

MEDGANGA

&FÆÐING

Kynningarblað Meðgöngufatnaður, bleiur, barnamat, barnabístólar, vöggur og vefsíður.

Fæðingar- og barnavörur í Rekstrarlandi

Rekstrarland býður fjölbreytt úrval af heilbrigðis- og hreinlætisvörum og í raun allt sem þarf til hringninga. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu og hagkvæmt verð. Vörur frá fyrirtækinu Abena í Danmörku skipa stóran sess í úrvalinu. Abena sérhæfir sig meðal annars í barnableiur, þvaglekabindum, undirbreiðslum, grisjum og ýmsu öðru sem þarf til að sinna hreinlæti og getur státað sig af einu mesta vöruúrvali í heiminum í dag á sínu sviði.

Rekstrarlandi er mikið úrval af vörum fyrir móður og barn. Hjá okkur má meðal annars finna bindi til að nota eftir fæðinguna, bleiur, grisjur og brjóstgjafavörur. Stór hluti varanna kemur frá Abena í Danmörku, þekktu, rótgrónu fyrirtæki sem gerir miklar kröfur til eigin framleiðslu og leggur áherslu á umhverfissvottaðar vörur. Sem dæmi um það má nefna að Bambo Nature-bleiurnar frá þeim eru framleiddar á Suður-Jórtlandi og eru með prens konar vottun; Norræna umhverfissvaninn, húðofnæmisprófaðar og eru framleiddar úr sjálfbærum skógum," segir Jóhanna

Runólfsdóttir, sérfræðingur í heilbrigðisdeild Rekstrarlands. Hún hefur starfað við að aðstoða fólk með þvaglekavandamál í yfir áratug og getur fólk fengið viðtal hjá henni varðandi lausn sinna mála. Rekstrarland leggur mikla áherslu á að vöruúrvalið sé umhverfissvænt og eru flestar vörur frá Abena umhverfissvottaðar. Vörurnar eru mestmegnis framleiddar í þeirra eigin verksmiðjum í Danmörku með fullkomnasta tækjabúnaði sem völ er á. Gæðin eru mikil og aðeins notuð hágæða hráefni til framleiðslunnar. Rekstrarland er einnig með umboð fyrir brjóstgjafavörur frá

svissneska fyrirtækinu Ardo. Það framleiðir vandaðar vörur fyrir mæður, ungabörn og heilbrigðisstofnanir. Jóhanna segir vörurnar frá Ardo vera orðnar vel þekktar hérlendis og notar Landspítalinn brjóstadælur frá þeim. Dælur þessar og fylgihlutir eru til leigu og sölu í verslun Rekstrarlands og er öll þjónusta varðandi varahluti og annað sem til þarf þar að finna. Í Rekstrarlandi, Skeifunni 11, er boðið upp á einstaklingsmiðaða þjónustu og hafa barnshafandi konur og nýbakaðar mæður komið í skipulagðar heimsóknir í verslunina.



Jóhanna Runólfsdóttir er sérfræðingur í heilbrigðisdeild Rekstrarlands.



ARDO BRJÓSTA-GJAFAVÖRUR

Þegar kemur að því að geyma og meðhöndla brjóstamjólki þarf að vanda valið. Rekstrarland býður upp á fyrsta flokks brjóstgjafavörur frá ARDO.



Vönduðu rafmagns- og handdælnar frá ARDO eru skilvirkar og þægilegar í notkun. Einnig er hægt að leigja dælnar.

Rekstrarland býður einnig mikið úrval af fylgihlutum:

- Frystipokar
- Brjóstakrem
- Pelar og annar búnaður



Allar vörur frá ARDO eru framleiddar í Sviss.



REKSTRARLAND



Þessi mynd var tekin 2008 þegar 30 ár voru liðin frá því fyrsta glasabarnið fæddist. Louise Brown með son sinn, Cameron, móður sinni Lesley Brown og Robert Edwards prófessor sem var annar uppfinningamanna glasafrjógvanna. Hann fékk Nóbelsverðlaun 2010. Edward lést í apríl á þessu ári.

Glasabörn í 35 ár

Fyrsta glasabarnið í heiminum fæddist 25. júlí 1978 og hélt því upp á 35 ára afmæli sitt í sumar. Louise Joy Brown fæddist á Oldham Generalspítalanum, þökk sé dr. Patrick Steptoe og dr. Robert Edwards. Með þessari tækni björguðu þeir félagar þörum frá ævilöngu barnleysi. Margar tilraunir voru gerðar áður en glasafrjógvun heppnaðist.

Heimurinn stóð síðan á öndinni þegar upplýst var að fyrsta glasabarnið væri fætt. Nú eru milljónir glasabarna í veröldinni og þykir ekki lengur neitt tiltökumál að egg séu frjógvud utan líkamans. Báðir uppfinningamennirnir eru látnir. Steptoe lést árið 1988 en Edwards lést á þessu ári, 87 ára að aldri.

Louise Joy Brown er gift og býr í Bristol. Hún á von á sínu öðru barni en fyrir á hún sex ára son, Cameron. Móðir hennar, Lesley Brown, lést í júní, 64 ára að aldri.



