

fjölskyldan

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA]

október 2011

Kannaði íslenska kerfið

Blaðamaðurinn Jennifer Margulis ber saman fæðingar á Íslandi og í Bandaríkjunum í nýrri bók.

SÍÐA 2



Notalegar nuddstundir

Elsa Lára Arnardóttir sjúkrabjálfi segir ungbarnanudd styrkja tengsl foreldra og barna.

SÍÐA 6



MÓDERN
Húsmóðir 1-2 2011 Árgangur 1 SÍÐA 11111 www.modern.is



Ánægt foreldri kostar minna

María Ágústsdóttir var aðeins tveggja ára þegar botnlangi sprakk og læknamistök komu í veg fyrir náttúrulegar barneignir til framtíðar. Með hjálp glasafrjóvgunar hefur hún eignast dóttur en sér nú fram á að stúlkan verði einkabarn.

Mín ófrjósemissaga hófst þegar ég var tveggja ára og botnlanginn í mér sprakk. Þá var annar eggjastokkurinn fjarlægður í leiðinni og gengið svo illa frá að ég varð ófrjó á eftir. Það særir mig nú að ég fékk aldrei tækifæri til að kæra læknamistök- in því ég var aðeins tólf ára þegar fyrn-

ingarfresturinn rann út og hvaða tólf ára barn hugsar út í barneignir?“ segir María, sem tvítug gekk á milli kvensjúkdómalækna til að vita fyrir víst hvernig líkami hennar starfaði með tilliti til barneigna.

„Þá var ég alltaf spurð hvort ég ætlaði mér að eignast börn þá og þegar, og þegar ég neitaði var mér sagt að stein-

hætta að hugsa um þetta. Ég fór svo á fund Guðmundar Arasonar, kvensjúkdóma- og fæðingarlæknis hjá ArtMedica árið 2000 og hann var sá fyrsti sem hlustaði. Eftir speglun sagði hann afar ólíklegt að ég gæti eignast börn á eðlilegan máta en daginn sem ég ákveddi barneignir skyldi ég koma til hans og fá

BLOMBERG AFSLÁTTARDAGAR

Þvottavélar, ofnar, kælikápar, uppvottavélar og fleira ...



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

15%
afsláttur

Blomberg



Júlía Margrét Alexandersdóttir
skrifar

Kötturinn með völdin

Í gegnum tíðina hef ég átt afar dramatíska ketti sem hafa með ánægju látið fjölskylduna líta út eins og glæpamenn. Þannig hefur engu máli skipt þótt rækjur og rjómi séu í öll mál, þegar þeir stíga út á stétt horfa þeir brostnum augum á nágrannana. Auk þess sem kettir eru almennt gjarnir á að láta svona er þetta fremur dramblátt kyn. Flestallir hafa þeir verið af Abyssíníu- eða Sómalí-tegund. Þeir eru yndislegir, gáfaðir og félagslyndir en um leið sérstaklega kröfu-hardir, gleyma engu og fyrirgefa seint.

Enginn þeirra hefur þó enn slegið út stjörnuleik Lottu sálugu, sem árið 2006 samdi og setti upp útsmoginn leikþátt í hverfisbúðinni sem þá var. Hún var ekki lengi að renna á lyktina af harðfiski í hillu, dyr verslunarinnar voru alltaf upp á gátt og eftirspilið því gefið. Hún var í tímabundinni kattapössun hjá ættingjum, sem urðu að þola ásanir um dýranið, en kjörbúðarfólk þótti augljóst að kötturinn mátti búa við svelt, rænandi sér í svanginn. Lotta glotti.

Lotta, vel haldin heima fyrir en þrusugóð leikkona, ýfði upp kast-anúbrúnt loðið skottið, saug inn kinnarnar og ýlfraði þegar búðareig-andinn henti henni út úr búðinni. „Næst hringi ég á lögregluna, niðing-ur!“ gólaði hann á eftir mér þegar ég var látin ná í hana þangað.

