðinni hjá konunni þá heyrir þú þetta oft: „Elskan, eigum við ekki að mála herbergið.“ (Eitt af mörgu sem konan þín á eftir að finna upp á að gera) sem þýðir að þú gerir það og hún horfir á og stjórnar. Taktu þessu eins og maður.

Áfengisneysla í lágmarki

Drykkja þarf að vera í lágmarki hjá þér á þessum tíma. Konur vilja helst að maður hætti alveg að drekka og verði óléttur líka á þessum tíma. Það er ekki sniðugt að ganga í gegnum þynnkuógleði þegar konan er

með morgunógleði, hún sér þetta ekki sem samúðarógleði hjá þér.

Ha, hvað?

Þær þurfa að eignast þæjuóléttuföt (ekki reyna að skilja þetta).

Nuddið virkar

Nudd er frábært þegar þær eru komnar yfir alla ógleði. Nauðsynlegt er þá að eiga góða olíu, helst ekki með lykt því konan þín verður ótrúlega lyktnæm á þessu tíma.

Þetta praktíska

Þvottavél er eitthvað sem þú þarft að læra á og að hvítur þvottur inniheldur bara hvítar flíkur. Síðan er litaður þvottur, sem ég hélt að væri allt hitt. Nei, það þarf líka að flokka hann eftir litabrigðum. Þetta er samt eitthvað mismunandi eftir konum og mæli ég með að þú fái skriflegar leiðbeiningar varðandi það hjá konunni. Varðandi hitastillingu á þvotti þá er öruggast að hafa bara 40 gráður, þá minnkar ekkert eða eyðileggst.

Björgvin Sigurðsson, grafískur hönnuður og tveggja barna faðir og eitt á leiðinni.

FYRIR PABBANA

Alltaf í boltanum? Fótboltagallinn fæst í Hagkaupum 2.499 kr.
Byrðu á tveimur hæðum? Myndavélatækið fæst í Fífu og kostar um 19.000 kr.
Hefur alltaf verið draumurinn að verða flugmaður? Flugmannahúfan fæst í Lykkjufalli og kostar 7.900 kr.



Tvöföld hamingja

HJÓNIN MELKORKA ÁRNÝ KVARAN OG KJARTAN HJÁLMARSSON EIGNUÐUST TVÍBURANA ÁRNÝJU OG VALTÝ SUMARIÐ 2007, EN FYRIR EIGA ÞAU ÞÓREYJU, FJÖGURRA ÁRA. ÞAU SEGJA OKKUR HÉR FRÁ ÞVÍ HVERNIG ÞAÐ SÉ AÐ EIGNAST TVÍBURA.

Það er allt tvöfalt

Hvernig er að eiga tvíbura? „Þegar ég var ófrísk heyrði ég frá fólki að þetta væri bara ein og hálf vinna, en þetta er tvöföld vinna, það er allt tvöfalt, að gefa að borða, baða, skipta á og svo framvegis. Það sem gleymist oft í umræðunni er að ánægjan er líka tvöföld, tvöfalt fyrsta brosið, tvöfalt fyrsta hjalið, það eru sem betur fer ekki bara erfiðleikarnir sem eru tvöfaldir,“ segir Melkorka og Kjartan bætir við: „Við fáum yfirleitt að heyra spurningar eins og: „Er þetta ekki erfitt?“ En svo kemur stundum: „Er þetta ekki æðislegt? Mig langaði alltaf svo í tvíbura“. Melkorka bætir við: „Auðvitað verðum við þreytt og stundum spyrjum við okkur hvað við séum komin út í. Ég næ oftast að hugsa þannig að þetta er tímabil, þetta er erfitt í smá tíma og svo verður þetta auðveldara,“ segir Melkorka.

Tvöföld brjóstgjöf

Melkorka er með börnin á brjósti og gengur brjóstgjöfin vel. Er það á einhvern hátt frábrugðið að vera með tvö börn á brjósti miðað við eitt? „Þetta er meiri vinna en síðast, mér finnst ég ekki gera mikið annað allan sólarhringinn en að gefa brjóst, en þetta er ekkert öðruvísi tilfinningalega,“ segir Melkorka og bætir við: „Ég fann það á fyrstu vikunum að ég var stundum að flýta mér í stað þess að njóta gæðastundarinnar. Fljótlega hætti ég reyndar að gefa þeim báðum í einu, það er mun þægilegra og notalegra að gefa þeim hvort í sínu lagi“.

Melkorka segir að það sé líka gott ráð að byrja ekki alltaf að gefa sama barninu, því barnið sem drekkur fyrr fær yfirleitt styttri tíma á brjóstinu. Kjartan bætti því einnig við að þetta ráð ætti ekki bara við um brjóstgjöfina, það væri mikilvægt að taka þau upp til skiptis hvort sem það er upp úr rúminu eða af leikteppinu.

Var meðgangan öðruvísi?

„Já, Kjartan þyngdist, hann fékk smá samúðarbumbu,“ segir Melkorka og hlær. „Já, ég játa það,“ segir Kjartan og brosir. „Meðgangan var mjög svipuð og að ganga með eitt barn en það sem var öðruvísi var að ég þyngdist meira og var með miklu, miklu stærri kúlu,“ segir Melkorka og bætir við: „Maður hefur heyrt að hormónarnir geti verið tvöfaldir, ógledin tvöföld og svo framvegis, en það var ekki þannig hjá mér.“

Fylgdi því enginn kvíði að eignast tvíbura?

Melkorka segist hafa upplifað ótrúlega lítinn kvíða, hún var í góðu andlegu jafnvægi á meðgöngunni. Kjartan minntist þó á eitt: „Mesti kvíðinn var vegna þess að drengurinn var ekki búinn að snúa sér og því hætta á að Melkorka þyrfti að fara í keisara.“ Melkorka bætir við að hún hafi átt svo góða fæðingu með Þóreyju að hún hafi fengið smá „keisarakvíða“. Þetta var óþarfa ótti, en ég náði að breyta hugarfarinu og hugsaði hvað væri börnunum fyrir bestu. Það að koma þeim heilbrigðum í heiminn skipti mestu máli.“

Hver er helsti munurinn á að vera með eitt barn eða tvíbura?

„Þegar maður var búin að skipta á Þóreyju, eldri stelpunni okkar, þá tók eitthvað annað við. Núna kemur næsta barn strax á eftir og það þarf að skipta á því líka,“ segir Kjartan og bætir við: „Ég finn það líka þegar ég er að spjalla við annað barnið, að þá fer ég samvisku minnar vegna að tala við hitt barnið líka, maður þarf að passa að þau fái bæði athygli, maður vill ekki gera upp á

milli þeirra,” segir Kjartan. Melkorka er sammála og segir muninn vera aðeins meira samviskubít en þegar maður er með eitt barn, en þetta lærist. „Það er minni tími til að nostra við þau og dekstra, ef ég er að sinna öðru barninu sérstaklega vel, t.d. að nudda tærnar á því eða annað þá fæ ég samviskubít yfir að gera það ekki líka við hitt,” segir hún. Kjartan bætir við að þegar Þórey var lítil og Melkorka var með hana, þá var hann laus og gat gert það sem hann vildi. Núna er það þannig að ef hún er með annað barnið þá er hann yfirleitt með hitt. „Núna hugsa ég í staðinn hvað ég geti gert þegar börnin eru sofnuð,” segir Kjartan.

Sofa ekki alltaf á sama tíma

Melkorka segir að börnin sofi að mestu leyti á sama tíma, en séu þó ekki alltaf samstillt. „Við höfum ekki tekið þann pól í hæðina að vekja annað barnið þegar hitt vaknar, kannski er það gáfulegra en ég hef ekki fundið mig knúna til þess þegar þau sofa vært. Ég tók þá ákvörðun að í stað þess að streða við eitthvert skipulag þá vildi ég njóta þess að dúlla mér með því barni sem vaknar á undan hverju sinni,” segir hún.

Bleyjur í öllum herbergjum

Kjartan segir að það sé ýmislegt hægt að gera til að létta sér lífið. „Til að auðvelda okkur handtökin þá höfum við núna til dæmis bleyjur í öllum herbergjum, við skiptum á þeim hvar sem er,” segir hann og Melkorka bætir við: Við böðum þau til dæmis ekki í bala heldur förum með þau með okkur í bað eða sturtu, það er mun handhægara og þægilegra“.

Að eiga barn fyrir

Hvernig gengur að eiga eldra barn fyrir? „Oftast nær vel, það er afbrýðisemi, en samt innan eðlilegra marka, við reynum að eiga góðar gæðastundir tvær saman,” segir Melkorka og Kjartan bætir við: „Við eru líka farin að fá þösson fyrir tvíburana þannig að við gerum eitthvað þrjú saman eins og þetta var hér áður.“

Heilaga þrennan

„Heilaga þrennan er að fara í göngutúr, sturtu og leggja sig. Það er sjaldnast að ég nái allri þrennuni og eiginlega sjaldnast að ég nái tvennuni líka, ég fer yfirleitt bara í göngutúr,” segir Melkorka en hún fer næstum því daglega út að ganga með börnin í tvíburavagninum sínum. „Ég fer út að ganga fyrst og fremst fyrir sjálfa mig. Það er svo



gott að fá súrefni. Ég mikla það meira fyrir mér að fara með þau í bílinn í bílstólunum,” segir hún og bætir við: „Ég tók ákvörðun á meðgöngunni um að þó við ættum von á tvíburum skyldi ég ekki vera heft. Maður þarf að taka frá stund fyrir sjálfan sig, þó það sé ekki nema að fara í 20 mínútna göngutúr, vera með sjálfum sér og hvíla eyrun,” segir Melkorka.

Melkorka segir það hafa verið ómetanlegt að hafa Kjartan heima í fæðingarorlofi fyrstu vikunar eftir fæðingu. „Ég hélt að það yrði ekki hægt að vera ein með þau bæði en svo finnur maður sér einhvern takt,” segir hún og bætir við: Ég hugsaði með mér að það versta sem gerist er að þau gráta aðeins lengur og ég róaðist við þá tilhugsun.“

Góð ráð í lokin

Melkorka og Kjartan voru sammála um að hvetja tvíburafóreltra til að þiggja alla þá aðstoð sem þeir geti fengið. Einnig voru þau sammála um að vera ekki að stressa sig þótt ekki væri alltaf vel tekið til, ef það væri alltaf þannig, þá væru þau ekki að sinna börnunum á meðan. „Ætli besta ráðið sé ekki að njóta líðandi stundar, okkur finnst þetta mikil forréttindi að fá að ganga í gegnum þessa reynslu að eignast tvíbura og ala þau upp. Okkur finnst við bara frekar heppin, því þetta er mögnuð lífsreynsla að fá að fylgjast með þroska og vexti tveggja ólíkra einstaklinga sem þó eru á nákvæmlega sama aldri,” segir Melkorka að lokum.

www.ljosmodir.is

Á WWW.LJOSMODIR.IS ER AÐ FINNA SVÖR VIÐ TÆPLEGA 3.000 FYRIRSPURNUM UM EFNI SEM TENGIST MEÐGÖNGU, FÆÐINGU, BRJÓSTAGJÖF OG FLEIRU.

Vefurinn er í eigu Ljósmeðrafélags Íslands og er í umsjón Ljósmeðra. Anna Sigríður Vernharðsdóttir er vefstjóri síðunnar og veitir okkur hér upplýsingar um vefinn.

- www.ljosmodir.is er upplýsingavefur fyrir verðandi foreldra, nýbakaða foreldra, ömmur, afa, frænkur, frændur, ljósmeður og alla þá sem áhuga hafa á því sem viðkemur meðgöngu, fæðingu, sængurlegu, brjóstagjöf og nýburanum.
- Á vefnum eru ýmsir pistlar sem tengjast barneignaferlinu og meðal annars er hægt að lesa sig til um þroska fóstursins og hvað gerist í hverri viku á meðgöngunni.