Í mömmujóga fá börnin að vera með og fá nudd í lok tímans.

MYND/GVA

Meðgöngu- og mömmujóga í Hafnarfirði

Listdansskóli Hafnarfjarðar flutti nýlega starfsemi sína að Bæjarhrauni 2. Þar er meðal annars boðið upp á sex vikna meðgöngu- og mömmujóga.

Eva Rós Guðmundsdóttir skólustjóri segir að með nýja húsnæðinu skapist mun betra rými og aðstaða til að bæta við námskeiðum. „Við erum núna með þrjá sali og bjóðum upp á meðgöngu- og mömmujóga sem Klara Dögg Sigurðardóttir sér um. Við vorum að klára fyrsta mömmunámskeiðið og það var skemmtilegt að þar voru fjórar mömmur sem voru að eignast fjórða barnið. Námskeiðinu var vel tekið, enda lögd áhersla á djúpar og styrkjandi jógastöður og léttar öndunaræfingar. Börnin koma með í tímana og fá nudd í lokin. Við viljum að umhverfið sé notalegt. Soffía Dögg Garðarsdóttir, sem er með síðuna skreytumhus.is, ráðlagði okkur með að gera húsnæðið heimilislegt.“

Meðgöngujóga er ætlað fyrir konur frá fimmtánda viku meðgöngu en við erum með stóran pott sem þær geta farið í. Allir gera æfingar á sínum hraða en áhersla er lögð á öndunaræfingar, að styrkja líkamann, teygjur og slökun,“ útskýrir Eva Rós.

Námskeiðin hefjast í næstu viku og það er hægt að skrá sig í síma 894 0577 eða á heimasíðunni listdansskoli.is. Þess má geta að skólinn hefur starfað í tuttugu ár.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmaður auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndis@365.is, s. 512-5434

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Sigríður Sigurðardóttir, aðstoðarverslunarstjóri Bílanausts, til vinstri með sölumönnum Örnólfi og Bryndísi.

MYND/GVA

Gæðabarnabílstólar á góðu verði

Verslun Bílanausts á Bíldshöfða selur margverðlaunaða öryggisbarnabílstóla frá Britax. Þeir eru mjög þægilegir og einfaldir í notkun.

Þegar kemur að merkjum í fararbroddi í öryggisbarnabílstólum er breska vörumerkið Britax á heims-mælikvarða. Stólarnir eru að sögn Sigríðar Sigurðardóttur, aðstoðarverslunarstjóra Bílanausts á Bíldshöfða, margverðlaunaðir og sannkölluð gæðavara. „Britax-vörumerkið er áttatíu ára gamalt og barnabílstólarnir hafa verið í stöðugri þróun undanfarna áratugi. Þeir uppfylla allir evrópskar kröfur samkvæmt reglum ECE nr. 44. 04.“

Britax-barnabílstólarnir eru einfaldir í notkun sem skiptir miklu máli, að sögn Sigríðar, og auð-

velt að setja þá í bíla og stilla rétt af. Auk þess eru stólarnir þægilegir fyrir börnin sjálf og þeim líður vel í þeim. „Við bjóðum upp á breiða vörulínu af Britax-barnabílstólum þar sem að minnsta kosti tvær tegundir úr vörulínunni henta hverju aldurstigi, auk þess sem hægt er að velja úr nokkrum fallegum litum.“

Verslunin býður til að mynda upp á Baby-safe- og First Class-stóla fyrir börn frá fæðingu. „Oftast velja foreldrar Babysafe fyrst því þægilegt er að

bera barnið

í stólum. Í framhaldi af þessum stól, eða þegar barnið er orðið 9-13 kg, er ýmist tekinn Multi Tec-stóllinn, sem er fyrir börn frá 9-25 kg og er bakvísandi upp í 18 kg, eða þá okkar vinsæli First Class-stóll sem hentar vel frá fæðingu barns að 18 kg en bakvísandi upp í 13 kg.“ Auk þess má nefna Evolva 123 sem er einstaklega þægilegur og hagkvæmur barnabílstóll, sérstaklega sem aukastóll og í bílinn hjá afa og ömmu. „Hann er ætlaður börnum á aldrinum 1-12 ára (9-36 kg). Fyrst í stað er



First Class-stóllinn er hér að ofan. Til vinstri má sjá Evolva 123-bílstólinn.

notað 5 punkta öryggisbelti eða frá 9-18 kg og síðan 3 punkta öryggisbelti frá 15-36 kg. Mjög auðvelt er að setja barnið í stólinn og stólinn í bílinn en við sölumenn Bílanausts mælum eindregið með því að börnin séu sem lengst í bakvísandi stólum.“ Bílanaust er í samstarfi við Sjóvá og því fá stofnfélagar 30% afslátt af barnastólunum, auk þess sem boðið er upp á léttgreiðslulán fyrir kreditkorthafa.



Nýr íslenskur barnamatgur

kátir kroppar

Barnamatgurinn er fyrir ómánaða og eldri og alfarið unninn úr íslensku grænmeti, ræktað af íslenskum garðyrkjubændum.