Kötturinn sem ég á í dag, frænka Lottu, gengur hringi í kringum húsið, okkur til háðungar, þegar nýmeti er ekki á boðstólum. Sérstaklega hefur hún verið ósátt eftir að við voguðum okkur að prófa nýja tegund af þurrmat, sem í hennar bókum er drasl en í heimilisbókhaldinu skráður sem munaður. Keyrði þá um þverbak þegar nýtt rúm var keypt handa heimasætunni, 13 ára. Okkur grunar að annað-hvort finnist henni það ekki vera nógu mjúkt eða þá kannski of hart. Það er svolítið erfitt að ráða í það. En af því að okkur er í mun að opin-bert neytendakvart hennar berist ekki út á götu og að við fáum að versla í hverfisbúðinni óáreitt reynum við að halda henni góðri.

Það er sem sagt bleikur fíll í stofunni. Þóttá-fullur köttur sem fjölskyldan deksrar með-virk. Áhyggjuefnið að vinnudegi loknum er ekki hvort búið sé að sinna heimalærdómi og kaupa í matinn (jú, ef það er handa kettinum) heldur hvort Kleópatra veiti okkur blessun sína.



Fjölskyldan kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Valgarður Gíslason **Pennar:** Friðrika Benónýsdóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir og Vera Einarsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsing-ar:** Benedikt Jónsson benediktj@365.is



Fjölskyldan Jennifer með börnum sínum fjórum. Það yngsta kom í heiminn án aðstoðar fagfólks og tók eiginmaður hennar á móti því á heimili þeirra.
MYND/CHRISTOPHER BRISCOE

Tók á móti eigin barni

Jennifer Margulis er bandarískur blaðamaður og fjögurra barna móðir. Hún kom til Íslands í haust til að bera saman aðstæður til fæðinga hér á landi og í Bandaríkjunum vegna bókar sem hún er að skrifa. Áhugi hennar á málefnum vaknaði út frá hennar eigin reynslu, en þrjú barna sinna átti hún heima og það síðasta án aðstoðar.

Það er tvöfalt hættulegra að eignast barn í Bandaríkjunum en á Íslandi. Við höfum eitt hæsta hlutfall mæðra-dauða í iðnvæddu ríki og hæsta ungbarnadauða, sem jafnast á við lönd á borð við Katar og Sádi-Arabíu,“ segir bandaríski blaðamaðurinn Jennifer Margulis. Hún ferðaðist til Íslands í september til að bera íslenska heilbrigðiskerfið saman við það bandaríska fyrir bók sem hún er að skrifa. Bókin mun heita: „The Business of baby: How corporations and private interests skew the way we parent.“ Þar rannsakar Margulis foreldrahlutverkið, meðgöngu, fæðingu og fyrsta ár barnsins í bandarískum veruleika.

Ísland er barnvænt land
Jennifer starfar hjá tímaritinu Mothering, sem er á netinu undir www.mothering.com. Í gegnum síðuna komst hún í samband við Dag-nýju Zoega, ljósmóður á Selfossi, og í samtölum við hana vaknaði áhugi hennar á að kanna aðstæður á Íslandi.

„Mig langaði að vita hvað gerir Ísland að barnvænu landi, af hverju ungbarnadauði er jafn lítill og raun ber vitni og hvernig lækna- og ljós-mæður vinna saman,“ segir Jenni-fer, sem hefur unnið til verðlauna fyrir skrif sín og birt greinar í New York Times og O: The Oprah Magazine.

