

BABY BOOM

JANUARI 2011

smartmedia

Välj rätt barnförsäkring

- stor guide

Näring & kosttillskott

- här är bästa kosten för ditt barn

Leken

- visar barnet vägen

Katrin Zytomierska

- Det är nog det "känslcoolaste"
som finns att vara med barn.

Barnvagn - bästa tipsen!**Aktivera dig** och ditt barn**Barnsäkra** ditt hem

6 nr + 3 böcker
för endast **159 kr**

+ 19,50 kr i porto

Börja prenumerera på Vi Föräldrar! Just nu får du hela tre böcker;
Ut och gå, Hitta på och Max Nalle utan extra kostnad! [Gå in på giforaldrar.se/babyboom](http://giforaldrar.se/babyboom)



Du
sparar
231 kr



I uteleken är vi tillsammans här och nu

Att vara en bra förälder, eller rättare sagt att känna sig tillräcklig och ha balans i livet är, en utmaning. Oavsett hur man prioriterar känner man sig ofta otillräcklig, i alla fall känner jag så ibland. Men när vi i familjen gör något tillsammans ute i naturen då är allt i harmoni, då är vi tillsammans här och nu. Jag känner balans i livet och vi mår riktigt bra på alla sätt.



Bo Sköld
Generalsekreterare
Friluftsrådet

VINTERN ÄR HÄR. Det knarrar av snö under skorna och jag hör min dotter och hennes kompisar stoja och skratta i den närliggande pulkabacken.

Några av de starkaste, härligaste och helt magiska minnena jag har från min egen barndom är just från upplevelser med familjen eller vänner i naturen. Det är nästan så att jag känner lukten av varm choklad, smaken av apelsin och känslan av att vara så där blötkall i rygglutet efter pulkturen.

Att i barndomen ha fått uppleva, leka och bara vara ute i naturen tillsammans sitter kvar länge i alla mina sinnen, vilket gör att jag också vill uppleva ännu mer själv och med mina nära och kära.

DET ÄR FLER ÄN JAG som ser hur viktigt det är med "utelek". Forskning visar att lek utomhus främjar barnets fysiska och psykiska hälsa.

I uterummet får alla barn mer plats, leken blir könsneutral, miljön är inte tillrättalagd vilket stimulerar barnens fantasi och tränar deras motorik och sociala kompetens. Att vara ett litet barn och få träna sig i

att gå, krypa och klättra i naturen gör att barnen tränar sina muskler, sin balans och smidighet vilket utvecklar en god kroppsuppfattning.

Barnen upplever mindre stress och koncentrationsförmågan ökar. Att dessutom lära sig trivas och tycka om att vara i vår natur är en viktig faktor för att skapa ett hållbart samhälle framöver.

» Forskning visar att lek utomhus främjar barnets fysiska och psykiska hälsa.

Det man tycker om och känner sig trygg i vill man också värna om längre fram i livet!

DÄRFÖR KÄNNER JAG mig särskilt stolt över att vara generalsekreterare för Friluftsrådet med en mycket kompetent barnverksamhet som I Ur och Skur-pedagogiken och

Skogsmulle som arbetar för att alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att få upptäcka, uppleva, leka och lära i naturen i samspel med andra barn och vuxna.

Vi vet att det ger friskare, gladare och miljömedvetna barn som aktivt bidrar till en mer hållbar utveckling i samhället och världen.

JAG VILL AVSLUTA med att säga att vår arena naturen, som dessutom är gratis, är en fantastisk plats för alla oavsett ålder! En plats där vi upplever med alla sinnen och därför är mer här och nu, mitt i spännande äventyr, lärande och gemenskap.

När många föräldrar som jag själv, upplever stress över livspusslet och att de inte tillbringar mer "kvalitetstid" med sina barn ser jag friluftslivet som en viktig faktor för att stanna ekorrhjulet en stund, uppleva här och nu tillsammans med min dotter och skapa lite bättre balans i tillvaron.

LÄS MER OM...

