

HEILSA

Níggju góð ráð

Skráin – AquaMama – er ment í samstarvi við Giktafelagið í Danmark og finst á heimasíðuni www.gigtforeningen.dk

- Níggju góð ráð til kvinnur við barn (og øll onnur):
- Et fruktir og grønt – fleiri ferðir um dagin
- Et fisk og viðskera úr fiski fleiri ferðir um vikuna

- Et epli, rís ella pasta og groft breyð hvønn dag
- Ansa eftir sukuri, serliga sodavatni, góðgæti og køkum
- Et lítið feitt, serliga mjólkavørur og kjøt
- Et fjølbroytt og varðveit normalvektina
- Sløkk tosta við vatni
- Minst til at røra teg – í minsta lagi 30 minuttir um dagin
- Et ikki fyri tvey.

Kelda: Heilsustýrið



Besta byrjan hjá kvinnu við barn

Tað er hugtakandi, at eitt lítið barn kann veksa í kroppinum, meðan mamman fer til arbeiðis, vaskar klæði og svevur. – Tú kanst hjálpa kroppi tínum og tí ófødða við at ansa væl eftir tær sjálvari

Vilmund Jacobsen

Tann góða tíðin, meðan kvinna er við barn, er eisini ein tíð, har hon finnur út av, hvussu nærumhvørvið veit at siga um nógv góð og vælmeinandi ráð, sum hon kann brúka.

Hinvegin kann tað vera ørkymlandi og frustrerandi at hoyra ymiskar meiningar, tengdar at aldri og sannføring hjá teimum, sum koma við ráðunum. Summi ráð tykjast soleiðis avoldað og mótstriðandi.

Men, her er eisini nógv vitan á økinum tøk – vitan, sum byggir á kanningar og dygdargóð skjalprógv. Tað nýtist tí ikki at vera so trupult at ansa sær sjálvum og ófødða barninum.

– Tað eru eingi skjalprógv um ymisk »dadduráð«, sum tað verður rópt. Lakress hevur ávísan týdning, um tú hevur ov høgt blóðtrýst. Alt við máta. Eins og hjá øllum, sum ikki eru við barn, er tað ikki sunt at eta einstáttað, og sumt kann beinleiðis vera vandamikið, um tú etur trý kilo av einum slag.

Jarðarmóðirin, Mariette Bang, vísir á, at kostráðini, sum kvinnur við barn eiga at fylgja, eru tey somu, sum givin vera fólki í síni heild.

– Tað einasta, eg plagi at leggja aftrat, er, at kvinnur ikki skulu eta seks petti av fruktum, men eisini grønmeti.



Undantøk eru

Tað eru tó nøkur undantøk frá vanligu kostráðgevingini, sum kvinnur við barn eiga at hava í huga.

– Kvinna við barn eigur ikki at eta 100 gramm av eitt nú tun- ella

svørfiski, tí fiskurin kann vera fongdur við nógvum kiksilvuri. Heldur ikki er ráðiligt at eta meiri enn 125 gramm av eystursjóvarlaksi um mánaðin, tí laksurin er fongdur við lutfalsliga nógvum dioxini. Livir og livralýsi kunnu hava stórt

innihald av a-vitaminum, sum kunnu skaða barnið. Tí eigur tú ikki at taka hesi, meðan tú ert við barn. Hinvegin kanst tú saktans eta livurpostei. Tú eigur ikki at drekka mjólk, sum ikki er hita-viðgjørð og ost, sum er gjørður úr mjólk,

ið ikki er hitaviðgjørð. Tú eigur ikki at drekka meiri enn tríggiar koppar við kaffi um dagin, og tú eigur at avmarka nøgdirnar av drykkjuvørum, sum hava koffeín, eitt nú te og cola, sigur jarðarmóðirin.

Smáar og títtar

Mariette Bang sigur, at danska Heilsustýrið mælir til, at kvinnur við barn taka iskoyti av folsýru, d-vitaminum og jarni, eins og tær skulu taka ríkiligt at kálki, antin um matin ella sum tilskot.

– Tá kvinna við barn tekur tilskot við jarni, skal hon minnst til, at tilskotið skal takast einsamalt – og ikki saman við øðrum tilskoti ella máltíðum. Tekur tú jarntablettir saman við glasi av appelsinjuice, veksur upptøkan orsakað av c-vitaminunum. Jarn, sum partur av multivitaminum, riggar ikki, tá jarnið ikki verður upptikið optíalt í kapping við onnur evni.

Mariette Bang viðmælir, at kvinnur við barn eta smáar og títtar máltíðir, tá hetta tyngir minni um blóðsukurskipanina.

– Tá tú ert við barn, hevur tú longu eina belastaða blóðsukurskipan orsakað av hormonunum í kroppinum, leggur jarðarmóðirin aftrat.

vilmund@sosialurin.fo

Hjálpir upp á troyttleika at røra seg

– Kvinnur við barn eiga at verða so aktivar í 30 minuttir um dagin, at tær gerast pøstar. Tað snýr seg tó ikki um, at kvinna í sjeýnda mánaði skal renna hálv maratón, sigur Hanne Kristine Hegaard, jarðarmóðir, Ph.d og granskari í týðninginum av rørslu í sambandi við barnburð

Kvinna, sum er við barn, eigur at ansa væl eftir sær sjálvari, og hon eigur at lurta eftir sínum egna kroppi.

– Tú kanst fáa ta kenslu, at rørsla er hörð fyri frammanundan tyngda kroppin, men hetta er ein misskiljing. Rørslan skal bara tillagast tí stöðu, kvinnan er í. Tað er gott at røra seg. Hetta hjálpir upp á troyttleikan, sum aftur minkar um vandan fyri øðrum trupulleikum. Við rørslu kemur tú eisini skjótari fyri teg eftir føðing, sigur Hanne Kristine Hegaard.

Hon leggur aftrat, at tað eru nógvur kvinnur, sum hava spong- og lendapínu, tá tær ganga við børnum, men hetta er ikki vandamikið og merkir ikki, at kvinnur eiga at gevast við rørslu.

– Tá sagt verður, at tú eigur at

lurta eftir tínum kroppi, snýr tað seg um, at tú kanska skalt gera okkurt annað enn tað, tú plagar at gera. Tað er ikki vist, at tú skalt halda fram við vanligu rørsluni á sama stöði, sum tú plagar. Tað kann vera, at tú heldur eigur at súkkla enn ganga – ella kanska svimja í staðin fyri at iðka aerobic.

Hanne Kristine Hegaard sigur, at tað er umráðandi ikki gevast at røra seg.

Sjálv hevur hon verið við til at ment tað, sum rópt verður »Aqua-Mama«, sum er ein venjingarskrá fyri kvinnur, ið eru við barn, og skráin kann saktans brúkast í einari vanligari svimjihøll.

Rørsla í 30 minuttir

Hanne Kristine Hegaard heldur, at er kvinna ótrygg ella ikki von

við at venja, kann tað vera eitt gott hugskot at luttaka saman við venjarum, sum hava eina heilsufakliga útbúgving.

– Mælt verður til, at kvinnur við barn eru »moderat« fysiskt aktivar í 30 minuttir um dagin. Hetta merkir, at kvinnan skal vera so aktiv, at hon gerst pøst, men kortini kann føra eina samrøðu undir venjing. Tað snýr seg ikki um, at kvinna í sjeýnda mánaði skal renna hálv maratón. Tað eru tær fægstu, sum gera tað. Hinvegin ræður um, at kvinnan hevur tað gott við sínari venjing undir barnsburðinum, staðfestir Hanne Kristine Hegaard.

vilmund@sosialurin.fo