Í heimsókn sinni hér talaði hún

þaði við lækna og ljósmæður og heillaðist af fyrirkomulaginu á Land-spítalanum. Henni þótti merkilegt að fagfólkið vildi ekki aðeins tala um það góða heldur einnig annmarka á kerfinu. Þá ræddi hún við fimm konur sem áttu börn á Landspítalanum. „Þrjár þeirra höfðu reyndar ekki átt góða upplifun af fæðingunni en tvær þeirra voru mjög ánægðar,“ segir Jennifer og þykir jákvætt að konur sem ekki hafi átt góða fæðing-arupplifun geti komið til lækna og hjúkrunarliðs og látið vita. „Og þau vilja raunverulega vita af því, sem er ekki raunin í Bandaríkjunum. Ef þú kæmir til læknis til að tala um slíkt eftir fæðingu myndi hann bregðast illa við,“ vill hún meina. Þá finnst henni jákvætt að hér sé vel tekið á móti konum sem reyni heima-fæð-ingar en þurfi síðan að fara á spít-ala. „Margir lækna- og hjúkrunar-um hafa neikvæða afstöðu gagnvart heima-fæðingum.“

Ljósmæður til stuðnings
Stærsta muninn á bandaríska og íslenska fæðingarkerfinu segir hún vera að hér sjái ljósmæður að stærstum hluta um fæðingar. „Þær telja að líkaminn sé gerður til að eignast börn og þær séu í raun aðeins á staðnum til stuðnings en ekki til íhlutunar. Í Bandaríkjun-um er vandamálið að fólk borgar fyrir lækniþjónustu og því eru oft á tíðum gerðar fleiri rannsóknir og aðgerðir en þörf er á vegna þess að

spítalinn græðir á því,“ segir hún. Annað sem kom henni þægilega á óvart var að flest verk væru studd rannsóknum hér. „Til dæmis eru íslensk börn ekki þvegin eftir fæð-inguna því bandarískar rannsóknir sýna að það er ekki gott. Það er því kaldhæðið að bandarísk börn eru þvegin upp úr sótthreinsandi sápu,“ segir hún mædd.

Eiginmaðurinn tók á móti
Jennifer er 42 ára og fjögurra barna móðir. Fyrsta barnið átti hún á spít-ala og var upplifunin mjög neikvæð, svo hún ákvað að eignast næstu börn heima. Miðbörnin eignaðist hún með aðstoð ljósmóður en þegar hún varð ófrísk í fjórða sinn nefndi hún við manninn sinn að hún vildi enga ljós-móður. „Honum leist ekki á það en mér tókst að sannfæra hann,“ segir Jennifer glettin, en henni fannst að fæðingin ætti að vera jafn pers-ónulegur viðburður og getnaðurinn sjálfur. Maður hennar tók því á móti barni þeirra heima án aðstoðar. „Ég tek fram að ég ýti ekki undir að fólk eigi börn án aðstoðar en mér þótti það rétt fyrir mig á þessum tíma-punkti,“ segir hún.

Jennifer ferðaðist einnig til Nor-egs til að kanna aðstæður þar og mun ferðast víða um Bandaríkjin fyrir bók sína, sem áætlað er að komi út árið 2013. Þeim sem vilja kynna sér nánar starf þessarar kjarnakonu er bent á síðuna www.jennifermargulis.net. -sg

D-VÍTAMÍN

frá NOW fyrir börn og fullorðna

” D vítamín er án efa eitt af þeim fæðubótarefnum sem hver og einn þarf að taka fyrir almennt heilbrigði og sem forvörn gegn fjölda sjúkdóma.

Haraldur Magnússon osteópati B.Sc (hons)

Pú færð NOW vörurnar í verslunum um allt land. Nánar á www.yggdrasill.is

BÓKIN

Danski myndasagnaflokkurinn Goðheimar naut óhemju vinsælda þegar hann kom út í íslenskri þýðingu á síðari hluta 20. aldar. Nú hefur verið ráðist í að endurútgefa seríuna hérlandis og hafa tvær bækur litið dagsins ljós. Sú síðari, Hamarsheimt, kom nýverið út. Hún byggir á Prymskviðu, sem segir á gamansaman hátt af því þegar þrumugudinn Þór ákveður að endurheimta hamarinn Mjölni frá jötunum Prymi. Með honum í för slást systkinin Þjálfí og Röskva og ólíkindatólið Loki Laufeyjarson.