ÞÚ VEIST
HVAÐAN ÞAÐ
KEMUR

Íslenskt
grænmeti

Nánari upplýsingar
og fróðleikur á
www.islenskt.is



Þú finnur
Káta kroppa
í frystinum
í matvöruverslunum

Ungbörn þurfa járn

Fær ungbarnið þitt nóg járn? Grautarnir frá Nestlé eru vítamín- og steinefnabættir. Þeir eru án viðbættis sykurs, salts, litar- og rotvarnarefna.

Nestlé-barnagrautar eru vandaðir og bragðgóðir enda mest seldu ungbarnagrautarnir á Íslandi síðustu ár. Allur Nestlé-barnamatur sem ætlaður er börnum yngri en 12 mánaða er án viðbættis sykurs og salts – eina undantekningin er Sinlac-sérgrauturinn. Að sjálfsögðu er allur barnamaturinn einnig án rotvarnar- og litarefna.

Nestlé-barnamatur er framleiddur og pakkaður á Norðurlöndunum. Matvæla- og næringarfræðingar í Noregi hafa gert sjálfstæðar athuganir á barnagrautum sem eru á markaði þar í landi. Margir grautanna eru einnig á markaði hér á landi og því auðvelt að yfirfæra niðurstöðurnar á Ísland. Nestlé-grautarnir fengu nánast alltaf hæstu einkunn í athugunum varðandi hollustu, járninnihald og sykur en sykur getur leynst víðar en okkur grunar. Mjög fróðlegt er að lesa þessar tvær greinar og auðvelt er að nálgast þær bæði á norsku og í íslenskri þýðingu á www.barnamatur.is undir fróðleikur – Járnharðar kröfur til grauta fjallar að mestu um járninnihald grauta og Sætari en þú heldur fjallar að mestu um sykurinnihald barnagrauta.

Mjög mikilvægt er að ungbörn fái járnþætta grauta frá 6 mánaða aldri því við þann aldur eru meðfæddar járnþættilar uppurnar (fyrr hjá fyrirburum) og móðurmjólkin inniheldur ekki nóg járn til að uppfylla þarfir barnsins. Nestlé-grautarnir eru járnþættir með „góða járninu“ járnfúmarat – það nýtist barninu vel og kemur í veg fyrir járnskort hjá því. Járnskortur er ekki alltaf augljós en getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir hreyfifroska og andlegan þroska barnsins. Þess vegna skiptir viðbætt járn í barnagrautum svona miklu máli.

Nestlé-grautarnir eru að sjálfsögðu án viðbættis sykurs. Í nýju grautunum sem nú eru á markaði hefur ávaxtaþykki einnig verið skipt út fyrir þurrk-

aða ávexti sem gefur grautunum náttúrulegt og hreint bragð og lægra sykurinnihald. Útlit grautanna er líka mikilvægt. Ávaxtabitarnir eru sýnilegir, liturinn er ljósari og áferðin betri. Allir grautarnir eru vítamín- og steinefnabættir auk þess að innihalda járnfúmarat sem er besta járn sambandið sem barnið getur fengið. Tveir skammtar á dag uppfylla járnþarfir barnsins þíns.

Allir Nestlé-grautarnir eru merktir með þeim aldri sem miðað er við að barnið byrji að borða viðkomandi graut. Með aldri eykst grófleiki hráefnis og trefjainnihald eykst einnig.

Gæði og öryggi: Mjög strangar reglugerðir gilda um barnamat samanborið við sambærilegar vörur fyrir fullorðna. Í raun er allur barnamatur úr lífrænum hráefnum því það mega ekki finnast (minna en mælist) neinar leifar varnarefna í hráefnum sem notuð eru í barnamat. Hafa þarf í huga að lífrænn barnamatur inniheldur hvorki viðbætt járn né vítamín. Hjá Nestlé göngum við enn lengra en lögin skylda okkur til. Þetta gerum við til að tryggja þér mestu gæði og öryggi sem völ er á og standa undir þeim kröfum sem gerðar eru til okkar. Þegar þú velur vörur frá okkur geturðu gengið að því vísu að strangt eftirlit sé með sykur- og saltinnihaldi og réttu fituhlutfalli fyrir börn. Við höfum þróað okkar eigin aðferðir við að útbúa mat fyrir börn sem gera hann í senn næringarríkan og bragðgóðan. Þú getur treyst Nestlé.

Nýjasti grauturinn okkar er mildur hafragrautur með bönunum og hindberjum ætlaður börnum frá 6 mánaða aldri. Ef þið hafið áhuga á að fá prufur af þessum graut má senda póst á barnamat@barnamatur.is og biðja okkur um að senda prufu til ykkar.

Hægt er að nálgast upplýsingar um Nestlé-barnamat á síðunni www.barnamatur.is og á Facebook-síðunni okkar www.facebook.com/barnamatur.



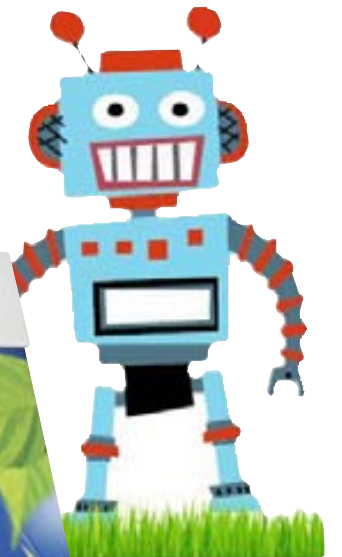
Allir grautarnir frá Nestlé eru merktir þeim aldri sem miðað er við að barnið byrji að borða viðkomandi graut. Með aldrinum eykst grófleiki og trefjainnihald.