- Fólki gefst kostur á að senda inn fyrirspurnir til ljósmeðra og reynum við að svara þeim eftir bestu getu. Nú þegar eru svör á vefnum við tæplega 3.000 fyrirspurnum.
- Flestar spurningarnar sem við fáum tengjast meðgöngunni. Margar vilja vita hvað er eðlilegt og hvað ekki, og hvað „má“ og „má ekki“. Við finnum líka að fólki finnst gott að geta leitað til fagfólks snemma á meðgöngunni áður en hefðbundin mæðravernd hefst og áður en fólk segir frá þunguninni. Það eru líka mjög margar fyrirspurnir sem tengjast brjóstagjöf.
- Það er gott að geta spurt spurninga án þess að gefa upp nafn og án þess að horfa framan í þann sem verið er að spyrja. Við getum því miður alls ekki svarað öllum fyrirspurnum og langt frá því. Við reynum hins vegar að velja eins vel og við getum og leitumst við að svara fyrirspurnum um efni sem ekki hefur verið fjallað um áður.



- Efnið á vefnum er ætlað til fræðslu og upplýsinga en má á engan hátt koma í stað faglegrar aðstoðar ljósmeðra, lækna eða annars fagfólks. Við leggjum ríka áherslu á við notendur sem eiga við vandamál eða sjúkdóma að stríða að þeir leiti sér faglegrar aðstoðar.
- Vefurinn var stofnaður af útskriftarnemum í ljósmóðurfræði við Háskóla Íslands fyrir 5 árum og er nú rekinn af Ljósmeðrafélagi Íslands. Vefurinn er fjölsóttur, það eru tæplega 4.000 notendur sem heimsækja vefinn í hverri viku en árlega fæðast rúmlega 4.500 börn á Íslandi, svo hlutfallið er hátt.

Góðar vörur fyrir nýbura

BESTA UNGAMAMMAN

SVANUR

//// DÚN - KERRUPOKI ////

Svanur er vatnsfráhrindandi svefnpoki með dún einangrun sem einnig er hægt að nota sem teppi. Pokinn er flísfóðraður að innan og með rifur fyrir fimm punkta örrygisbelti.



Breyting á SJÓN á meðgöngu

- notkun snertilinsna.

Sjónin getur breyst á meðgöngu. Þessi breyting getur haft mikil áhrif á þær konur sem fyrir því verða, en um 10-20% kvenna finna fyrir breytingum á meðgöngu. Þessi breyting verður aðeins örfáum mánuðum (ca. 10 vikum) eftir getnað. Þá finnst konum þær ekki geta notað snertilinsur og þær skipta því oft yfir í gleraugu.

Breytingarnar sem verða eru í fyrsta lagi sú að hornhimnan (sem er fremsti hluti augans) þykknar um c.a. 3% vegna aukinnar framleiðslu hormóna sem heita progesterone. Þegar hornhimnan þykknar breytist eiginleiki hennar til að brjóta ljósið. Þessi þykkun getur líka leitt til óþæginda við linsunotkun, s.s. þurrks og pírrings. Aukinn pírringur getur einnig stafað af því að þungaðar konur framleiða eggjahvítu efni í meira magni sem svo sest á linsurnar. Ef svo er getur það krafist annars konar hreinsunar eða breytingar á linsutegund.

Í öðru lagi getur þrýstingurinn inni í auganu fallið um 8-9%. Þá verður augaþlið örlítið minna. Þetta tvennt getur leitt til þess að sjón kvenna á meðgöngu breytist og hún breytist oft þannig að þær konur sem eru fjarsýnar fyrir geta orðið minna fjarsýnar og nærsýnar konur verða meira nærsýnar. Oft lagast þetta eftir barnsburð og/eða þegar brjóstgjöf lýkur, en þó ekki alltaf.

Þó að breytingar á sjón séu lang oftast hættulausar ættu konur sem fyrir þeim finna að leita til læknis þar sem í örfáum tilfellum gæti eitthvað alvarlegra verið að baki breytingunum.

*Guðbjörg Ketilsdóttir,
sjóntæknafræðingur hjá Auganu, Kringlunni.*

Heimildir: world wide web
Kelly Burgess
Karl S. Kruszelnicki Pty Ltd 2003

SPÓI

..... Merino ullarnærftöt



Mjúk og þægileg

Kláðafri ull!



KRUMMI

..... Thermal Pro® Highloft



.....
20% hlýrra en
venjulegt flísefni
.....



KRÍA

..... Thermal Pro®



Notalegt og hlýtt

.....
Flíspeysan vann til
APEX verðlaunanna!
.....



FORELDRAMORGNAR ERU Í BOÐI Í ÖLLUM KIRKJUM HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS OG VÍÐS
VEGAR UM LANDIÐ. HILDUR EIR BOLLADÓTTIR, PRESTUR Í LAUGARNESKIRKJU, HELDUR UTAN
UM FORELDRAMORGNANA ÞAR OG SEGIR OKKUR FRÁ FYRIRKOMULAGINU.

Foreldra morgnar

Hildur tekur á móti blaðamanni í hlýlegu safnaðarheimili Laugarneskirkju þar sem foreldramorgnarnir fara fram, hún er brosmild og hlýleg í fasi. Aðspurð um forsögu foreldramorgnanna stendur ekki á henni að svara. „Foreldramorgnar, sem áður voru kallaði mömmumorgnar, byrjuðu fyrir rétt rúmum 20 árum í nokkrum kirkjum á höfuðborgarsvæðinu. Fyrirmyndin kemur frá Bretlandi, en þar var þetta hugsað fyrir innflytjendur til að rjúfa einangrun kvenna í þeim hópi.“

Hildur segir grunnhugsunina með foreldramorgnunum vera að skapa vettvang til að uppfylla félagslega þörf foreldra. „Við vitum hvornig þetta er þegar maður eignast barn, þá dettur maður út úr hringrás samfélagsins, maður er í fríi frá vinnu og þá er gott að hitta aðra foreldra sem eiga það sameiginlegt að vera nýbúnir að eignast börn. Þetta er líka til þess gert að koma í veg fyrir að konur og menn einangrist í barneignaleyfinu, það er ekki gott að það gerist á þessu tímabili, konur þurfa sérstaklega að huga að sinni andlegu heilsu eftir fæðingu og það að geta spjallað við aðrar konur sem eru í sömu stöðu og maður sjálfur er svo dýrmætt“, segir Hildur.

EINU SINNI Í MÁNUÐI FÁUM VIÐ
EINHVERJA UTANAÐKOMANDI
FRÆÐSLU SEM TENGIST BÖRNUNUM,
T.D. FRÆÐSLU UM UPPELDI, HEILSUFAR
OG ÖRYGGI BARNNA.

Góð ráð úr reynslubrunni annarra

Fyrirkomulagið á foreldramorgnunum getur verið ólíkt eftir kirkjum, það er bæði mismunandi hver heldur utan um hópana og á hvaða tímum þeir eru. „Í Laugarneskirkju þar sem ég starfa eru foreldramorgnar alla miðvikudaga milli klukkan 10-12 um morguninn. Foreldrar mæta með börnin sín og þetta er óformlegt kaffisþjall um heima og geima. Oftast er fyrirferðarmesta umræðan þó um börnin, umönnun og velferð þeirra og ég finn að sú umræða er gríðarlega mikilvæg, sérstaklega fyrir þá sem eru að eignast sitt fyrsta barn. Það er svo gott að geta þegið ráð úr reynslubrunni annarra,“ segir Hildur og bætir svo við að einu sinni í mánuði fái þau einhverja utanaðkomandi fræðslu sem tengist börnunum, t.d. fræðslu um uppleði, heilsufar og öryggi barna. „Foreldramorgnarnir eru ekki síður hugsaðir fyrir ófrískar konur sem eru hættar störfum eða farnar að minnka við sig vinnu, en flestir foreldrarnir sem mæta eru með börn á fyrsta ári“, segir Hildur.

Foreldramorgnarnir eru fyrir alla

„Ég hef mikinn áhuga á að fá líka inn konur af öðrum þjóðernum, því þetta er í raun þvertrúarbragðalegt starf, þetta snýst fyrst og fremst um að eiga þessa reynslu sameiginlega að eignast barn og vera í barneignaleyfi,“ svarar Hildur er hún er spurð að því hvort þetta sé í boði fyrir þá foreldra sem aðhyllast önnur trúarbrögð. „Það er enginn krafinn um að skilgreina trúarafstöðu sína, það eru allir velkomnir hingað í kirkjuna, en ég veit reyndar að það eru einnig foreldramorgnar í Alþjóðahúsinu fyrir fólk af erlendu bergi brotnu, fyrir þá sem það kjósa“ Er þá enginn trúarlegur boðskapur í gangi? „Jú, með framkomu okkar vona ég og svo er boðið upp á bænastund í lokin en það er auðvitað val foreldranna hvort þeir þiggja hana eða ekki.“



VIÐ VITUM HVERNIG ÞETTA ER ÞEGAR MAÐUR EIGNAST BARN, ÞÁ DETTUR MAÐUR ÚT ÚR HRINGRÁS SAMFÉLAGSINS, MAÐUR ER Í FRÍI FRÁ VINNU OG ÞÁ ER GOTT AÐ HITTA AÐRA FORELDRA SEM EIGA ÞAÐ SAMEIGINLEGT AÐ VERA NÝBÚNIR AÐ EIGNAST BÖRN

Hildur er spurð að því hvort foreldrar leiti mikið til hennar sem prests og hún segir nokkuð um það. „Mér finnst ótrúlega dýrmætt að fá að halda utan um þetta starf sem prestur, því þarna gef ég þægilegt færi á mér, þannig að fólk getur borið undir mig ýmislegt sem það myndi líklega ekki gera annars. Bæði á meðgöngunni og eftir fæðingu geta foreldrar fundið fyrir kvíða, sektarkennd og yfirþyrmandi ábyrgð. Þetta er falið umræðuefni því þegar maður stendur í þessum sporum gerir umhverfið ráð fyrir því að maður sé bara glaður, en svo kemur alltaf tímabil sem reynir heilmikið á andlegt þrek, maður fær ekki stærra verkefni í hendurnar en að eignast barn, það er bara þannig,“ segir Hildur.

Gott ráð móðurinnar

Hildur á sjálf von á sínu öðru barni á vormánuðum 2008, en fyrir á hún 6 ára gamlan son, Harald Bolla. „Sem verðandi móðir í annað sinn þá hvet ég konur til að taka sér góðan tíma áður en kemur að fæðingardeginum og hvíla sig, láta ekki umhverfið stýra sér í því að vera á fullu þar til komið er að deginum. Það veitir ekki af því að taka sér a.m.k. 2-3 vikur og safna orku og búa sig undir þetta hlutverk. Það er ríkt í manni að hugsa að ef ekkert er að manni þá eigi maður að vera í vinnunni þangað til komið er upp á fæðingardeild. Ég held að það sé meiri hætta á að konur detti niður í depurð ef þær hafa ekki hvílt sig“, segir Hildur.

Gott ráð prestsins

„Sem prestur mæli ég með foreldra-morgnnum, að bæði konur og karlar sæki sér félagsskap í baraneignaleyfinu og gæti þess að einangrast ekki. Gæti þess líka að láta ekki kvíðann ná tökum á sér heldur tali við einhvern, því það er svo mikil blessun og lækning fólgin í því að tala um tilfinningar. Konur sérstaklega eru oft að burðast með hugsanir og tilfinningar sem þær halda að engin önnur kona hafi reynslu af sem er mikill misskilningur. Það er gott að finna að maður er ekki einn að upplifa slíkt“ segir Hildur að lokum.