ROLF BENZ



Bjóðum það besta í evrópskri húsgagnahönnun og glæsilegt úrval gjafavöru.



PIPA&TUMA - SA - 102927

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is
Opíð alla virka daga frá 11-18 og laugardaga 11-16.



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
551 1200 | www.leikhusid.is | midasala@leikhusid.is



**Siðasta sýning
sunnudaginn
16. október kl. 14**

**BALLÍÐ
Á BESSASTÖÐUM**

**Nýtt teppi á stigaganginn –
nú er tækifærið !!!!**

Eitt verð - niðurkomið kr. 6.390 m²

Verðdæmi:
70 fermetra stigahús með 8 íbúðum
Heildarverð kr. 447.300
Endurgr. VSK og meðal skattaafsl (70.995)
Raunverð kr. 376.305
pr. íbúð aðeins 47.038

ALLIR VINNA

**Komum á staðinn með prufur og mælum,
ykkur að kostnaðar lausu**

ÁLFABORG
Skútvogi 6 - Sími 568 6755



Ertu preytt(ur) á því að vera preytt(ur)?

Énaxin Total orkugefandi fjölvítamíntöflur eru snilldar lausn við orkuleysi og sleni. 1 tafla á dag inniheldur dag-skammt af vítamínum og steinefnum auk orkugefandi jurta.

Einfalt og áhrifaríkt fyrir alla, konur og kalla!

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

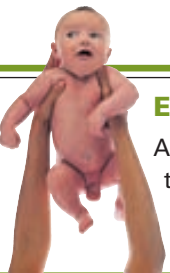


Innflutningsaðili: Gengur vel ehf

ÉNAXIN
ORKA & KRAFTUR ÚR NÁTTÚRUNNI



Uppeldi
hrósum og hvetjum...



ENGIN SAMKEPPNI
Art Medica er eina tæknifrjógunarstöðin á Íslandi. Hún er einkarekin.



Hamingjan holdi klædd María segir gremju og erfiðleika hafa horfið eins og dögg fyrir sólu þegar dóttir hennar Salvör fæddist í febrúar og að kostnaður við tæknifrjógunar sé hvern krónu virði þegar barn verði loksins til.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

hjálp," segir María, sem sjó árum síðar komst að því hjá Guðmundi að eggjaleiðarinn væri ónýtur þeim megin sem hún hefur eggjastokk. ArtMedica var því eini möguleiki hennar til barneigna.

Erfitt ferli

Í byrjun árs 2009 fóru María og eiginmaður hennar, Ágúst N. Jónsson byggingafræðingur, í sína fyrstu meðferð hjá ArtMedica. Eftir þrjár eggheimtur og fimm uppsetningar á tæknifrjóguguðum frystum eggjum fæddist þeim heilbriggt stúlkubarn í febrúar á þessu ári.

„Meðan svars er beðið er líðanin hroðaleg. Fyrsta nei-ið er óskaplegt kjaftshögg því maður fer svo bjartsýnn af stað. Svo bitur maður í sig að líkur hafi í raun ekki verið svo miklar og heldur áfram að berjast fyrir næstu uppsetningu," segir María og bætir við að tæknifrjógunarferlið taki mikinn toll af líkama og sál.

„Það reynir óhugnanlega á þolmörk ástarsambandsins því skapsveiflur og líðan kvenna í undir-

búningi tæknifrjógugana eru víst eins og verst gerist á breytingaskeiðinu. Á meðan þarf makinn að taka við óverðskulduðum ókvæðum þegar allt fer í taugarnar á manni og ég meira að segja öskraði á manninn minn fyrir að anda of hátt. Því reynir á þolinmæði og skilning til hins ítrasta," útskýrir María.

ÞAÐ ERU MANNRÉTTINDI að vera hamingjusamur og barneignir stuðla að lífshamingju flestra.