VISSIR ÞÚ?

Að lífrænn matur má ekki innihalda viðbætt járn, vítamín og steinefni?

Þess vegna er Nestlé-barnamatur ekki með lífrænan stimpil. Hráefnin eru lífræn en maturinn inniheldur um leið nauðsynlegt viðbætt járn, vítamín og steinefni sem eru ungbörnum mjög mikilvæg.



Grautarnir hæfa mismunandi aldri. Nýjasti grauturinn (efst til vinstri) er mildur hafragrautur með bönunum og hindberjum. Hann er ætlaður börnum frá 6 mánaða aldri. Hægt er að óska eftir prufu af honum á barnamat@barnamatur.is.

Foreldrar feimnir við að skíra í messu

Langflestir foreldrar kjósa að skíra börn sín. Athöfnin fer oftast fram í kirkju en færst hefur í vöxt að börn séu skírð í heimahúsi.

Hildur Eir Bolladóttir, prestur í Akureyrarkirkju, segist skíra flest börn í kirkjunni sjálfri. „Íbúar á Akureyri eru tilfinningalega tengdir kirkjunni og hún er tákn bæjarins. Þegar ég var prestur í Reykjavík fór ég miklu oftast í heimahús,“ segir hún. „Yfirleitt er um einkaathafnir að ræða en ég hef oft hvatt fólk til þess að skíra í messu. Skírnin er innganga í söfnuðinn og þess vegna skemmtilegt ef söfnuðurinn er viðstaddur athöfnina. Fólk virðist þó svolítið feimið við það, jafnvel þótt það fái kór-söng og athöfnin kosti ekkert en einungis þarf að greiða fyrir skírn ef um sérathöfn er að ræða. Þótt ég sé persónulega hlynt skírn við messu finnst mér athöfnin yndisleg hvort sem hún fer fram í heimahúsi eða í einkaathöfn í kirkjunni, það er auðvitað líka mjög dýrmætt að vera boðið inn á heimili fólks og jafnvel inn í hjónaherbergi þar sem maður skryðist helgiklæðunum og skírir svo barnið með angan af heitum brauðrétti fyrir vitunum, það er eitthvað mjög fallegt við það.“

Ekki nota poppskálina

Margir spyrja sig hvort eitthvað sérstakt þurfi að gera áður en barn er fært til skírnar í heimahúsi, til dæmis hvort það þurfi sérstaka skál undir hið vígða vatn. „Nei, í rauninni þarf ekkert að gera annað en að skapa hátíðlega stemmningu,“ svarar Hildur. „Ég hef stundum sagt fólki að forðast poppskálina en nota fallega og vídeigandi skál, leggja dúk á borð og kveikja á kert, skapa stemmningu, passa að það sé slökkt á sjónvarpinu og símunum. Þá er allt tilbúið,“ segir hún. „Það er alltaf sunginn

skírnarsálmurinn Ó, blíði Jesús, blessa þú. Stundum finnst fólki vandræðalegt að syngja án undirleiks, segir jafnvel að enginn haldi lagi í fjölskyldunni, en fegurðin liggur í því að við í mannlegum vanmætti okkar reynum svolítið á okkur fyrir litla skírnarþegann, þó svo að hver syngi með sínu nefi, við erum jú fyrst og fremst að biðja fyrir barninu þegar þessi sálmur er sunginn.“

Skírtn nöfn?

Hildur segist skíra allt frá nýfæddum börnum, enda skiptir aldur barnsins ekki máli. „Þetta snýst frekar um að móðirin hafi náð sér vel eftir fæðinguna og að barnið sé frískt. Ég hef skírt nýfædd börn á fæðingarveildinni og vikugömul eða eldri í kirkjunni. Fyrir fermingu eru venjulega tveir til þrjú unglingar sem láta skíra sig.“

Sumir gefa börnunum nafn strax en aðrir halda því leyndu fram að skírn. „Skírnin er ekki nafngjöf. Þegar fólk nefnir barnið sitt strax við fæðingu og lætur skíra það síðar er það meðvitað um að skírn er innganga í kirkjuna og ein þýðingarmesta athöfn hennar. Þegar fólk heldur nafninu leyndu fram að skírn myndast ákveðinn spenn-ingur sem getur gert athöfnina skemmtilega.“

Oft hefur orðið umræða um nafngjöf, sumir segja að fólk sé í keppni um að gefa börnum sínum sem frumlegust nöfn. Fréttir um leyfð nöfn hjá mannanafnanefnd verða oft kveikjan að slíkri umræðu. Hildur segist aldrei hafa þurft að vísa nafni til nefndarinnar þrátt fyrir að hafa starfað sem prestur í átta ár. „Ég er í stórri sókn og



Hildur Eir Bolladóttir er sóknarprestur í Akureyrarkirkju.