Verkir spyrja ekki um aldur

Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti



Að öllu jöfnu eiga barnshafandi konur og konur með barn á brjósti ekki að taka verkjastillandi lyf nema í samráði við lækni. Ef ekki verður hjá því komist er *Paratabs*[®] (parasetamól) ráðlagt því engin þekkt áhætta er af notkun lyfsins á meðgöngu eða við brjóstgjöf þegar lyfið er tekið í ráðlögðum skömmtum. Ekki skal taka *Íbúfen*[®] eða *Naproxen* á meðgöngu eða samtímis brjóstgjöf nema í samráði við lækni.



Börn

Verkir spyrja ekki um aldur og því geta börn haft verki rétt eins og fullorðnir þótt þeir séu oftast af öðrum toga. Verkir vegna eynabólgu og tanntöku eru algengir hjá ungum börnum og geta valdið andvökunóttum hjá börnum og foreldrum þeirra.

Hiti er algengur fylgikvilli influensu og annarra umgangspesta sem ráðlegt er að meðhöndla hjá börnum. Þó þer að hafa í huga að gefa börnum ekki verkjastillandi eða hitalækkandi lyf lengur en í tvo daga án samráðs við lækni.

Parasetamól er bæði verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Það er í senn áhrifaríkt og öruggt fyrir börn og er fánlegt í mismunandi styrkleikum og lyfjaformum.

Hentugasta lyfjaformið – töflur eða stílar?

Töflur skulu ávallt teknar með heilu glasi af vatni svo þær festist ekki í hálsi eða vélinda á leið niður í maga. Lyfin *Paratabs*[®], *Paratabs*[®] Retard og *Íbúfen*[®] fást öll í töfluformi.

Töflur sem hafa forðaverkun, samanber *Paratabs*[®] Retard, þarf að taka sjaldnar en hefðbundnar töflur. Verkunin kemur aðeins seinna fram en helst í um 12 klst. Lyfjaformið hentar þeim vel sem þurfa að taka parasetamól til lengri tíma. *Paratabs*[®] *munndreifittöflur* eru ætlaðar börnum frá 4 ára aldri. Töflurnar eiga að leysast í munni áður en þeim er kyngt. Endaparmsstílar henta vel fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja eða þjást af ógleði og uppköstum. *Parasupp*[®] *endaparmsstílar* innihalda parasetamól í 4 mismunandi styrkleikum og eru notaðir sem hitalækkandi og verkjastillandi fyrir börn og fullorðna.

Hafðu í huga!

- Lestu upplýsingarnar sem fylgja lyfinu áður en þú tekur lyfið.
- Geymdu ávallt lyf á öruggum stað þar sem börn ná ekki til.
- Taktu aldrei stærri skammta en ráðlagt er því það getur valdið óæskilegum aukaverkunum. Upplýsingar um skammtastærðir fylgja lyfinu.

Paratabs[®] / Paratabs[®] Retard / Parasupp[®]

Notkunarsvið: Lyfið inniheldur virka efnið parasetamól sem er verkjastillandi og hitalækkandi. Lyfið er notað við ýmsis konar verkjum, t.d. höfuðverk, tanntverk og tíðaverk. Lyfið er einnig notað við sóthitta af völdum influensu, kvæfs og annarra umgangspesta. Varúðareglur: Fólk sem er með ofnæmi fyrir parasetamól eða er með lífrásjúkdóma skal ekki nota lyfið. Nýma- og lífrásjúklungum er bent á að ráðfæra sig við lækni, áður en þeir taka lyfið. Óf stór skammtur getur valdið lífrabólgu. Aukaverkanir: Parasetamól veldur sjaldan aukaverkunum og þolist yfirleitt vel í maga. Langvarandi notkun lyfsins getur valdið nýrskemmdum. Skömmtun: Lyfið fæst í mismunandi lyfjaformum og styrkleikum. Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Ekki má taka inn stærri skammta en mælt er með. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.

Íbúfen[®]

Notkunarsvið: Lyfið inniheldur íbúfen sem er bólgueyðandi og verkjastillandi lyf. Lyfið er notað við liðagigt, slitgigt, tíðaverkjum, tanntöku og höfuðverk. Einnig má nota það sem verkjalyf eftir minniháttar aðgerðir, t.d. tanndrátt. Varúðareglur: Fólk sem hefur ofnæmi fyrir íbúfeni eða er með skerta lífrarstarfsemi má ekki nota lyfið. Sjúklingar sem hafa fengið astma, nefslímubólgu eða ofsakáða eftir töku acetyl/salicylsýru eða annarra bólgueyðandi lyfja (annarra en barksterar) ættu ekki að nota lyfið. Nota skal lyfið með varúð hjá sjúklingum með tilhneigingu til magasárs eða sögu um slík sár. Lyfið er ekki ætlað varfærum konum. Aukaverkanir: Íbúfen getur valdið aukaverkunum eins og t.d. ofnæmi (útbrot) og meltingarþægindum. Skömmtun: Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Ekki má taka stærri skammta en mælt er með. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.



**STUB
BASM
IDJAN**

VEX MEÐ MÉR

Stubbasmíðjan er ný og spennandi verslun sem sérhæfir sig í húsgögnum og allhiða lausnum fyrir hressa stubba.

Komdu og upplifðu ævintýri innandyra í Holtagörðum!

Getur bólusetning orsakað einhverfu?

Á að láta börn sofa út í vagni?

Steinunn hefur starfað um áralangt skeið í ungbarnaverndinni og býr því að dýrmætri reynslu. Hún svarar hér nokkrum spurningum sem tengjast ungbarnaverndinni.

ÞAÐ HEFUR TÍÐKAST Á ÍSLANDI AÐ LÁTA BÖRN SOFA ÚT Í VAGNI, EN ÞAÐ ER EKKI EINS SJÁLFSAGT OG ÁÐUR, SÉRSTAKLEGA EKKI YFIR HÁVETUR OG ALLS EKKI Í HVAÐA VEDRI SEM ER.

Í UNGBARNAVERNDINNI ER BARNIÐ VIGTAÐ OG MÆLT OG FYLGST MEÐ NÆRINGU OG ÞROSKA ÞESS.

Hvað er skemmtilegast við starfið?

Skemmtilegast er að fá að fylgjast með þroska ungbarnanna og fjölskyldunni sjálfri. Um daginn fór ég til móður sem ég hafði sjálf skoðað sem ungabarn og var það mjög skemmtileg upplifun, ég er búin að starfa það lengi við þetta að nú má segja að ég hafi sinnt heilu ættliðunum.

Hvað felur ungbarnaverndin í sér?

Þegar barn fæðist þá er send tilkynning til heilsugæslunnar um að móðir og barn séu komin heim. Ungbarnaverndin er meðal annars fólgin í heimsóknum og mælum við með að fyrsta heimsóknin sé innan viku frá því að móðirin kemur heim.

Heimsóknirnar eru mismunandi margar eftir þörfum, að meðaltali 3-4 fram að þriggja mánaða aldri, oft fleiri og stundum færri. Í heimsókninni er barnið vigtað og mælt og fylgst með næringu þess og þroska. Samhliða er fræðsla og ráðgjöf veitt og almennur stuðningur við foreldrana og fjölskylduna í heild. Foreldri eða foreldrar koma svo með barnið á heilsugæslustöðina í sex vikna skoðun, eftir það er reglubundið eftirlit og bólusetningar eftir ákveðnu kerfi, 3 mánaða, 5, 6, 8, 10, 12 og 18 mánaða, eftir það fer barnið í þroskaþróf þriggja og hálfis árs og aftur þegar það er orðið fimm ára.

Reyndar helst sambandið oft lengur við foreldrana eftir að ungbarnaeftirliti lýkur, þar sem margir leita til heilsugæslunnar í veikindum og erfiðleikum.

Hverjar eru algengustu spurningarnar sem þú færð í ungbarnaverndinni?

Það er spurt um allt mögulegt, oft eitthvað í tengslum við brjóstgjöfina, svefn ungbarna, húðvandamál, eldri systkini og svo mætti lengi telja. Mitt hlutverk er í rauninni að styðja og leiðbeina foreldrunum í því sem þau eru að fást við hverju sinni.

Hvenær upplifa konur fyrst móðurástina?

Sumar mæður segja að móðurástin hefjist á meðgöngunni en hjá sumum gerist það síðar, stundum tekur það nokkrar vikur eftir fæðingu að upplifa þessa tilfinningu, þetta er alveg eðlilegt og getur verið mismunandi milli barneigna. Erfiðar aðstæður geta líka skipt máli og hægt á þessari upplifun og jafnvel orsakað þunglyndi, því er mikilvægt að meta eigin stöðu og tala um líðan sína við maka, vin, hjúkrunarfræðing eða annan sérfræðing.

Hvaða ráð áttu fyrir þær konur sem geta ekki haft barn á brjósti?

Einstaka móður gengur illa að hafa barn á brjósti og margar finna fyrir pressu og gagnrýni frá heilbrigðisstarfsfólki, vinum og fjölskyldu. Þetta eru oft viðkvæm mál og reyni ég að styðja konuna í því sem hún er að gera, oftast eru reynd ýmis húsráð s.s. mjólkuraukandi te og aukin hvíld en stundum er þetta bara svona. Oft er þetta leyst með ábót sem er ekkert slæmt. Purrmjólkinn er næstbesti kostur og þá kennir maður konunni að gefa pelann þannig að barnið fái sneringu eins og um brjóstgjöf væri að ræða. Það skiptir máli að meðhöndla og styðja konurnar í gegnum þetta svo þær fái ekki samviskubít og finnist þær ekki hafa staðið sig. Ég finn það reyndar núna frekar en nokkru sinni fyrr að konur leggja mikið á sig til að brjóstgjöf gangi vel.

Hvenær má fara út með ungbörn?

Það fer algjörlega eftir því á hvaða tíma ársins barnið fæðist. Almenna reglan er sú að þegar barnið er u.þ.b. fjögur kíló þá getur það haldið á sér hita, en ungbörn fylgja nefnilega svolítið umhverfinu til að byrja með, líkt og fiskarnir gera. Best er að fara út með barnið stutt í einu og auka tímann smám saman.



Á að láta börn sofa út í vagni?

Á að láta börn sofa út í vagni frekar en inni? Það hefur tíðkast á Íslandi að láta börn sofa út í vagni, en það er ekki eins sjálfsagt og áður, sérstaklega ekki yfir hávetur og alls ekki í hvaða veðri sem er. Maður þarf að meta aðstæður, hitastig, rok og fleira. Mér finnst góð regla að miða við það veður sem mig sjálfa langar út í.

Getur það orsakað eyrnabólgu hjá börnum að láta þau sofa út í vagni?

Það hafa verið tilgátur um að það að sofa út orsaki eyrnabólgu hjá ungabörnum en ég veit ekki til að það hafi verið sannað. Það er því ekki sjálfsagt að börnin sofi út, það þarf að nota skynsemina, en þetta er líka spurning um að mamman eða pabbinn komist aðeins út, svo það þarf að taka tillit til margra þátta.

Það hafa heyrst raddir um að bólusetning geti orsakað einhverfu, er þetta rétt?

Þessu hefur verið haldið fram varðandi 18 mánaða bólusetninguna sem er gegn mislingum, hettusótt og rauðum hundum, en samkvæmt þeim upplýsingum sem við höfum þá eru ekki tengsl þarna á milli. Það er verið að bólusetja börnin fyrir lífshættulegum sjúkdómum og ef upp

Það er verið að bólusetja börnin fyrir lífshættulegum sjúkdómum og ef upp kemur faraldur og börn ekki með vörn gegn sjúkdómunum, þá er voðinn vís.

kemur faraldur og börn eru ekki með vörn gegn sjúkdómunum, þá er voðinn vís. Í einstaka tilvikum hafa foreldrar frestað bólusetningu til tveggja og hálfis árs aldurs, en það eru undantekningar.

