

HEILSA

# Hvat skal ein kvinna sum er við barn eta?

- Kostráðini, sum kvinnur við barn eiga at fylgja, eru tey somu, sum givin vera fólki í síni heild. Tað eru tó nøkur undantøk, sigur jarðarmóðirin, Mariette Bang

Vilmund Jacobsen

Tann góða tíðin, meðan kvinna er við barn, er eisini ein tíð, har hon finnur út av, hvussu nærumhvørvið hevur góð og vælmeinandi ráð, sum hon kann brúka. Men, tað kann eisini vera ørkymlandi og kanska frustrerandi at hoyra ymiskar meiningar, tengdar at aldri og sannføring hjá teimum, sum koma við ráðunum. Summi ráð kunnu eisini tykjast av-olddað og mótstríðandi.

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

- Eins og hjá øðrum, 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 stykki av fruktum, men eisini grønmoti.

## At hava í huga

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

- Kvinnan 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 hitaviðgjørð og eta ost, sum er gjørður úr mjólk, ið ikki er hitaviðgjørð. Tú eigur ikki at drekka meiri enn triggjar 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 ískoyti 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 minnast til, at tilskotið skal takast einsamalt - og ikki saman við øðrum tilskoti ella máltíðum. Tekur tú jarntablettir saman við glasi



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

av appelsinjuice, veksur upp-tøkan orsakað av c-vitamin-unum. Jarn, sum partur av multivitaminum, riggar ikki, tá jarnið ikki verður upptikið optimalt 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.

Kelda: [www.helse.dk](http://www.helse.dk)

# Tær nýtist ikki at renna maraton

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

Vilmund Jacobsen

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 rørslu er hörð fyri frammanundan tyngda kroppin, men hetta er ein misskiljing. Rørslan skal bara tillagast tí støðu, 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 støði, 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 "AquaMama", sum er ein venjingarskrá fyri kvinnur, ið eru við barn, og skráin kann saktans brúkast í einari vanligari svimjihøll.

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 sjeypda mánaði skal renna hálvt maraton. Tað eru tær fægstu, sum gera tað. Hinvegin ræður um, at kvinnan hevur tað gott við sínari venjing undir barnsburðinum, staðfestir Hanne Kristine Hegaard.

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

## Níggju góð ráð tá tú ert við barn

Skráin - AquaMama - er ment í samstarvi við Giktafelagið í Danmark og finst á heimasíðuni [www.gigtforeningen.dk](http://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, ris ella pasta og groft breyð hvønn dag*  
*Ansa eftir sukuri, serliga sodavatni, góðgæti og køkum*  
*Et litið 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*