Lítill gleðigjafi

„Þegar neikvætt svar berst eftir misheppnaða tæknifrjógun líður manni eins og maður hafi brugðist maka sínum. Vanmáttarkennd heltekur mann og tilfinning um að maður sé annars flokks kona að geta ekki eignast barn á eðlilegan hátt. Enginn skilningur er heldur í samfélaginu gagnvart ófrjósemi, jafnvel þótt maður hafi góða og gilda ástæðu," segir María, sem taldi jákvætt símtal frá ArtMe-

dica vera grín og uppspuna þegar hún loks varð ófrísk.

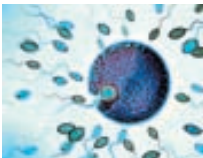
„Ég var orðin svo vön því að fá nei og grenjaði í klukkutíma áður en ég gat hringt í manninn minn, sem kom heim og grenjaði með mér dágóða stund," segir María og hlær við, enda tók við draumameðganga, -fæðing og -dóttir.

„Að eignast barn er tilgangur lífsins og þegar fólk hefur beðið

svo lengi verður fullnægjan í lífinu enn meiri að fá barn loks í hendur. Ég var endalaust hrædd á meðgöngunni og pakkaði sjálfri mér inn í bómull, eins og allir aðrir í kringum mig. Upp kom mikill kvíði fyrir því hvort eitthvað færi úrskeiðis, hvort barnið yrði heilbriggt og ég nógu góð móðir, en þessir eðlilegu fylgifiskar meðgöngunnar magnast upp eftir svo langvinnt og strítt ferli," segir María.



PUNGUR BAGGI Eftir fjórar glasameðferðir fellur niðurgreiðsla Sjúkratrygginga Íslands niður óháð því hvort þær hafi borið árangur eða ekki. Hver glasameðferð eftir það kostar 376.055 krónur og hver smásjármeðferð 449.660 krónur. Lyfjakostnaður er ekki meðtalinn.



EKKERT ÖRUGGT Frjóvgun í glasameðferð fer fram í hitaskáp. Eftir tvo sólarhringa hafa fósturvísarnir venjulega skipt sér í tvær til átta frumur. Bestu fósturvísunum er komið fyrir í legi konunnar. Einungis má setja upp tvo í einu. Líkur á þungun eru innan við 40 prósent.

Hækkun mikið reiðarslag

Í ljósi gjaldskrárhækkana ArtMedica og óvissu með niðurgreiðslur Sjúkratrygginga eftir áramót segir María nú margar konur kveðja á vefsíðunni Draumabörn, samfélagi þeirra sem ganga í gegnum tækni-frjóvganir.

„Tíðindin eru reiðarslag á tímum þegar flestir þurfa að horfa í hverja krónu. Við hjónin erum farin að horfast í augu við að dóttir okkar verði einkabarn ef aðstæður breytast ekki. Á næsta ári munum við nota tvær frostrósir sem við eigum í uppsetningu, en verði ekki þungun úr því veit ég ekki með framhaldið,“ segir María, en glasameðferð fyrir þau hjónin mun kosta yfir 600 þúsund krónur skiptið.

„Fólki er refsað fyrir að geta ekki eignast börn. Vegna þess að við eigum nú eitt barn fáum við svo til enga niðurgreiðslu með næsta barni. Það er ósanngjarnt þegar litið er til þess að þör sem eiga börn úr fyrri samböndum fá fulla niðurgreiðslu vilji þau eignast barn saman og konan hafi látið taka sig úr sambandi í millitíðinni. Á meðan er þörum sem geta alls ekki eignast barn nema með tækni-frjóvgun stillt upp við vegg með sitt einbirni ef þau eiga ekki nægan pening til að eignast fleiri börn,“ segir María og bætir við að horfa þurfi á aðstæður hvers og eins.