Hverjar eru líkurnar á að þessir lífshættulegu sjúkdómar komi upp hér á Íslandi?

Það eru reyndar aðeins tvö ár síðan hettusóttarfaraldur kom upp hér á landi en þá veiktust mjög margir unglingar í einum árganginum. Þá var brugðið á það ráð að bólusetja allan árganginn, en hann hafði dottið út við breytingar, sem sýnir mikilvægi þessarar forvarnar. Í dag er fólk á faraldsfæti hingað og þangað um heiminn, bæði til Asíuríkja, Afríku og annarra heimsálfa. Mislingar eru t.d. bannvænn sjúkdómur fyrir ungabörn og svona sjúkdómar finnast tiltölulega nálægt okkur, fjarlægðin er orðin svo afstæð. Það hafa komið upp sjúkdóm afaraldrar á Norðurlöndunum og eins í Hollandi undanfarin ár sem má rekja til þess að

fólk í sértrúarsöfnuðum hefur neitað að bólusetja börnin sín, en sem betur fer eru íslenskir foreldrar almennt hlyntir bólusetningum. Þessi bóluefni eru líka orðin miklu betri en áður, það eru minni aukaverkanir og börnin verða síður lasin af þeim.

Áttu einhver góð ráð fyrir nýbakaða foreldra?

Mér finnst að foreldrarnir þurfa að hafa ákveðna þekkingu en það er mikið til af fræðsluefni, bæði í bæklingaformi og á internetinu. Foreldrar þurfa að vita hvar hægt sé að leita ráðgjafar og ekki síst að treysta eigin innsæi varðandi barnið sitt, það eru þau sem þekkja barnið sitt best. Helsta hlutverk heilsugæsluhjúkrunarfræðinga er að styrkja foreldrana í foreldrahlutverkinu, en það er mikilvægt að foreldrar beri ábyrgð og treysti sjálfum sér til að meta hvort eitthvað sé að. Stundum er fólk svo upptekið af reglum og verður stressað ef allt er ekki eftir bókinni. Mikilvægast er að þekkja barnið sitt, tala við það og láta sér þykja vænt um það.

Eitthvað að lokum?

Ekki gleyma að hugsa um sjálfan sig og hvort annað.

Við þökkum Steinunni kærlega fyrir hlýjar móttökur og góð ráð.



Tvær vikur á milli

ARNA OG HERA GRÍMSDÆTUR ERU TVÍBURAR OG EIGNUÐUST BÁÐAR SITT FYRSTA BARN Á SÍÐASTA ÁRI MEÐ TVEGGJA VIKNA MILLIBILI. ÞÆR EYÐA ÖLLUM STUNDUM SAMAN Í FÆÐINGARORLOFINU EN BÚA EINNIG YFIR HAGNÝTU LEYNDARMÁLI SEM NÝTIST ÖLLUM VERÐANDI MÆÐRUM.

Þetta var ekki planað

„Þegar Hera hringdi í mig og sagði að hún væri ófrísk, þá var ég viss um að ég væri sjálf orðin ólétt, en samt var ég ekki komin það langt að ég gæti sagt til um það. Það kom í ljós nokkrum dögum síðar“, segir Arna.

Fjallgöngur og snorkl

Meðgangan gekk vel hjá þeim báðum, þær fundu fyrir þessum hefðbundnu einkennum eins og brjóstsviða og þess háttar en annars leið þeim mjög vel. „Það var gaman að vera með kúlu yfir sumartímamann“, segir Hera og Arna bætir við: „Já, við létum þetta ekki aftra okkur, ég fór í fjallgöngur um hálendið.“ „Meðan ég „snorklaði“ á Kanaríeyjum“, segir Hera og segist hafa verið frekar myndin í blautbúning með kúluna út í loftið. Arna sem er mikil keppniskona segist hafa þurft að bita á jaxlinn í fjallgöngunum „Ég er von að vera í formi og þegar maður er í göngum með bumbu þá hægir það töluvert á manni, það var erfitt fyrir sálina að vera alltaf síðust. Mér leið eins og ég væri hvalur, beit á jaxlinn og sagði við sjálfa mig að ég mætti vera seinust“, segir Arna brosandi.

Hera starfar sem verkfræðingur hjá Línuhönnun og Arna sem lögfræðingur hjá Landic Property. Arna er í meistaraflakki Vals í handbolta og Hera hefur stundað snjóþretti í mörg ár.

Ólíkar fæðingar og börn

Hera eignaðist Herdís á hefðbundinn máta og tók ferlið um 22 klukkustundir. Hjá Örnunni tók fæðingin frá fyrstu hríðum þar til Hrafn var tekinn með keisara, alls þrjú daga. Börnin eru líka skemmtilega ólík en Arna og Hera áttu einhvern vegin von á að eignast „litla Örnunni og Heru“. „Þau eru bæði frekar lík pöbbum“, segir Hera.

Mæðradúnn gegn grindargliðnun

Á meðgöngunni þá hannaði Hera Mæðradún sem gegnir því hlutverki að auðvelda konum að hvílast betur á nóttunni á meðgöngunni og eins til að fyrirbyggja eða takast á við grindargliðnum eða verki í baki. „Ég lenti í snjóþrettaslysi fyrir fjórum árum og bakbrotnaði, ég sef því með púða á milli fótanna til að rétta af hrygginn. Í meðgöngujóganu voru margar með grindargliðnum eða áttu erfitt með svefn. Þar kviknaði því hugmyndin um Mæðradún“, segir Hera og bætir við: „Þetta er taska sem ég útbjóg og í henni eru gagnlegir hlutir til að auðvelda óléttum konum svefn. M.a. er púði til að setja á milli hnjóanna þegar maður sefur til þess að hryggurinn sé í rétttri stöðu. Þá er skápúði til að setja undir bumbuna; þegar bumban er orðin stór og farin að síga í, þá getur það haft áhrif á að hryggurinn sveigist. Svo má nota púðann í barnarúm seinna meir, t.d. fyrir börn sem eru með bakflæði, þá geta foreldrarnir sleppt því að setja bækur undir rúmgaflinn.“ segir Hera. Þriðji hluturinn í töskunni er snúningslak. „Sumir nota

snúningslakið í rúminu svo auðveldara sé að snúa sér á nóttunni, en svo er líka sniðugt að nota það í bílnum, það auðveldar manni að fara úr og í hann eða jafnvel í sófanum heima hjá sér.“ Mæðradún töskuna er hægt að nálgast í Lystadún Marco sem er með ýmsar gerðir af púðum sem auðvelda konum meðgönguna. Hera mælir t.d. líka með slöngupúða sem hún fékk þar. „Ég notaði slöngupúðann mjög mikið á meðgöngunni, maður getur vafið honum að vild í kringum sig þegar maður er að hvíla sig, eins er hann sniðugur til að nota fyrir barnið, sérstaklega þegar það byrjar að sitja“, segir Hera.

Góð reynsla

„Ég notaði alla hluti Mæðradúns töskunnar sjálf vegna baksins og mæli með henni við alla sem er illt í bakinu“, sagði Hera og Arna bætir við: „Ég byrjaði að fá grindargliðnun og notaði þessa púða ásamt því að hreyfa mig rétt, t.d. að krossleggja ekki fætur og að hafa fætuna saman þegar maður fer inn og út úr bíl. Þetta dugði mér og grindargliðnunin gekk til baka“.

Lystadún Marco

„Þeir sem kaupa Mæðradún töskuna fá líka afslátt af barnadýnum, sængum og öðrum koddum hjá Lystadún Marco, en einnig er hægt að láta sérsníða dýnur í vöggur og barnarúm, en oft er fólk að nota eldgamlar dýnur því það fær ekki nýjar í rétttri stærð“, segir Arna að lokum.

Örugg og ánægð börn í bílnum

Uppfylla **ECE R44/4** öryggisstaðalinn



Young Profi plus
0-13 kg



Isofix System

15-36 kg
Start



Young Sport
9-36 kg

Monza Seatfix
15-36 kg



Young Expert Isofix
9-18 kg



Úrval aukahluta

Bílasmiðurinn hf
Bíldshöfða 16
www.Bílasmiðurinn.is

Fífa barnavöruverslun
Húsgagnahöllinni

Baby-Sam
Smáralind og Skeifan

RECARO

ÖRYGGI - ÞÆGINDI - GÆÐI

Starchild-skórnir fást í Einu Sinni Var

Fákafeni 9, s: 533 1118, www.einusinnivar.is



Sala
URTASMIÐJAN



Móðir og barn

- Íslenskar náttúruvörur með lífrænum jurtum.

Barnasalvi mildur og græðandi fyrir litla bossa, ver húðina á bleyjusvæðinu, kemur í veg fyrir þvagbruna. Græðandi á roða og sár. Róar sviða og kláða.

Mömmusalvi fyrir verðandi og mjólkandi mömmur. Græðir, mýkir, styrkir sárar og sprungnar geirvörtur og undirbýr þær fyrir brjóstgjöfina.

Móðir og barn yndisleg nuddolía/baðolía fyrir ungbarnanudd eða í baðið. Gefur ró og velliðan. Góð á skán á kollinum. Nærir og styrkir húðina á mömmubumbunni. Varnar húðsliti.

Söluastaðir: Garðheimar, Fjarðarkaup, Lyfjaver Suðurlandsbraut, Maður lifandi, Yggdrasill, Heilsuhúsið Lágmúla, Kringlunni og Selfossi. Heilsuhornið Akureyri og Hjá Lóu Hornafirði. Sendum um allt land. Framl. og sala: Urtasmiðjan, Svalbarðsströnd sími 462 4769, gigja@urtasmidjan.is, www.urtasmidjan.is

Hreinasta snilld!

Roomba ryksugan sér um að ryksuga á meðan notar þú tímann í annað



- Þú ferð í vinnuna og hún er búin að ryksuga þegar þú kemur heim!
- Hún eldar kannski ekki en hún ryksugar á meðan þú eldar!
- Þú þarft ekki að ryksuga - hún sér um það daglega!
- Hún ryksugar fyrir þig og elskan þín kvartar ekki!

iRobot® ehf.

Hólshrauni 7 • 220 Hafnarfjörður
Sími: 555 2585 - 848 7632



Meðgöngusund

Í meðgöngusundi er áhersla lögð á stöðugleikajálfun fyrir mjóbak og mjaðmagrind. Einnig eru liðkandi og styrkjandi æfingar fyrir allan líkamann. Einungis sjúkraþjálfarar sjá um tímana í Meðgöngusundi. Konur geta byrjað á hvaða tíma meðgöngunnar sem er en hafa mest gagn af hreyfingu í vatni á seinni hluta meðgöngunnar þar sem þrýstingur frá vatninu getur komið í veg fyrir bjúgmyndun eða dregið úr henni. Sundið hefur reynst vel gegn ýmsum kvillum á meðgöngunni og hefur verið kennt samfleytt frá 2001.

Dagtímar á Hrafnistu í Reykjavík á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Kvöldtímar á Reykjalundi í Mosfellsbæ á mánudögum og miðvikudögum. www.medgongusund.is, medgongusund@medgonusund.is og síminn er 848 7094.

Handmáluð sængurver

Handmáluð sængurver með bænum og nafni barnsins ásamt himnasæng og rúmkaunti lífgar upp á umhverfi barnsins fyrstu æviárin. Einnig er hægt að sérpanta fyrir vögguna og gluggakappi í barnaherbergið setur punktinn yfir i-ið. Litrík og persónuleg íslensk hönnun sem hefur sannað sig svo um munar.