04 Så förbereder du dig inför föräldrarollen

05 En ny babyboom på väg?

06 Här är tipsen som gör första tiden lite lättare

08 Välj rätt barnvagn

10 Härliga kläder för glada barn

12 Var aktiv med ditt barn

14 Katrin Zytomierska och Bingo Rimér om föräldralivet

16 Lekens betydelse för barnet

18 Plastikkirurgi för bröstet & magen

20 Barnsäkert hem

22 Försäkra ditt barn

24 Rätt kost till ditt barn - kostrådgivaren och hälso pedagoger tipsar!

26 Åk säkert i bilen

BABY BOOM

Projektledare: Karin Halde, karin.halde@smartmediapublishing.com
Produktionsledare: Mats Gyllendorff, mats.gyllendorff@smartmediapublishing.com
Affärsutvecklare: Marcus Carloni, marcus.carloni@smartmediapublishing.com
Text: Sanna Cederström, Sara Leijonhufvud
Omslagsbild: Maria Lindau
Grafisk formgivning: Sundin Reklamstudio AB
Layout och repro: Karin Sundin
Distribution: Svenska Dagbladet, januari 2011
Tryck: BOLD/DNEX Tryckeri AB, Akalla, V-TAB Aröd AB, Göteborg & MittMediaPrint, Örnköldsvik
Smart Media Publishing Sverige AB, Riddargatan 17, 114 57 Stockholm
Tel 08-660 84 39. Email redaktion@smartmediapublishing.com www.smartmediapublishing.com

Detta är Smart Media

Smart Media utvecklar, producerar och finansierar temabilagor som distribueras via välrenommerade dagstidningar. Varje temabilaga skapas av väl sammansatta redaktionsteam. Och den grafiska produktionen görs av kreativa formgivare med känsla för modern tidskriftsproduktion. Starkt ämnesfokus är vår grundläggande idé. Genom exponering i våra temabilagor når våra kunder den bärande tidningens hela spridningsområde och selekterar automatiskt ut den målgrupp som är i marknad för företagets produkter och tjänster.

6^{nr} av mama

+ mascara och rouge från FACE Stockholm

+ DVD – Hallå Pingu

för bara 159:-

+ porto 29,50 kr

BESTÄLL PÅ: www.mama.se/baby

NY!

FARTKAMEROR I BACKEN HAR DISKUTERATS

VÅR NYA SNOWRACER® MED CURVE SKI SYSTEM ÄR UTVECKLAD FRÅN MER ÄN 50 ÅR AV ERFARENHET OM VINTERSPORTER.

FRAMSKIDA CURVE

En carvingformad skida som ger bättre svängegenskaper och ökar farten i kurvorna. Skidan har även twintip vilket gör det möjligt att åka baklänges.

RATT GRIP Z

Tvåkomponentsratt med material som ger bättre grepp vid styrning och mer känsla av racing.

SITS DROP

Nydesignad aerodynamisk.

BAKSKIDA TWINTIP

Bakskidor med twintip gör det möjligt att åka baklänges. Stabiliseringsfenor bak för extra stabilitet vid högre farter.

STYRFJÄDER

Skulle du åka av så stoppar styrfjädern Snowracerns framfart.



SKI SYSTEM
Curve

SNOWRACER ULTIMATE PRO

Med automatisk dragkassett, styrfjäder, dubbelverkande broms och Curve Ski System.



VALROSS

Ha roligt med dina vänner med denna pulka som du kan koppla ihop med andra Valross-pulkor. Finns i färgerna: Grå, röd, grön, orange och blå.



NY!

VALROSS MAMMA

En liten större variant av den populära Valrossen. Givetvis går denna även att koppla ihop med andra Valross-pulkor. Finns i färgerna: Blå, röd, och grön.



CRUISER

Babypulkan som vunnit tester och som är favorit bland de små. Finns i färgerna: Röd, blå, orange och grön.



NY!

STINGER

En klassisk pulka. Enkel att använda och åka. Går att få med eller utan broms. Finns i färgerna: Svart, silver, orange, grön, röd och blå.



COBRA

Tvåsitsig pulka som kan användas av två personer samtidigt. Går att få med eller utan broms. Finns i färgerna: Svart och röd.



TWISTER

Ett flygande tefat med handtag. enklare och roligare kan det inte bli. Finns i färgerna: Röd, svart, silver och blå.



- Barnet i magen känner av mammans humörsvängningar, det utsöndras stresshormoner vid stress och oxytocin vid lyckokänslor, berättar Marietta Thunström.

I väntans tider? Barnmorskans bästa tips!