„Sem viðskiptalögfræðingur veit ég að Mannréttindadómstóll Evrópu dæmdi að barneignir eru ekki mannréttindi. Það finnst mér skrytið því það eru mannréttindi að vera hamingjusamur og barneignir stuðla að lífshamingju flestra. Hins vegar er áframhaldiandi stuðningur ríkisins þjóðinni til hagsbóta því glasabörn verða líka skattgreiðendur framtíðar. Ef niðurgreiðslur frá Sjúkratryggingum falla niður mun það koma illa við marga og hafa áhrif á andlega heilsu kvenna. Það mun svo kosta samfélagið miklu meira en hamingjusöm móðir og þá er spurningin; hvað er verið að spara?“-þlg

Óvissa eftir áramótin

Samningur milli Sjúkratrygginga Íslands og læknastofunnar ArtMedica um niðurgreiðslur á tækni-frjóvgunaraðgerðum rann út 1. október síðastliðinn. Samkvæmt samningnum fór þáttökuhlutfall Sjúkratrygginga í tækni-frjóvgunum eftir því hvort um fyrstu meðferð var að ræða, aðra til fjórðu meðferð eða meðferðir eftir það. Síðan hefur velferðar-ráðherra samþykkt reglugerð um óbreyttar niðurgreiðslur til áramóta, en óvissa ríkir um framhaldið. Skilyrðin verða þau sömu; þar sem ekki á barn saman fær 40 prósent endurgreidd af fyrstu meðferð og 65 prósent af annarri til fjórðu meðferð. Þar sem á eitt barn saman fær 15 prósent endurgreiðslu á fyrstu til fjórðu meðferð.



Allir þekkja
vinsælu
kanilsnúðana
frá Pagens

Vanillusnúðar

Við kynnum nýja
snúða frá Pagens,
frábær biti með kaffinu.
-þú verður að smakka.

Pagen





ER TITILLINN KOMINN Í ÁSKRIFT Á OLD TRAFFORD?
**ENSKI BOLTINN
STÆRRI EN ALLT
TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT**



VILÐARÁSKRIFT AD STÖD 2 SPORT INNIHELDUR

VILÐARÁSKRIFT AD STÖD 2 SPORT INNIHELDUR

512 5100 | STÖD 2.5 | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SIMANS 800 7000

512 5100 | STÖD 2.5 | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SIMANS 800 7000



Frjáls aðgangur
að tækjasal meðan
á námskeiði
stendur!

DanceStudio

Jazz Contemporary Ballett

Jazzballett fyrir 20 ára og eldri!

Innritun stendur yfir á næsta byrjendanámskeið í síma
581 3730 og á jsb@jsb.is. **Námskeið hefst 17. október**

Studio 1 – Námskeið fyrir byrjendur. Tímabil: 17. okt. – 25. nóv.
MOVE LIKE A DANCER – Langar þig að læra að hreyfa þig og komast
í gott líkamlegt form? Spannandi og skemmtilegt 6 vikna jazz og
púlnámskeið fyrir 20 ára og eldri. Kennnt er í lokuðum hóp á mánudögum
kl.19:40 og fimmtudögum kl.19:30. Kennarar eru:
Arna Sif Gunnarsdóttir og Gerður Guðjónsdóttir

Verð: 16.500 kr.

DANSLISTARSKÓLI

JSB

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • www.jsb.is



Glænýtt blað og stútfullt af hugmyndum

SUMARHÚSIÐ
& GARÐURINN

Færst á öllum helstu blaðsölustöðum um land allt. – Áskriftarsími 578-4800. www.rit.is



KEMUR ÚT 29. NÓVEMBER

JÓLAGJAFAR HANDBÓKIN

**MEÐAL EFNIS
Í BLAÐINU:** JÓLALJÓSIN, KÖKUR OG SÆTINDI,
SKRAUT OG FÖNDUR, MATUR OG BORDHALD
JÓLASÍÐUR OG VENJUR

Bókið auglýsingar tímanlega:

Benedikt Freyr Jónsson
S: 512 5411, gsm 823 5055
benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen
S: 512 5429, gsm 615 4349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 512 5462, gsm 823 3344
sigridurdagny@365.is



6 fjölskyldan

heilbrigði hugum að heilsunni ...