Bænapúðar, flísteppi, rúmteppi og ýmis gjafavara einnig fáanleg.

Verið hjartanlega velkomin að ræða málin beint við hönnuðinn, Hrönn Vilhelmsdóttur. Hún ráðleggur verðandi foreldrum.

Textill, Lokastíg 28, beint á móti Hallgrímskirkju.
www.textil.is



Halling - fyrirbura og fleirburaföt

Ungbarnafötin frá Halling eru fáanleg í stærðunum 44 og 50 fyrir tvíbura og fyrirbura og eru án efa mjúkasti og þægilegasti klæðnaðurinn fyrir litlu krílin. Fötin eru úr hágæða bómull og í glaðlegum litum.

Fæst hjá Mikli á Laugavegi 56, sími 551 7600 og á www.mikli.is

Weleda barnavörur

Hinar sérstaklega mildu barnavörur hefur Weleda þróað í samvinnu við ljósmæður, lækna og lyfjafræðinga. Allar vörurnar hafa verið ofnæmisprófaðar á mjög viðkvæmri húð og því má nota þær strax frá fæðingu.

Húðmjólk

Calendula Body lotion nærir og verndar viðkvæma húð. Dýrmætar möndlu- og sesamolur úr lífrænni ræktun halda húðinni mjúkri og sléttri og hindra þurrk.

Barnabað

Calendula Relaxing bath nærir og róar og stuðlar að heilbrigðum þroska barnsins. Baðið hefur slakandi virkni og hjálpar jafnvel hinu fjörugasta barni að öðlast ró og ná góðum svefni.

Velkomin að skoða www.weleda.is



Allt fyrir verðandi og nýbakaðar mæður

Okkar frábæru gjafabréstahaldarar frá Bravado hafa slegið í gegn og fást í stærðum 32A upp í 36HH.

Við erum með úrval af vörum eins og gjafahlýraboli, brjóstapúða, ungbarnaföt og fleira.

Einnig leigjum við brjóstadælar.

Verið velkomin í verslun okkar, Hamraborg 7 í Kópavogi, Sími 564 1451.

www.modurast.is



Fæðingardeildin

– HVAD Á AÐ TAKA MEÐ?



Sloppur frá Mikli 13.900 kr., útigallar frá Hagkaupum 3.990 kr. stykkið, inniskór frá Next 2.490 kr., samfella 2.200 kr. og húfa 1.300 kr. frá Polarn & Pyret, ullarbrjóstapúði frá 100% merinoull 1.040 kr. og brjóstakrem 2.190 kr. frá Pumalínu.

Munið líka eftir:

Hleðslutækinu fyrir símann, vídeómyndavélinni, fót fyrir þig (hafa þau við), fót fyrir barnið/börnin, snyrtivörur, tannbursta og fleira. Eitthvað sem þér þykir gott að borða (t.d. einhverjir djúsar, ávextir eða annað).

Ný lína

fyrir nýbakaðar mæður



DÖMUBINDI

Vönduð og einstaklega rakadræg dömubindi til notkunar eftir barnsburð.

Án ilmefna • án plastefna • sérstaklega mjúk umhverfisvæn • ekki klórbleikt • unnin úr náttúrulegum efnum

BRJÓSTAPÚÐAR

Einstaklega mjúkir brjóstapúðar fyrir mæður með börn á brjósti.

Unnin úr náttúrulegum efnum • góð öndun án plastefna • án klórs • umhverfisvænir

BLAUTKLÚTAR FYRIR UNGABÖRN

Sérstaklega mjúkir • lífræn apríkósuolía • kamilla

Medganga mælir með:



ÁTT ÞÚ GOTT RÁÐ FYRIR VERÐANDI EÐA NÚVERANDI FORELDRA?
SENDU ÞAÐ Á MEDGANGA@MEDGANGA.IS OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ
GJAFAÖSKJU FRÁ CLARINS AÐ VERÐMÆTI 8.500 KRÓNUR.



Góð ráð fyrir mömmuna

Leynivopnið! Grindarbotnslóðin frá Femin.is
hjálpá þér að koma litlu en mikilvægu vöðvunum í form.

Enga vöðvabólgu við brjóstgjöf
Brjóstgajafapúði frá Móðurást 7.900 kr.

Eftir svefnlausar nætur,
brúnkugel, sem gefur strax fallegan húðlit,
eins og maður sé nýkomin úr sólbaði.

Eftir enn fleiri svefnlausar nætur,
baugafelari frá Kanebo, algjör snilld!

Stretch Mark nærir húðina, fyrirbyggir slit og eykur teygjanleika húðarinnar.

Leka brjóstin? Liljupúðar – enginn leki, engir blettir, engar áhyggjur, fást m.a. í
Babysam og kosta 3.990 kr.

„Sex and the City“ inniskór 1.390 kr. frá Next.



Það vita allir að
súkkulaði léttir
lundina. Í Delicious
Self Tanning Cream er
einstakt innihaldsefni,
unnið úr hreinu kakói
sem ber í sér sumarið,
sama hvernig viðrar.
Njóttu þess í senn að fá
fullkomlega jafnan
lit og ánægjulegan ilm
á húð þína.
Sólin gæti ekki gert betur.



NÝTT

Delicious

Self Tanning Cream.

Með Unsaponifiables of Cocoa.

Unsaponifiables of Cocoa er
dýrmætasti hluti smjörnsins
sem unnið er úr kakóbauninni.

Einstakir nærandi og græðandi
eiginleikar hjálpa til
við að fyrirbyggja
öldrun húðarinnar.

Prófað af húðlæknum.

CLARINS
PARIS

Meðganga mælir með:



Íslensk hönnun!

Meðgöngu- og brjóstgöngufapeysur hannaðar af Sigrúnu Baldursdóttur fást í versluninni Lykkjufalli.

Hönnunin er seld í Kaupmannahöfn, Gautaborg, Bergen og New York. Sjá nánar á www.lykkjufall.com

Peysan er úr Lykkjufalli og gallinn úr Tveimur lífum.



Ull og silki innst klæða

Hitastjórnun nýfædda barnsins er ekki enn fyllilega þroskuð og grunnhiti þess getur sveiflast auðveldlega. Að halda þeim litlu heitum er því mjög mikilvægt svo að líffæri þeirra þroskast vel og er einn af mikilvægustu þáttum í umönnun barna.

Barn er best varið gegn óstöðugu hitastigi og lækkandi grunnhita með náttúrulegum efnum. Efnum sem hafa þá eiginleika að jafna líkamshita, eru hlý þegar kalt er og kælandi þegar það er heitt. Efnum sem halda vætu frá viðkvæmri húð barnsins. Náttúrulegum efnum sem anda og eru mild fyrir húðina og halda barninu þínu þægilega heitu.

Lífræn hrein merino ull hentar vel nýfædda barninu sem hefur ekki enn stjórn á sínum eigin líkamshita. Föt unnin úr hreinu silki

henta viðkvæmri húð barnsins þar sem þau innihalda sericin, hreinar prótíntréfar, sem vinna á og róa ertingu í húðinni og eru einnig hlý og hafa sömu eiginleika og ullin.

Hreinn ullar- eða silkifatnaður næst húðinni hentar því langbest sem klæðnaður barnsins fyrstu árin. Hjá okkur færðu barnafatnað úr 100% hreinu silki og 100% hreinni, lífrænni og mjúkri ull.



Skólavörðustíg 17a, sími 552-3033
www.bornnatturunnar.is

Allt í tísku!

Í dag er tískan hliðholl ófrískum konum þar sem fötin eru við yfir magann. Kjöllinn er úr Kronkron og sá minni úr Hnokkum og hnátum. Brúðan er frá Habitat.



HÁGÆÐA DIGITAL BARNAPÍUR FRÁ PHILIPS

MIKIÐ ÚRVAL



PHILIPS
AVENT
Naturally

PHILIPS AVENT BARNAPÍURNAR fást nú með stafrænum móttakara (DECT) sem tryggir hámarks hljómgæði, en suð og truflanir eru liðin tíð. Tækin fást í mörgum útgáfum sem bjóða upp á mismunandi möguleika.

PHILIPS SCD499 sýnir t.d. hljóðstyrk með ljósum og hitastig í herbergi, dregur allt að 300 metra og hægt er að tala á milli aðaltækis og útstöðvar. Næturhljós er innbyggt og still má á róandi tónlist. Tækið kemur í vandaðri tösku.



REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
SÍMI 569 1500

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 36
460 3380

HÚSAVÍK
GARDARSBRAUT 18A
464 1600

SELFOSS
EYRARVEGI 21
480 3700



Heimilistæki ht.is

ANNA SIGURJÓNSDÓTTIR OPNAÐI VERSLUNINA SKÍRN FYRIR TVEIMUR ÁRUM EN HÚN BÝÐUR UPP Á PERSÓNULEGA ÞJÓNUSTU VIÐ VAL Á SKÍRNARKJÓLUM OG FYLGIHLOTUM FYRIR SKÍRNINA.

Fallegur skírnarkjöll er fjölskyldufjársgjöldur...

ÞAÐ BOÐAR GÆFU AÐ BÖRNIN SOFI FYRSTA LÚRINN
EFTIR SKÍRN Í SKÍRNARKJÓLNUM.

Allt fyrir skírnina

Í versluninni Skírn er selt flest sem viðkemur skírninni, skírnarkjólur, sokkar, hárbönd, skírnarsmekkir, skírnarteppi, stuttar peysur yfir skírnarkjóra, eftirskírnarfatnaður og sérhannaðar hvítar skírnarsamfellur, með útsaumuðum kross á brjóstinu.

Sérstakir skírnarkjólur fyrir drengi

Í versluninni er bæði að finna skírnarfatnað fyrir stúlkur og drengi. „Það er svo misjafnt hvað fólk vill, ég er bæði með kremada og hvíta kjóra, t.d. úr fallegri bómul, hrásilki og satín svo eitthvað sé nefnt, svo fjölbreytileikinn er mikill. Svo fylgir falleg húfa með öllum kjólunum. Einnig er ég með sérhannaða skírnarkjóra fyrir drengi, en þá er engin blúnda“, segir Anna.

En þegar börn skírast ekki sem ungabörn?

„Þá er hægt að sérpanta skírnarkjóra í stærri stærðum en einnig eru til falleg silkiföt á stelpur og stráka, sem henta mjög vel í slíkum tilfellum. Það er ekkert í trúnni sem segir að við þurfum að skírast í skírnarkjól“, segir Anna.

Hvernig er best að geyma skírnarkjóra?

Það sem fyrst ber að nefna er að passa þarf upp á að kjöllinn sé hreinn og laus við bletti, því þeir gulna og harðna og þá er næstum ómögulegt að



hreinsa þá úr seinna. Best er að vefja þeim inn í efni, alls ekki geyma kjólana í plasti, því þá vilja þeir gulna. Í versluninni sel ég sýrufria hlífðarpoka fyrir kjólana sem er það besta að mínu mati.

„Þegar við kaupum vandaðan kjól og fylgihluti þá er mikilvægt að geyma hvort tveggja vel, fallegur skírnarkjöll er fjölskyldufjársgjöldur. Það er skemmtilegt þegar kjöll gengur mann fram af manni og margir í fjölskyldunni nota hann.“

Ertu með fleira en það sem tengist skírninni?