skíri því fjöldamörg börn á hverju ári. Mér sýnist fólk yfirleitt nota hefðbundin, gömul og góð nöfn á börn sín.“

Meira en skírnin

Fyrir skírninguna mæta foreldrar í viðtal hjá prestinum. Hildur segir að sú stund sé afar mikilvæg. „Þar fer presturinn yfir merkingu skírningarinnar fyrir barnið. Ég tala alltaf um gildi bænarinna. Fólk hefur mismunandi trúarvissu jafnvel þótt það kjósi að skíra börn sín en burtséð frá því legg ég áherslu

á að fólk eigi stund með barninu sínu á kvöldin og kenni því bænavers. Barnið sofnar þá í þeirri góðu trú að Guð vaki yfir því og gæti þess í hverfulum heimi.

Stundum snýst skírnarviðtalið um aðstæður foreldra og hvernig lífið hafi breyst við það að eignast fyrsta barn. Það getur reynt á sambönd fólks þannig að oft verður þetta að mikilvægu sálgæsluviðtali. Þjónusta kirkjunnar í kringum skírn er því miklu meiri en athöfnin sjálf,“ segir séra Hildur Eir.

Níu ára reynsla í meðgöngu- og brjóstagjafafatnaði

Tvö líf er sérhæfð verslun fyrir verðandi mæður. Áhersla er lögð á vandaðan og góðan fatnað á mjög góðu verði. Fatnaðurinn hentar barnshafandi konum og konum með barn á brjósti á öllum aldri. Einnig fjölbreytt úrval af sniðugum vörum fyrir þennan eftirminnilega tíma.

Verslunin Tvö líf var opnuð fyrir níu árum og býður upp á persónulega þjónustu í þægilegu og glæsilegu húsnæði. Tvö líf er til húsa í Holtasmára 1, í húsi Hjartaverndar, fyrir ofan Smáralind. Þar eru næg bílastæði og góð aðkoma.

„Tvö líf er sérsverslun og við státum okkur af því að vera með öll bestu merkin í brjóstagjafa- og meðgöngufatnaði. Ég get nefnt Boob design sem er í fremstu röð í framleiðslu á brjóstagjafafatnaði og notar einungis dásamlega lífræna bómull í framleiðslu sína,“ segir Ásdís Birta Gunnarsdóttir sem rekur verslunina ásamt Sigríði Láru Einarsdóttur.

tvö líf
Holtasmári 1 • T. 517 8900

Ásdís segir að þær leggi sig fram um að vera með nýttískufatnað. „Konur sem vilja vera fallega klæddar og fylgja tískunni þurfa ekki að breyta um stíl þótt þær verði ófrískar. Við Sigga erum 35 ára og miklar gallabuxnaskvísur og viljum því bjóða mikið úrval af flottum buxum fyrir ófrískar konur alla meðgönguna. Við skiptum aðeins við mjög góða framleiðendur sem leggja áherslu á að fötin sé hægt að nota frá fyrsta

degi meðgöngu og einnig eftir að henni lýkur. Buxurnar eru stillanlegar að innanverðu. Kjólarnir eru hugsadír fyrir brjóstagjöf og einnig margir þeir bolir sem við bjóðum upp á. Við segjum gjarnan að fötin í Tveimur lífum eigi sér framhaldslíf,“ segir Ásdís enn fremur og bætir því við að þær stöllur séu stoltar af því að geta boðið sama verð og tíðkast annars staðar í Evrópu. „Við erum með allan þann fatnað sem kona sem á von á barni þarf. Við förum á sýningar tvisvar á ári og erum alltaf með það nýjasta á markaðnum í versluninni. Við erum því með puttann á puls-inum,“ segir hún.

Meðal annarra vandaðra merkja sem fást í Tveimur lífum er Noppies sem er einn þekktasti framleiðandi í meðgöngufatnaði. Þá eru hátískuföt frá Mamalicious á góðu verði, einnig Love2Wait sem margir þekkja og síðan hið fræga merki Bravado sem sérhæfir sig í brjóstahöldurum til brjóstagjafa. „Stjörnurnar í Hollywood hafa verið ófeimnar við að hrósa Bravado-vörum,“ segir Ásdís.

„Við Sigga vinnum sjálfar í búðinni og höfum leitast við að bjóða persónulega og góða þjónustu. Við sendum frítt um allt land og hægt er að skoða vörur á heimasíðunni okkar tvolf.is eða á Facebook-síðu okkar.“



Mörg þekkt og vönduð merki eru fáanleg hjá versluninni Tvö líf, meðal annars hátískuföt frá Mamalicious á góðu verði.

Hugsjónir Huldu lifa í Þumalínu

Hulda Jensdóttir ljósmóðir stofnaði verslunina Þumalínu árið 1976. Nú reka hana sex ungar mæður sem feta vildu í fótspor Huldu.

Víð vildum gera Þumalínu hátt undir höfði og reka hana af sömu hugsjón og umhyggju og Hulda var kunn fyrir," segir Elena Teuffer, ein sex kvenna sem komu rómaðri verslun Huldu Jensdóttur aftur á fót í gamla Fönixhúsinu í Hátúni 6a. Hulda stofnaði verslunina 1976 og hætti rekstri 2007 vegna aldurs.