MATARÆDI BARNNA Á vefsíðunni
www.6h.is er að finna margvíslegan
fróðleik um heilsu og hollustu, þar á
meðal um mataræði barna.



Veitir velliðan og slökun Strokurnar úr ungbarnanuddinu er hægt að nota allan uppvöxtinn.

FRÉTTABLAÐ/ANTON

Styrkir tengslin

Ungbarnanudd styrkir tengsl foreldra og barna, en það er hægt að nota allan uppvöxtinn.
Sjúkranuddarinn Elsa Lára Arnardóttir hefur nuddað börnin sín frá fæðingu.

Sjúkranuddarinn Elsa Lára Arnardóttir hefur nuddað börnin sín þrjú frá fæðingu. Hún segir það hafa gert þeim gott og kennt þeim bæði að gefa og þiggja. „Þau eru fimm, sjö og tíu ára og eru öll farin að nudda hvert annað,“ segir Elsa Lára. Hún segir nuddið umfram allt mynda góð tengsl milli foreldra og barna. „Það eykur líka sjálfsmeðvitund barna, auk þess sem hægt er að nota nuddið gegn hinum ýmsu kvillum.“

Í bókinni Nudd fyrir barnið þitt, sem Elsa Lára gaf út fyrir skemmstu, kennir hún meðal annars nudd sem línar magakveisu, en það er sagt losa um spennu og loft, styrkja meltinguna, auka vel-

líðan og hjálpa barninu að ná slökun. Hún segir að almennt líði börnum vel eftir nudd og að mörg sofi betur og nái dýpri svefni.

Elsa Lára starfar sem sjúkranuddari í Vogum á Vatnsleysuströnd og nuddar fólk á öllum aldri. Hún fer auk þess heim til fólks á höfuðborgarsvæðinu og víðar og kennir ungbarnanudd. Þá segir hún talsvert um að hópar taki sig saman með börnin sín og fái hana til sín. Elsa segir ungbarnanudd bara byrjunina á nuddi fyrir börnin, en strokurnar í ungbarnanuddinu er hægt að nota alla barnæskuna. „Það er gott að eiga notalegar nuddstundir á uppvaxtarárum, þær styrkja tengslin, veita velliðan og slökun,“ segir

Elsa. Hún segir nuddið einnig geta verið mjög gott eftir íþróttæfingar og bætt líðan barna sem eru þreytt og illa fyrir kölluð svo dæmi séu nefnd.

Elsa Lára nam sjúkranudd í Kanada og útskrifaðist árið 2000. Sjúkranudd er ekki kennt hér á landi en sjúkranuddarar á Íslandi eru um þrjátíu talsins. „Við höfum sama grunn og sjúkrahjálfarar. Við förum dýpra en heilsunuddarar og vinnum beint á meinin.“ Elsa er sérmenntuð í meðgöngu-, fæðingar- og ungbarnanuddi og sjúkranuddi í vatni. „Þá var ég að bæta við mig svokölluðu Doula-námi sem snýst um að aðstoða konur fyrir, í og eftir fæðingu.“

- ve

Glöð börn í flugi

Samkvæmt könnun sem Fararheill gerði fyrir skömmu fer ekkert eins mikið í taugarnar á flugfarþegum og grátandi börn. Allir sem flogið hafa með börnum vita að það getur oft verið hægara sagt en gert að þagga niður grátinn en á vefsíðunni aettleid-ing.is er að finna nokkur ráð til að létta barninu flugferðina og veita því öryggstilfinningu í ókunnu umhverfi flugvélarinnar.

Þar er talað um að sérstaklega geti verið erfitt að róa eldri börn í flugstöðvum og löngum, tilbreytingarlausum flugferðum. Því sé rétt að hafa meðferðis nóg af leikföngum sem hæfi aldri þeirra og þroska.