„Ungbarnaflísreifarnar eru mjög vinsælar, en þetta eru teppi eða reifar sem börnin eru vafin inn í, það veitir þeim öryggisfilfningu og hlýju. Það er mælt með að mamman (foreldrarinn) sofi með flísreifarnar fyrir fæðinguna, taki þær svo með sér á fæðingardeildina, og vefji barnið fyrstu tvo til þrjá mánuðina í flísreifarnar. Barnið finnur þá lyktina af móðurinni og líður vel í reifunum. Reifarnar henta öllum börnum og hafa virkað sérstaklega vel á börn sem hafa fengið magakveisu. Þetta er aðferð sem hefur verið notuð síðan í fornöld og er þekkt út um allan heim. Í versluninni sel ég líka hringlaga ungbarnavöggur og einnig vöggur sem eru með tónlist og eins er hægt að láta vögguna titra, það róar börnin og svæfir, sérstaklega ef þau eru með í maganum, fólk segir að það virki jafnvel og að svæfa barnið í bíl, sem er mikið notað ráð.“

Verlunin Skírn er til húsa í Listhúsinu v/ Laugardal,
nánari upplýsingar um verslunina er að finna á
www.skirn.is

Pumalína

fyrir þig og þína "efst á Skólavörðustígnum"

Náttúrulegur,
"fair trade"
og lífrænn
ungbarnafatnaður.
Eingöngu það besta fyrir barnið.



Skólavörðustíg 41, 101 Reykjavík. Sími 551 2136.
www.thumalina.is



Erum með mikið úrval af skírnartertum og skírnarstytum. Það er hægt að prenta mynd af barninu á marsipan og leggja á kökuna nú eða bara skreyta hana fallega með t.d. fallegri stytta og rósum.

Fleiri myndir inn á okkarbakari.is



lðnbúð 2, 210 Garðabær • Sími: 565 8070
okkarbakari@okkarbakari.is



Mæðradúnn fyrir konur
með grindargliðnun

Taska full af hlutum sem auðveldað
óléttum konum svefn.

www.lystadun.is

Á Dale Carnegie
námskeiðinu gefst þér kostur
á að byggja upp hæfileika
þína á fimm sviðum:

- 1) Efla sjálfstraustið
- 2) Bæta hæfni í mannlegum samskiptum
- 3) Efla tjáningarhæfileikana
- 4) Þróa leiðtoga-hæfileika
- 5) Bæta lífsviðhorf okkar



Burðarpokinn My Baby Nest

er hannaður með öryggi og þægindi fyrir barn og móður í huga. Þú einfaldlega smellir yfir þig tveimur lykkjum og svo er barnið stækkar fylgir stuðningsbelti með til að dreifa þunganum.

Samanbrotinn er pokinn á við samanbrotinn stuttermabol. Pokinn fæst í fjórum litum, blár, brúnn og sandgrænn og ber börn allt að 15 kg.

Litill
í upphafi

Skólavörðustíg 5,
S. 552 3636
www.litiliupphafi.is



Verið velkomin!

Hjá Spilavinum er mikið úrval af barna- og þroskaspilum. Hægt er að kíkja í kassann og jafnvel prófa!



 Spilavinir

Langholtiavegur 126 - 104 Rvk. - Sími 553 3450
spilavinir@spilavinir.is - www.spilavinir.is

Fullfrisk



Þjálfun á meðgöngu og eftir fæðingu

Námskeið fyrir konur sem vilja stunda markvissa og örugga líkamsrækt á meðgöngu og eftir fæðingu.

www.fullfrisk.is • fullfrisk@fullfrisk.is



Meðgöngujóga




yoga shala

Engjateigi 5, 2.hæð, 105 Reykjavík,
sími 553 0203, www.yogashala.is

Slys á börnum

Rauði Kross Íslands býður upp á skyndihjálparnámskeið ætlað foreldrum og forráðamönnum barna. Á námskeiðinu er meðal annars fjallað um helstu orsakir slysa á börnum, slysaforvarnir og skyndihjálpar. Þetta námskeið er einkar gagnlegt fyrir foreldra, ömmur og afa og alla sem tengjast barninu.

Nánari upplýsingar er að finna á vefnum
www.raudikrossinn.is

 Rauði kross Íslands



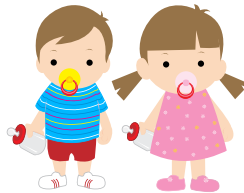
Þrívíddarsónar

3D/4D sónarskoðun er nýr möguleiki fyrir verðandi foreldra. Ný tækni gerir það kleift að ómskoða í þrívídd og fjórvídd. Þessi tækni er langt framar hefðbundinni tvívíddartækni hvað varðar skýrleika og myndgæði.

www.9manudir.is

Netverslunin krili.is

Byður upp á frábæran barnafatnað frá 0-6 ára, ásamt öðrum skemmtilegum vörum frá t.d IdaT, Moonkids, Fablefant og fleirum.



Litlu Krílin
www.krili.is



Bókin er hugsuð sem leiðarvisir fyrir foreldra sem eru að byrja gefa börnum sínum fasta fæðu. Einnig má finna gagnlegar upplýsingar um fæðutegundir auk uppskrifta fyrir alla fjölskylduna.

Bókin „Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða“ eftir Ebbu G. Guðmundsdóttur fæst í vefversluninni www.bibiogblaka.is.



Kuldagallar í leikskólann

Vatnsheldir, vindheldir með teipaða sauma og öndunarfilmu. Heit, þurr og hamingjusöm börn í öllum veðrum.

POLARN O. PYRET

Kringlunni
Sími: 568 1822
www.polarnopyret.is



FÆÐINGARSÖGUR ISLENSKRA KVENNA

Áhugaverðar fæðingarsögur

Fæst í næstu bókaverlsun



Verslaðu þegar þér hentar!
Gott úrval af vönduðum barnafatnaði og fylgihlutum fyrir stelpur og stráka frá 0-12ára.

Frí heimsending

www.bibiogblaka.is



Meðgöngufatnaður

Gallabuxur með háum eða lágum streng. Stærðir 34 – 46. Einnig leggings, bolir, mussur, gjafabolir, yfirhafnir og margt fleira.

POLARN O. PYRET

Kringlunni
Sími: 568 1822
www.polarnopyret.is



Englabossar

Englabossar.is er verslun með fallegar og handhægar vörur fyrir ungbörn og annasama foreldra. Burðarsjöl, skiptitöskur, skiptiveski, skiptimottur, typpahattar, ungbarnaskór og margt fleira.

www.englabossar.is



Vinsælu fötin frá Hugin Mugin í nýjum litum.

Mikið úrval annarra fallegra barnafata frá merkjum á borð við Mini Rodini, Solidary People, Danefæ, Ej Sikke Lej o.fl.

Rumputuski Laugavegi 27,
www.rumputuski.is

Andleg liðan á meðgöngu

MEDGANGAN ER TÍMI BREYTINGA Í LÍFI KVENNA, ÞAR SEM MIKLAR LÍFÆDLISLEGAR, SÁLÆNAR OG FÉLAGSLEGAR BREYTINGAR EIGA SÉR STAÐ. ÞVÍ VÆRI EINKENNILEGT EF EKKI VÖKNUÐU SAMHLIÐA ÞESSUM BREYTINGUM HINAR ÝMSU TILFINNINGAR MEÐ KONUM.

Ímynd meðgöngu sem yndislegt tímabil klætt ljósrauðum bjarma er lífsseig, enda í langflestum tilfellum um mikla eftirvæntingu og gleði tengda meðgöngunni að ræða. Því geta komið upp sjálfsásakandi spurningar sem gjarnan vekja sektarkennd, eins og „af hverju er ég svona leið, ég sem á að vera svo glöð yfir því að vera ólétt?“ og „af hverju finnst mér þetta ekki jafn dásamlegt og öllum hinum?“. Staðreyndin er hins vegar sú að meðganga er ekki alltaf dans á rósum, liðan getur verið misgóð og stundum koma upp vandamál tengd meðgöngunni. Talið er að um 10% kvenna fái þunglyndi á meðgöngu og kvíði á meðgöngu er mun algengari en talið hefur verið, eða allt að 14%. Ef kona hefur áður glímt við þunglyndi aukast líkur á að hún verði aftur þunglynd.

Einnig geta áhyggjur gert vart við sig út frá vangaveitum um heilbrigði barnsins, hvernig fæðingin muni ganga, frammistöðu í móðurhlutverkinu o.s.frv. Gott er að gefa sér

svigrúm til að liða alla vega á meðgöngunni og vara sig á of miklum samanburði við aðrar þungaðar konur. Mikilvægt er að hafa í huga að hver meðganga er einstök, hvort sem um er að ræða tvær ólíkar konur eða tvær meðgöngur hjá sömu konu. Enginn getur sagt til um hvernig meðganga EIGI að vera eða hvernig manni EIGI að liða. Því er farsælast að vera við öllu búinn, reyna að vera jákvæður og passa sig að gera ekki of miklar kröfur til sín um „hina fullkomnu meðgöngu“.

Til að auka andlega vellíðan á meðgöngu gilda um margt sömu lögmál og á öðrum tímabilum í lífinu. Holt mataræði, góður svefn og hreyfing (svo framarlega sem líkaminn leyfir) eru gulls ígildi. Sömuleiðis er mikilvægt að hlusta á líkama sinn og gæta þess að ofgera sér ekki, hvorki líkamlega né andlega. Í seinni tíð hefur mikið verið rætt um sjúkdómsvæðingu meðgöngu og fæðingar og í því samhengi bent á að meðganga sé ekki sjúkdómur

heldur náttúrulegt ástand. Þrátt fyrir það ber að hafa í huga að mikil orka fer í að þroska og næra barnið, sem og að standa undir þeim líkamlegu breytingum sem eiga sér stað í líkama konunnar, og það bera að virða. Því er gott að muna eftir að hlusta á líkama sinn, sem og tilfinningar og hika ekki við að leita sér aðstoðar ef eitthvað bjátar á.

Andleg heilsa og liðan hinnar verðandi móður er ekki síður mikilvæg en sú líkamlega. Því er nauðsynlegt að bregðast skjótt við vandamálum sem upp kunna að koma, þannig að komið verði í veg fyrir óæskileg áhrif sem vanlíðanin kann að hafa á móður og barn. Mikilvægt er að ræða liðan sína við starfsfólk mæðraeftirlitsins sem er þjálfað í að takast á við andleg og líkamleg vandamál. Séu þau þess eðlis að sérfræðiaðstoðar sé þörf er málunum vísað til réttara aðila.

Árný Ingvarsdóttir, Cand.Psych, nemi og Svanhvít Björgvinsdóttir, sálfræðingur, Sálfræðipjónusta LSH.

SUMAR Í TVÖ LÍF

Flottasta meðgöngulínan til þessa.

Komdu og nýttu þér vinallega þjónustu og faglega ráðgjöf.



Opið alla virka daga frá 11-18
Laugardaga 11-16 Sunnudaga 13-17
www.tvolif.is





Frá fæðingu til 11 ára

Falleg gæðaföt í stærðum 50-152

POLARN O. PYRET

Kringlunni, sími 568 1822
www.polarnopyret.is



**Lifandi og spennandi
fatahönnunarlína fyrir börn**

Litil
í upphafi
We start out small

Skólavörðustíg 5, s. 552 3636 » www.litiliupphafi.is



Viltu komast í form?

Heilsurækt opin:

Mán. til fim. 6:30 – 20:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Laugardaga 9:00 – 15:00

Skoðið stundaskrá á
www.hreyfigreining.is

Flottur tækjasalur, fínn andi
og fjölbreyttir tímar.
Margskonar kort í boði.
Komdu og prófaðu.

HREYFI | GREINING
SJÚKRAPJÁLFUN OG LÍKAMSRÆKT
Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is



Assan

Eign mömmu og pabba samfellur©

Við merkjum föt, smekki, púsl,
lyklakippur, músamottur, bolla og fleira.

www.assan.is, erna@assan.is
sími 555 3533



Ertu þreytt í fótunum eða með bjúg á fótum?