Vinkonurnar sex reka allar vefverslanir með barna- og heilsvörur. „Nú eru tæplega fjörutíu vefverslanir með vörur sínar til sölu í Þumalínu; aðallega mæður sem byrjuðu að sauma og flytja

inn vörur sem þeim fannst vanta þegar þær voru í fæðingarorlofi. Hér gefst þeim kostur á að sýna vörurnar því flestir vilja skoða og handfjatla í stað þess að kaupa blint af netinu," útskýrir Elena.

Þumalína leggur áherslu á íslenskt handverk, gæðalegar barnavörur, umhverfisvæna og margnota hluti og gerir taubleium hátt undir höfði. „Hér fæst nær allt sem verðandi fjölskyldur vantar; á meðgöngu, brjóstgöngufatímabilinu og ungbörnin til þriggja ára aldurs.“

Í Þumalínu er vel tekið á móti foreldrum ungbarna. „Við erum

með notalega aðstöðu til brjóstgöngu og bleiuskipta, auk leikhorns fyrir litlu krílin. Við reynum að hafa þetta heimilislegt svo allir geti gefið sér góðan tíma.“

Á fimmtudagskvöldum eru iðulega haldin námskeið og kynningar í Þumalínu og á mánu- og föstudögum er tekið á mót hópum.

„Við Heidi, sem er dönsk, sjáum um hittinga fyrir erlendar mæður því við þekkjum svo vel sjálfar að manni hættir til að einangrast með barnið heima," segir Elena sem er þýsk að uppruna.

Sjá nánar á www.thumalina.is.



Frá vinstri: Dagmar Valsdóttir, Berglind Harpa Bryngeirsdóttir, Elena Teuffer og Heidi Lupnaav. Á myndina vantar Evu Karen Axelsdóttur og Kolbrúnu Söru Larsen. MYND/ARNÞÓR



Opið mán. - fös. kl. 11-15
Laugadaga kl. 11-14
Kvöldin þri. og fim. kl. 18-20

Þumalína

Hátúni 6a, 105 Reykjavík
Sími: 511 5540
upplýsingar@thumalina.is



<p>Smekkir.is</p> 	<p>Cuddle-Me Nuddsamfellur</p>  <p>www.facebook.com/CuddleMe</p>	<p>Litla Ljósíð</p>  <p>www.litalljosisid.is</p>	<p>Pollyanna's Smekkir</p>  <p>www.pollyanna.is</p>
<p>puckababy</p>  <p>Puckababy aðstoðar foreldra við að ná kyrrð og ró á svefn og svefnvenjur barna. Börnin hvílast og sofa rólegri í Puckababy.</p>  <p>TENCEL ORGANIC COTTON</p> <p>Fæst í mörgum litum og gerðum Verð frá 6.990</p> <p>Endursöluaðilar: Þumalína og Litli Gleðigjafinn á Akureyri Sjá nánar: www.puckababy.com www.facebook.com/puckababyisland</p>		<p>LiLi Priik</p>  <p>Burðapekar, taubleir og fleira. Er með eitthvað fyrir þig.</p> <p>KÁTÍLLIN</p> <p>Vörur okkar eru til sölu í Þumalínu og á www.thumalina.is</p>	<p>BAMBUS.IS</p>  <p>Grænar vörur fyrir fjölskylduna og skapandi leikir fyrir börn</p> <p>www.bambus.is</p>
<p>Blindravinnustofan</p>  <p>Barnavöggur Tvíburavöggur Dökkavöggur</p>		<p>Pila Pina</p>  <p>Handklæði Hannas Máni</p> <p>...MARGT FLEIRA</p>	<p>SL-Slaufur</p>  <p>Sauma taubleijur og bleyjupoka</p> <p>Sérþauma vögguklæðningar í allar vöggur</p> <p>www.facebook.com/SLBabyDesign</p>



easygrow
of Norway

Norskur dún bílstólapoki

Mini bílstólapokinn frá Easygrow í Noregi er einn lengsti bílstólapokinn á markaðnum.

- Passar bæði fyrir 3 punkta og 5 punkta bílbelti
- 700 gr. dúnþylling
- Innralag úr bómull
- Ytralag úr vatnsfráhrindanlegu efni sem andar vel
- Hentar frá fæðingu til ca. 18 mánaða
- Einfaldur og hlýr poki sem fæst í nokkrum litum

Verð 15.900.-

Endursöluaðilar: Reykjavík: Þumalína og BabySam
Akureyri: Litli Gleðigjafinn

Bilstolar.is

Sænskir gæða barnabílstólar



Ungbarnabílstóll og sökkull (bace) á frábæru verði



- Bakvísandi fyrir 0 -13 kg.
- Fimm punkta belti
- Einn léttasti stóllinn á markaðnum
- ISOFIX og belta sökkull (bace)
- Einfaldur í notkun og að festa í bíl

Stóll og sökkull saman á 39.900.-

Endursöluaðilar: Reykjavík: Þumalína og BabySam
Akureyri: Litli Gleðigjafinn

Gagnlegar vefsíður á meðgöngu

Hafsjó upplýsinga er að finna um meðgöngu og fæðingu á netinu. Teknar voru saman nokkrar íslenskar vefsíður þar sem hægt er að nálgast fróðleik og fá ráðleggingar frá fagaðilum.