Leikföng sem mælt er með að hafa meðferðis eru: Bangsi eða dúkka, hringla fyrir ungbarn, blöðrur, léttur bolti, myndabækur, bíll, púsluspil, MP3-spilari eða geislaspilari með tónlist sem börnin þekkja. DVD-ferðaspilarar virka oft vel á eldri börn, einkum ef hafðar eru meðferðis myndir sem þau þekkja og geta lifað sig inn í. Þá bregst það aldrei að hafa meðferðis uppáhaldsbækur barnsins og lesa fyrir það í hálfum hljóðum eða leyfa því að skoða myndirnar.

- fsb



2 frábærir smurostar með íslensku grænmeti

Nýju smurostarnir frá Ostahúsinu eru einstaklega bragðgóðir og henta jafnt á kex og brauð ásamt því að gefa sósum, súpum og pottréttum góða fyllingu.

Paprikuostur



með íslenskri papriku

Sveppaostur



með íslenskum sveppum



Smurostarnir innihalda engin auka bragðefni, einungis kraftmikið bragð úr íslenskum paprikum og sveppum.



ostahusid.is



Sýning á teikningum úr myndasögunni Baby's in Black eftir þýska myndasöguhöfundinn Arne Bellstorf stendur yfir í aðalsafni Borgarbókasafns í Grófarhúsi. Sagan segir af því þegar hljóm-sveitin Bítarnir sleit barnsskónum í Hamborg við upphaf sjöunda áratugarins.



Gullkistan, dvalarstaður fyrir skapandi fólk, stendur fyrir listasmiðju fyrir börn á öllum aldri helgina 21. til 22. október. Þar munu indversku hjónin Baniprosnonno og Putul gera þjóðsögur að umfjöllunarefni sínu og vinna með börnunum. Nánari upplýsingar á www.gullkistan.is.

Leynifélagið er skemmtilegur og fróðlegur útvarpsþáttur ætlaður börnum á aldrinum sex til tíu ára, fluttur á Rás eitt klukkan átta alla virka daga nema fimmtudaga.



Árskortshöfum í Húsdýra- og fjölskyldugarðinum gefst færi á að taka þátt í morgunverkunum með dýrahirðum garðsins um helgar í október og nóvember. Verkum verður sinnt í fjárhúsi, hesthúsi, fjósi og svínastíu þar sem hægt verður að aðstoða við þrif og gjafir. Nánar á mu.is.

Smellinn

Forsteyptar einingalausnir frá BM Vallá



Dæmi um einingahús frá Smellinn:



Frábær byggingakostur

„Forsteyptar einingar gefa frelsi í hönnun og ég get verið viss um gæði steypunnar. Þess vegna vel ég forsteyptar einingar í margar af byggingunum sem ég hanna.“

Einar Ólafsson verðlaunaarkitekt hefur fjölbreytta reynslu af hönnun einingahúsa.

Smellinn einingahús eru traustur og fljótlegur kostur fyrir fólk í framkvæmdahug. Húsin eru steipt við bestu mögulegu aðstæður, reist og tilbúin á stuttum tíma og hafa í för með sér lægri fjármagnskostnað.



PPARTBWA SIA 111798

Einingahúsin henta vel sem einbýlishús, orlofshús, hesthús, skrifstofur, gistihús ... möguleikarnir eru óendanlegir.

Helstu kostir

SMELLINN húseininga:

Stytttri byggingartími
Steypt við bestu aðstæður
Yfirborð frágengið
Gott einangrunargildi
Minni fjármagnskostnaður

BM Vallá ehf

Breiðhöfða 3

110 Reykjavík

Sími: 412 5050

Fax: 412 5001

sala@bmvala.is

Opið mán.–föst. 8–18



BM·VALLÁ
forsteyptar einingar **smellinn**

bmvala.is

AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblaða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.

AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Benedikt Freyr Jónsson
S: 5125411, gsm 8235055
benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen
S: 5125429, gsm 6154349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 5125462, gsm 8233344
sigridurdagny@365.is

*Samkvæmt prentmiðlökönnum Capacent Gallup apríl – júní 2011