Vandaðir og fallegir **GILOFA**® stuðningsokkar
og meðgöngusokkabuxur.

Margar gerðir - kíktu á úrvalið hjá okkur.



Skóverslunin iljaskinn Miðbæ · Háaleitisbraut 58-60 · Sími 553 2300

FULL VERSLUN AF UMHYGGJU



WWW.OO.IS

Kíktu í heimsókn annað hvort í verslun okkar
í **Glæsibæ** eða á heimasíðuna www.oo.is.

Við tökum vel á móti þér og þínum.



Deyfing í fæðingu

AÐALBJÖRN ÞORSTEINSSON ER YFIRLÆKNIR Á SVÆFINGA- OG GJÖRGÆSLUDEILD
KVENNASVIÐS LANDSPÍTALANS. HANN SEGIR OKKUR HÉR FRÁ VERKJADEYFINGU ÞEIRRI
SEM UM 35% FÆÐANDI KVENNA Á LANDSPÍTALANUM FÁ.

35% kvenna fá deyfingu í fæðingu

Hversu margar konur nýta sér deyfingu í fæðingu? „Hér á fæðingardeild Landsspítalans eru það um 40% af fæðandi konum sem fá deyfingu í fæðingu. Hreiðrið er ekki talið með því þar er ekki boðið upp á umrædda deyfingu. Ef Hreiðrið er hins vegar talið með lækkar hlutfallið í u.þ.b. 35%,“ segir Aðalbjörn og bætir við að þessar tölur fari hækkandi.

Hvernig deyfing er notuð?

„Við fæðingar er notuð svokölluð utanbastdeyfing. Þá er deyfingunni sprautað utan við mænusekkinn sem umlykur mænuvökvann. Þessi deyfing er eina deyfingin sem við svæfingalæknar leggjum. Fæðingalæknar deyfa stundum sjálfir spöngina ef það þarf t.d. að nota sogklukku. Ljósmaður bjóða svo upp á margskonar verkjameðferðir sem geta hjálpað mikið, sérstaklega á fyrstu stigum fæðingarinnar,“ segir Aðalbjörn og bætir við að ef konan er búin að fá utanbastdeyfingu og þarf síðan að fara í keisaraskurð, þá má nota deyfinguna áfram en þá eru notuð sterkari deyfilyf. „Einstöku sinnum verður þó deyfingin svolítið blettótt ef svo má að orði komast og þá þarf að svæfa konurnar. Í valkeisaraskurði er annars notuð mænuvökvadeyfing, þá er sprautað deyfilyfi beint inn í mænuvökvann. Þessi deyfing er miklu öruggari. Það eru notaðar mjög finar nálur og konurnar finna í raun mest þegar deyft er í húðina,“ segir Aðalbjörn.

Hvenær þarf að nota deyfingu í fæðingu?

„Deyfingin er notuð bæði vegna mikilla verkja og langdreginnar fæðingar. Sérstaklega ef nota þarf hríðaörvandi lyf, þá er þetta leið til að minnka verkina og til að konan nái að hvílast. Eftir því sem líður á fæðinguna verða verkirnir sárari og

sárari. Sársaukaupplifunin er mjög mismunandi milli einstaklinga, sumar konur fæða án mikilla verkja. Það er því mikilvægt að vera ekki fyrirfram búinn að ákveða hvort ég ætla að nota deyfingu eða ekki,“ segir Aðalbjörn.

Kostir deyfingarinnar

Hver er helsti kosturinn við utanbastdeyfinguna? „Kosturinn er að þetta er eina deyfingin sem örugglega getur slegið á verstu verkina sem koma frá leginu og stundum alveg klippt á þá. Það er ekki öruggt að verkir sem á seinni stigum koma frá sjálfum fæðingarveginum dofni jafn vel“.

Ókostir deyfingarinnar

Algengasti fylgikvillinn er að nálin sem er notuð á það til að fara í gegnum himnuna sem umlykur mænuvökvann. Þetta skeður hjá 6-8% kvenna sem fá deyfingu. Gatið eftir nálinu helst stundum opið og þá getur orðið mænuvökvaeki. Helstu einkennin eru hausverk. Verkurinn kemur við að rísa upp, þá vex vökvaprýstingurinn á gatið og mænuvökvinn sem umlykur taugaræturnar lekur út. Það verður þrýstingsfall í mænuvökvanum sem gefur þennan höfuðverk. Þegar þú leggst út af aftur hverfur hausverkurinn. Ástæðan fyrir þessari aukaverkun er hreinlega sú að þetta bil sem við erum að leita að þegar við stingum getur verið mjög lítið, stundum bara 1-2 millimetrar og þá má ekki miklu muna,“ segir Aðalbjörn.

Blóðbót gegn hausverk

„Ef hausverkurinn er hvítleiður, þá er til ráð að loka gatinu sem kallast blóðbót. Þá tökum við blóð úr konunni og sprautum inn að gatinu. Þar storknar blóðið og lokar því. Þetta dugur yfirleitt, en einstaka sinnum þarf að endurtaka þetta. Þetta slær venjulega mjög dramatískt á þennan hausverk. Það skiptir máli að konur sem lenda í þessu viti af þessari lausn og láti skoða það“,

segir Aðalbjörn og bætir við: „ Sumar konur hafa farið heim án þess að spá í hausverkinn, þær hafa kannski ekki haft rænu á að kvarta, því er mikilvægt að konur láti vita ef þær finna þessi einkenni. Það er slæmt ef kona með nýfætt barn er með mikinn hausverk,“ segir Aðalbjörn.

Hiti er eðlilegur

„Eitt sem ruglast líka er hitaskynið, heilinn vill vita hvaða hita við höfum í höndum og fótum o.s.frv. og ef hann fær ekki rétt boð þá heldur hann að líkamanum sé kalt. Hitinn getur því hækkað ef deyfingin stendur lengi og mögulega farið upp í 39 stiga hita á hálfum sólarhring. Þetta er hiti sem svarar ekki hitalækkandi meðferð, en þetta er fylgikvill sem stendur meðan deyfingin varir og þegar deyfingin fer þá gengur þetta til baka,“ segir Aðalbjörn og bætir við að aðrir fylgikvillar séu afar sjaldgæfir.

Áhrif á barnið?

„Þegar verkjadeyfingin er gefin svona staðbundið, nálægt taugarótunum, þarf svo lítið magn að það hefur nánast engin áhrif á barnið. Við keisaraskurð, þegar deyfingin er sprautuð beint í mænuvökvann, þarf enn minna magn“, segir Aðalbjörn.

Gott að vita

„Þessi deyfing sem við notum hefur breyst mikið í áronna rás og því er varasamt að bera saman það sem einhverjir voru að rannsaka fyrir 10 árum og það sem er að gerast í dag. T.d. voru ýmsir fylgikvillar áberandi þá, sem eru ekki til staðar lengur. Því er mikilvægt þegar fólk er að vafra um netið að huga vel að því hvaða ár rannsóknirnar voru gerðar,“ segir Aðalbjörn að lokum.

Á vefnum www.medganga.is er hægt að nálgast tengla á heimasíður sem Aðalbjörn hefur bent á og innihalda fræðslufni um ýmsar verkjameðferðir.



Guðfinna, Matthías og Hólmfríður.

Óður til ófæddrar dótturdóttur

ALLAR ÖMMURNAR Í
KRINGUM MIG VORU
MIKLIR SÖGUMENN.
ÞÆR SÖGÐU SÖGUR SEM
HÆFÐU HVERJUM ALDRI
OG FÖNGUÐU MANN Á
VIT ÆVINTÝRA SEM SEINT
GLEYMAST.

Ég fæ að útbúa vögguna þína, litla ófædda barn, líkt og Fríða langamma þín útbjó vöggumóður þinnar. Umgjörðin verður hvít og bleik, björt og falleg eins og hún var þá. Í aðdraganda fæðingar þinnar, til þess að undirbúa mig fyrir ömmuhlutverkið, sæki ég innblástur til formæðra okkar. Fyrirmyndirnar eru ólíkir einstaklingar en ömmuhlutverkið ræktu þær allar með kærleika, umhyggju og hlýju að leiðarljósi. Helsta fyrirmyndin er móðir mín, langamma þín. Í henni er birtingamynd alls þess sem ég leita að hjá öðrum ömmum. Hún er skemmtileg og bjartsýn og hún helgar sig barnabörnunum á gefandi máta. Hún nýtur þess að leika sér við þau, segja þeim sögur og fræða þau.

Allar ömmurnar í kringum mig voru miklir sögumenn. Þær sögðu sögur sem hæfðu hverjum aldri og fönguðu mann á vit ævintýra sem seint gleymast. Sögurnar voru lifandi og báru oft trúarlegan blæ. Þær fjölluðu um hið góða og hið illa þar sem hið góða vann, um lífsbaráttu og þrekaunir bæði á sjó og landi, um stelpuna sem var að vaxa úr grasi. Ég veit nú að sögurnar voru

að mestu sögur úr þeirra eigin lífi, í frásögnina ófu þær sterk lífsgildi, þrautseigju og baráttugleði. Frá blautu barnsbeini nutum við barnabörnin hvatningar og okkur var sagt að hver einstaklingur gæti náð þeim markmiðum sem hann setti sér. Kærleikurinn lék lykilhlutverk og ástúð ömmunnar var skilyrðislaus.

Þegar ég undirbý komu þína reyni ég að laða fram það besta sem formæður mínar höfðu fyrir mér. Mig langar að tileinka mér sagnahefðina, leikgleðina og kraftinn. Ég sé okkur syngja saman, fara í gönguferðir, segja sögur, búa til leikrit og leika það, yrkja, teikna, mála og baka. Mig langar að fara með þig á slóðir forfeðranna í Strandasýsluna, í Eyjafjörðinn, til Keflavíkur, í berjamó, í bió og á leiksýningar.

Guð gefi að þú megir dafna og þroskast, njóta góðrar heilsu og langlífis, og hafir kærleikann að leiðarljósi í lífinu. Mér hefur lærst að ekkert er gefið og því er ég svo þakklát fyrir þig, bróður þinn og foreldra þína - fyrir ykkur sem eruð fjölskylda okkar afa þíns og framtíð.

Guðfinna S. Bjarnadóttir

ULL ER ÞAÐ BESTA
FYRIR BARNIÐ ÞITT!

SAMFELLUR
BARNATEPPI
BRJÓSTAINNLEGG
HÚFUR
O.M.FL.



Janusbúðin

Barónsstíg 3, 101 Reykjavík & Hafnarstræti 99-101, 600 Akureyri
s. 552-7499, fax. 562-7499 & s. 461-3006, fax. 461-3007

www.janusbudin.is



OFNÆMI... NEI TAKK

ÞESS VEGNA INNIHALDA NÝJU
BARNAVÖRURNAR FRÁ NEUTRAL ENGIN
ILMEFNI EÐA ÓNAUÐSYNLEG VIÐBÓTAREFNI

Þriðjungur allra barna á það á hættu að fá ofnæmi. Notkun ilmefna og ónauðsynlegra viðbótarefna eykur þá hættu. Neutral vill ekki stuðla að ofnæmi. Þess vegna innihalda nýju barnavörurnar frá Neutral engin aukæfni og eru allar heilbrigðisvottaðar í samstarfi við astmasérfræðinga. Það er framlag Neutral til heilbrigðrar húðar.



Neutral®
verndar viðkvæma húð



© 2014 Neutral / 014 / NBS0181



Neutral vörur
eru víðfarndar af
dýrðis og
ofnæmisástæðum.