www.ljosmodir.is

Upplýsingavefurinn ljósmodir.is hefur verið starfræktur í tíu ár af Ljósmæðrafélagi Íslands. Þar er að finna fræðilegar upplýsingar fyrir verðandi foreldra, nýbakaða foreldra, afa og ömmur og alla sem áhuga hafa á því sem viðkemur meðgöngu, fæðingu og sængurlegu. Heilmikið lefni er að finna undir hverjum flokki svo sem um fæðinguna sjálfa, verkjastillandi lyf, keisaraskurð, tvíburafæðingar, brjóstagjöf, svefnvenjur og svo framvegis. Þá er hægt að nálgast ýmsa bæklinga á síðunni. Hægt er að senda inn spurningar sem svarað er af ljósmóður og birtast spurningarnar og svör á vefnum.

www.draumaborn.is

Spjallvefur sem starfræktur hefur verið frá árinu 2006. Þar er hægt að nálgast greinar um barneignir og reynslusögur. Þar eru starfrækt lokað spjallsvæði fyrir hópa, svo sem Englarnir okkar, en það er lokaður hópur fyrir þá sem misst hafa fóstur eða barn á meðgöngu. Þar er einnig hópur fyrir þær sem eru ófrískar aftur eftir missi. Þá eru lokaðir hópar fyrir þá sem eru að ættleiða börn, einstæðar mæður, mæður með fleiri en fjögur börn, aldursskiptir hópar og hópar eftir landshlutum og svo framvegis.

www.faedingarorlof.is

Á vefnum er að finna praktískar upplýsingar um fæðingarorlof og rétt fólks til greiðslna úr fæðingarorlofssjóði, upphæðir, frávik frá almennum reglum og fleira. Þar er einnig að finna umsóknareyðublöð.

www.heilsugaeslan.is

Á vefsíðunni heilsugaeslan.is er að finna yfirgripsmikinn fróðleik um meðgöngu og fæðingu. Þar er einnig hægt að nálgast ýmsa bæklinga.

www.doktor.is

Á doktor.is er að finna ýmsar upplýsingar um meðgöngu og ungbarnið. Hægt er að senda fyrirspurnir á vefinn. Þar er líka skemmtileg samantekt á þroska og vexti fóstursins í legi, viku fyrir viku.



Á meðgöngu eiga miklar breytingar sér stað í líkama móðurinnar sem hafa áhrif á daglegt líf. Á íslenskum vefsíðum er hægt að nálgast fróðleik um meðgöngu og fæðingu og senda inn fyrirspurnir.



Þegar barnið er komið í heiminn umbyltir það lífi foreldranna svo um munar. Þá er gott að leita sér fróðleiks á netinu, hvort sem það er um svefnvenjur ungbarna eða rétt til fæðingarorlofs.



HVERGI MEIRA ÚRVAL AF MEÐGÖNGU- OG GJAFAFATNAÐI

SJÓN ER SÖGU RÍKARI

Við vitum hvernig þjónustu þú vilt fá þegar þú verslar föt á þessum tíma. Kíktu til okkar og við tökum vel á móti þér.

Frábær netverslun á www.mkm.is og við sendum frítt um allt land. Líka á höfuðborgarsvæðinu :)

Við eigum frábærar vörur til að gera meðgönguna og brjóstagjöfina auðveldari og þægilegri



/modirkonameyja






Slökun og styrkur á meðgöngunni

Heilsunudd
Nálastungur
Bowentækni
Cranio
Heilun
Hómopatía
Nærandi meðgöngujóga

Hjartanlega velkomnar í Ljósheimar, miðstöð fyrir huga, líkama og sál.

Fagaðilar með áratuga samanlagða reynslu taka vel á móti þér.

Ljósheimar Borgartúni 3 3. og 4. hæð
105 Reykjavík s: 551 0148

www.ljosheimar.is

Krakka stöðin

Krakkastöðin fylgir
með áskrift að Stöð 3

Stöð 3 +  + 

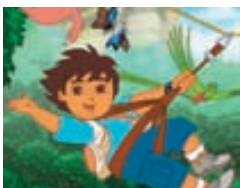
2.990 kr.

á mánuði.

FYLGIR

áskrift
að Stöð 2

Dagskrá



7:00 | 11:00 | 15:00



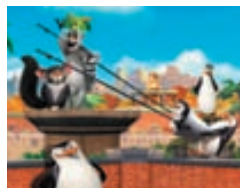
8:00 | 12:00 | 16:00



9:00 | 13:00 | 17:00



10:00 | 14:00 | 18:00



7:25 | 11:25 | 15:25



8:25 | 12:25 | 16:25



9:25 | 13:25 | 17:25



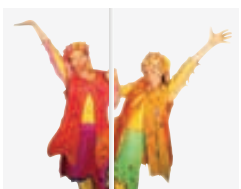
10:25 | 14:25 | 18:25



7:50 | 11:50 | 15:50



8:50 | 12:50 | 16:50

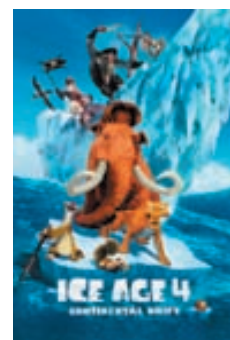
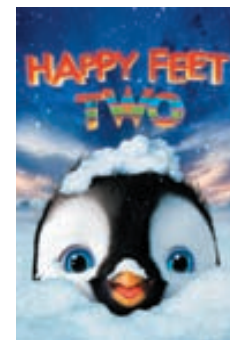


9:50 | 13:50 | 17:50



10:50 | 14:50 | 18:50

krakkabíó kl 19:00



Lesnar sögur og skjámynd kl. 20:30 - 22:00



Á FERÐALAGI

- **Samkvæmt** vef Icelandair er ófrískum konum heimilt að fljúga fram til loka 36. viku. Barnshafandi konur sem eru komnar á síðasta mánuð með göngu verða að sýna læknisvottorð sem gefið er út mest 72 tímum áður en ferðast er. Ávallt er þó rétt að ráðfæra sig við lækni eða ljósmóður áður en haldið er í langt ferðalag.
- **Ófrískar** konur ættu að falast eftir sæti við gang þar sem er rýmra pláss. Einnig ættu þær að muna að standa oft upp og hreyfa sig á meðan á flugi stendur. Þægilegur klæðnaður er nauðsynlegur. Þá er nauðsynlegt að drekka mikið vatn.
- **Ekki** ferðast til framandi landa þar sem hættu er á að smitast af sjúkdómum. EF ferðast er til landa í Evrópu er nauðsynlegt að hafa evrópska sjúkratryggingakortið ef upp koma veikindi. Evrópska sjúkratryggingakortið gildir í öllum ríkjum EES og Sviss.



FORÐIST Á MEÐGÖNGU

Hráan fisk, þar með talinn harðfisk, ættu konur að forðast á meðgöngu vegna baktería sem hugsanlega leynast í honum. Í einstaka sjávarafurðum safnast aðskotaefni á borð við þungmálma og þrávirk lífræn efni sem barnshafandi konur, konur með börn á brjósti og konur sem hyggja á barneignir eiga að forðast.

Hér má sjá lista yfir þann mat sem konur á meðgöngu ættu að forðast

Grafinn fisk
Kaldreyktan fisk
Harðfisk
Sushi með fiski
Súrsaðan hval
Þorskalifur
Hákarl
Sverðfisk
Stórflyðru (>1,8 m eða 60kg)
Fýl
Fýlsegg

Borðið ekki oft en einu sinni í viku

Túnfisksteik
Búra

Borðið ekki oft en tvisvar í viku

Túnfisk í dós
Svartfuglsegg
Hrefnukjöt

Ekki er æskilegt að borða mjúka osta eða mygluosta erlendis. Við gerð þeirra er oft notuð ógerilsneydd mjólk, auk þess sem í þeim eru góð vaxtarskiyrði fyrir ýmsar bakteríur. Varist einnig paté (kæfu) í útlöndum.

MEÐGANGA ER TÍMI EFTIRVÆNTINGAR

Heilsugæslan hefur gefið út leiðbeiningar til verðandi mæðra. Það eru ljósmæðurnar Karítas Ívarsdóttir og Ragnheiður Bachmann sem tóku bæklinginn saman en í honum eru margar góðar upplýsingar fyrir þungaðar konur. Meðgangun er tími eftirvæntingar og tilhlökkunar en jafnframt verða miklar líkamlegar breytingar hjá konunni. Meðal breytinga má nefna breytingu á blóðrás, stækkun legvöðvans, það teygist á legböndum og brjóstin stækka. Markmið líkamans með breytingunum er að hlúa að hinu vaxandi lífi. Líkaminn lagar sig að breyttu hlutverki og konan finnur stöðugt fyrir þessum umskiptum.

Meðgangun hefur mismunandi áhrif á konur. Sumum hefur aldrei liðið betur en aðrar finna meira fyrir óþægindum. Fylgikvillar þungunar geta haft áhrif á andlega líðan. Verðandi foreldrar verða tilfinningalega næmari og finna jafnvel fyrir geðsveiflum sem eru þó algengari hjá konum. Þær þurfa aukinn stuðning, ástúð og hlýju. Meðgangun er ánægjutími fyrir flesta.

Á síðustu vikum meðgöngunnar er barnið farið að þekkja hljóð frá líkama móður, hjartslátt hennar og öndun. Það heyrir einnig hljóð utan móðurlífsins og sýnir viðbrögð. Stundum hreyfir það sig í takt við tónlist auk þess að þekkja raddir. Meðalþyngd barna við fæðingu er 3.775 g.



Meðgangun er ánægjulegur tími hjá flestum.

ÆVINTÝRA GARÐURINN

OPÍÐ ALLA DAGA



HREYFING



KLIFURGRIND



AFMÆLI



HOPPUKASTALAR



AFDREYING



BOLTALAND



KAFFI & NET

WWW.AEVINTYRAGARDURINN.IS

SKÚTUVOGI 4

HARIBO