Sink er gott fyrir ónæmiskerfið

Litlir líkamar þurfa á vítamínum og steinefnum að halda til að vaxa og verða sterkir. Rétt samsett og holl málfíð krefst mikillar þekkingar. Þess vegna vinna margir vísindamenn um allan heim á okkar vegum við rannsóknir á mataræði og næringu. Vissir þú til dæmis að sink er mikilvægur þáttur í ónæmiskerfinu?

Þú finnur fleira um börn og mataræði á www.barnamatur.is



Gott veganesti fyrir lífið

Kynlíf á meðgöngu

ÞAÐ MÁ STUNDA KYNLÍF Á MEÐGÖNGU. LÖNGUNIN GETUR BÆÐI MINNKAÐ EÐA AUKIST HJÁ KONUM OG KÖRLUM. Á MEÐGÖNGU FINNA MARGIR, SÉRSTAKLEGA KONUR FYRIR AUKINNI ÞÖRF FYRIR KOSSA, FAÐMLÖG, HLÝJU OG ÁSTÚÐ Í ANNARRI MYND EN VIÐ SAMFARIR.

Kynlöngun minnkar

Oft minnkar kynlöngun konunnar vegna þreytu, deyfðar, ógleði, uppkasta, hræðslu við fósturlát eða eymsla í brjóstum. Ekki hefur verið sýnt fram á tengsl milli samfara og fósturláts. Á síðari hluta meðgöngunnar er kúlan orðin það stór að hún getur haft truflandi áhrif á samfarir og vandamál varðandi stellingar koma upp. Konan getur verið upptekin af ófædda barninu og fæðingunni. Stundum dregur úr kynlöngun karlmannsins vegna líkamlegra breytinga hjá konunni. Sumum finnst líkami konu sem gengur með barn einfaldlega ekki aðlaðandi. Hann hefur hugsanlega áhyggjur af að meiða konuna eða skaða fóstrið. Það er hinsvegar engin hættu á því þar sem barnið er vel varið af leghálsi, belgnum og legvatni. Andlegt álag sem karlmaðurinn er undir vegna þungunarinnar og það að vita af þriðju persónunni nálægt getur dregið úr áhuga hans á kynlífi.



Kynlöngun eykst

Hjá öðrum konum eykst kynlöngun þar sem ekki þarf að hafa áhyggjur af getnaðarvörnum. Brjóstin eru þrýstnari og aukinn þrýstingur og blóðflæði í grindarholi getur hjálpað konunni að fá fullnægingu. Auk þess verða hormónabreytingar sem leiða til aukinnar slímmyndunar í leggöngum

og getur konan upplifað aukin viðbrögð. Oft eykst kynlöngun mannsins á þessu tímabili. Hann finnur jafnvel fyrir stolti, finnst líkami konunnar blómstra og þarf ekki að hafa áhyggjur af getnaðarvörnum.

Gott að vita

Í enda meðgöngu geta hormón í sæði og samdrættir í legi við fullnægingu hjálpað til við að koma fæðingu af stað en fleiri þættir þurfa að vera til staðar og því geta samfarir einar og sér ekki framkallað fæðingu. Það getur valdið hræðslu verðandi foreldra að sjá örlítið blóðugt slím eftir samfarir. Það er þó algengt og skaðlaust þar sem leghálsinn er mjög blóðríkur og gljúpur á þessu tímabili og blæðir mjög auðveldlega frá honum.

Kynlíf eftir fæðingu

Úthreinsun eða blæðingar eiga sér stað fyrstu sex vikurnar eftir fæðingu sem dregur stundum úr áhuga á kynlífi. Að hafa barn á brjósti er ekki getnaðarvörn. Heimildir: www.ljosmodir.is, birt með leyfi vefstjóra.

mama·LICIOUS[®]

Fallegur meðgöngufatnaður
á góðu verði

name it

EXIT[®]

Kringlunni & Smáralind

Anda inn, anda út....

Meðganga er einstakt ferðalag í lífi hversrar konu, það ferðalag sem gefur hvað mest af sér og á sama tíma eitt það erfiðasta sem hún tekst á hendur. Á meðgöngu breytist líkaminn og skapar þannig mismunandi þarfir fyrir hverja konu. Verðandi móðir þarf að breyta hugsunum sínum, athöfnum og æfingum. Hver móðir þarf að hugsa um heilsu barnsins.

Yoga er kjörin iðkun meðan á meðgöngu stendur, því það er heildrænt kerfi. Það veitir móðurinni þann styrk og sveigjanleika sem hún þarf á að halda á meðgöngu og einnig í fæðingu. Yoga styrkir einnig innra jafnvægi hennar og skynjun fyrir eigin líkama. Yogaiðkun getur veitt þá slökun sem þarf til að yfirvinna þá streitu og spennu sem getur myndast andlega sem og líkamlega hjá verðandi móður.

Þegar við iðkum yoga þá notum við djúpa öndun sem hjálpar okkur á mörgum stigum meðgöngu. Í fyrsta lagi fá bæði móðir og barn þá aukið súrefni. Í öðru lagi hjálpar djúp öndun við að hægja á hjartastarfsemi móður sem verður ör í hríðum. Í þriðja lagi er unnið sérstaklega með útöndun, því útöndun hefur

bein áhrif á losun hverskyns streitu (huglægrar sem líkamlegrar) og hefur bein áhrif á fæðingu.

Flestar þær stellingar sem unnið er með snúast um að auka styrk og sveigjanleika í kringum hrygginn sem hjálpar við að minnka þann þrýsting sem meðgangan eykur í mjóbaki, sem og önnur smá óþægindi eða verki sem móðir upplifir á meðgöngu. Það er líka unnið sérstaklega með þá vöðva sem nota þarf við fæðingu sem og við að byggja styrk í fótleggjum og gera æfingar sem hjálpa við opnun mjaðmagrindar.

Það er skynsamlegt að byrja að iðka yoga fyrir óléttu sem og á meðan á meðgöngu stendur, því yoga hjálpar okkur að skynja líkama okkar um leið og við aukum styrk og sveigjanleika í öllum líkamanum sem veitir ró. Allt þjónar þetta sem góður undirbúningur fyrir fæðingu.

Ég mæli með að verðandi mæður iðki yoga reglulega allt frá 2 - 7 sinnum í viku. Aukin iðkun veitir aukin þægindi, en jafnvel iðkun yoga aðeins tvisvar sinnum í viku skilar árangri til móður og barns.

Talya Freeman, jógakennari í Yogashala.

Nánari upplýsingar er að finna á www.yogashala.is



Fötin sem
krakkarnir vilja

name it

EXIT
Kringlunni & Smáralind

Fyrstu kaup

- hvað þarf að hafa í huga?

OFTAR EN EKKI ÞURFA VERÐANDI FORELDRAR AÐ STÆKKA VIÐ SIG ÞEGAR FJÖLGAR Í FJÖLSKYLDUNNI OG ÞÁ ER MARGT SEM ÞARF AÐ HUGA AÐ. LEITAÐ VAR TIL ÞÓRÐISAR SIGURÞÓRSDÓTTUR, MARKAÐSFRÆÐINGS HJÁ ÍBÚÐALÁNASJÓÐI, SEM SVARAR HÉR NOKKRUM ALGENGUM SPURNINGUM SEM TENGSTA Fyrstu kaupum Á ÍBÚÐ.

Hvað þarf að hafa í huga við fyrstu kaup íbúðar?

Hvað snertir lántöku við húsnæðis kaup er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir mánaðarlegum afborgunum allra lána, þ.e. hvort maður ráði við að greiða af eigninni. Eins ber að hafa í huga kostnaðinn við lántökuna (1,5 % af upphæð lána), stimpilgjöld (1% af lánsupphæð) og þinglýsingargjald kaupsamnings (0,4% af fasteignamati).

Það getur borgað sig að flytja með sér lán af núverandi eign (ef viðkomandi á eign fyrir) og/eða taka yfir lán sem hvíla á eigninni sem á að kaupa. Við þetta sparast lántöku- og stimpilgjöld.

Dæmi: Ef tekið er yfir ogleða flutt lán fyrir samtals 15 milljónir króna, þá sparast 375.000 krónur.

Dæmið þarf þó að reikna í heild sinni, t.d. þarf að bera saman mánaðarlegar afborganir af áhvilandi lánum sem mögulegt væri að taka yfir við afborganir af nýju láni sem gæti verið með annars konar vöxtum. Þar fyrir utan þarf að taka til greina fasteignagjöld, hugsanlegan hússjóð, væntanlegan viðgerðarkostnað o.fl.

Hvað er greiðslumat?

Greiðslumat er mat á fjárhagslegri stöðu viðkomandi hverju sinni og gefur til kynna hversu dýra eign umsækjendur geta ráðið við að kaupa og borga af miðað við uppgefnar upplýsingar. Umsækjendur geta gert rafrænt greiðslumat og lagt inn lánsúmsókn sjálfir á ibudalan.is.

Hvers konar lán eru í boði?

Íbúðalánasjóður býður upp á tvenns konar lána flokka, almenn lán að hámarki 18 milljónir til 20, 30 og 40 ára með föstum 5,75% vöxtum. Ekkert uppgreiðslugjald er á þessum lánum. Lánið má flytja yfir á aðra eign og eins mega aðrir kaupendur yfirtaka lánið. Lánstíma þessara lána má stytta og lengja. Einnig er boðið upp á lán með föstum 5,50% vöxtum sem eru með uppgreiðsluákvæði.

Hvert er lánshlutfallið?

Lánshlutfallið er 80% af fasteignaverðinu en upphæðin getur aldrei orðið hærri en 18 milljónir og ekki hærri en samanlögð upphæð brunabóta- og lóðarmats eignarinnar. Íbúðalánasjóður er hins vegar í samstarfi við Sparisjóðina sem bjóða svonefnd hattalán til viðbótar þessari upphæð að hámarki 9,1 milljón. Samtals lán ÍLS og SPAR geta þó ekki farið yfir 80% af kaupverði.



Gjafapeysur fyrir konur með börn á brjósti

Peysur, skór og húfur á krílin



Lykkjufall

Garðastræti 2 - 101 Reykjavík - S: 552 5622 - www.lykkjufall.com





Á ils.is getur þú:

- Gengið frá greiðslumati
- Sótt um íbúðalán
- Sótt um lengingu og styttingu á lánstíma

Önnur þjónusta á ils.is:

- Bráðabirgðamat
- Ýmsar reiknivélar
- Netsamtal við ráðgjafa
- Umsókn um rafrænar afborgarnir lána

Kynntu þér lánakjörin á www.ils.is

Greiðslumat

Þú getur sjálfur gert greiðslumat á netinu. Ef þú þarft á aðstoð að halda geturðu hringt í okkur, komið á staðinn og hitt ráðgjafa okkar eða haft samband á netinu.

Sótt um lán

Pegar þú hefur fundið draumaíbúðina sækir þú um lánið á www.ils.is. Lánið er afgreitt á fjórum virkum dögum.

Íbúðalánasjóður fyrir alla

www.ils.is

Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími : 569 6900, 800 6969



Íbúðalánasjóður



SYSTIR MÍN TEKUR ALLT PLÁSSIÐ

HÚN ER ÞAÐ DÝRMÆTASTA SEM ÉG Á

Hjá VÍS geturðu fengið alla þá fjóra bílstóla sem börn þurfa á þroskaskieði sínu til tryggja hámarksöryggi þeirra. Með kaup- og leigusamningi VÍS er auðvelt og hagkvæmt að skipta stólunum út eftir því sem barnið stækkar. Barnabílstólar VÍS vaxa með barninu.

VÍS – ÞAR SEM TRYGGINGAR SNÚAST UM FÓLK