För vissa händer det på en gång. Andra får kämpa längre. Men när stickan visar ett lila kryss är det bara att ställa in sig på en 40 veckors långdragen, ömsom underbar, ömsom smärtsam väntan.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM

FOTO TOMMY THUNSTRÖM (PORTRÄTT)

När du varit gravid i tio veckor är det dags för ditt första besök hos en barnmorska. Du har själv rätt att välja på vilken mottagning du vill gå, men det är praktiskt att välja en som ligger nära där du bor.

Viktigt är dock att du hittar en barnmorska som du känner att du kan prata med. Ni kommer nämligen att träffas med jämna mellanrum i nio månader framöver.

- På det första mötet får du fylla i en hälsodeklaration och så går vi igenom de kostråd som gäller under graviditeten, berättar barnmorskan Marietta Thunström.

Nu är även ett bra tillfälle att ställa alla de frågor som du och din partner säkerligen har. Att din partner är med

på så många möten och kontroller som möjligt tycker Marietta är viktigt för det kommande föräldraskapet.

Undre de tre första månaderna mår många illa och har svårt att äta. Vilket ju kan kännas motsägelsefullt när du som gravid behöver äta tre ordentliga mål mat, plus mellanmål varje dag.

- Ät vad du är sugen på och kan få ner. Är du bara sugen på apelsiner eller vattenmelon så ät det - allt är bättre än ingenting. Och trösta dig med att illamåendet oftast släpper efter tolfte veckan.

MARIETTA BERÄTTAR att hon via samtal med blivande mödrar samlat på sig erfarenheter om vad som är bra och mindre bra att äta.

Ris, kyckling och fisk är bättre än rött kött och pasta. Detta beror på att glutenprodukter är svårsmälta och lättare bidrar till förstoppning. Vissa kvinnor mår även gott av att undvika mejeriprodukter, särskilt de med plägsam gravidklåda.

- Gå in och läs gravidforum på internet, där hittar du massa mattips från generösa medsystrar!

Hon tycker också att man ska ta det lugnt med träning under de första tolv

» Är du bara sugen på apelsiner eller vattenmelon så ät det - allt är bättre än ingenting.

Marietta Thunström

veckorna. Fyra till fem hårda pass i veckan ökar risken för missfall rejält, speciellt om man blivit gravid genom en IVF behandling.

- Lyssna på kroppen. Två pass i veckan är lagom.

Träffen med ultraljudsbarnmorskan på ultraljudsmottagningen i artonde veckan är för många lite speciell och kanske ett tillfälle ni sett fram emot extra mycket. Nu är det nämligen dags för ett ultraljud, då ni - om ni vill - kan se könet på bebisen. Och de flesta vill faktiskt veta om de väntar en flicka eller pojke.

Runt vecka 30 är det dags att planera för inköp av barnvagn, babysitter, skötbord och allt annat som behövs.

- Vissa produkter tar tid att få hem, så det är lika bra att börja i god tid.

Det sägs ju att det betyder otur att köpa bebissaker innan barnet är fött?

- Det är bara dumt trams vi hittat på här i Sverige! Hade en kvinna i något annat land vägrat köpa saker till sitt kommande barn för att hon var rädd för missfall skulle de skicka henne till psyket. Ni ska glädjas åt att bli föräldrar och det är viktigt att planera bebisens ankomst or-

dentligt. Barnet i magen känner av mammans humörsvängningar, det utsöndras stresshormoner vid stress och oxytocin vid lyckokänslor. När vi känner kärlek och mår bra. Det är bättre att eftersträva att må bra och söka hjälp om man mår dåligt.

TRÄFFARNA FRÅN vecka 28 till 40 sker varannan eller var tredje vecka, det blir vanligtvis åtta till tio träffar under en graviditet. De sista 14 dagarna innan förlossningen rekommenderar Marietta att gå på gravid-akupunktur, vilket är effektivt mot smärtor vid förlossningen och bidrar till att du inte går över tiden.

- Mammorna på vår mottagning har inte behövt någon epidural och deras förlossningar har i snitt gått två timmar fortare tack vare akupunkturen. ■

smart fakta

Hos Vårdguiden hittar du information om träffarna som alla mödravårdsmottagningar följer. Behöver du hjälp på kvällar eller helger kan du vända dig till Stockholms Mobila Barnmorskor, som även gör hembesök vid behov.

bläckpatroner



lasertoner



fotopapper



skrivare

**bläckpatron
eller fotopapper**

Nya kunder kan beställa en bläckpatron till de flesta Brother-, Canon- och Epsonskrivare för 1:-. Till övriga skrivare erbjuder vi fotopapper för 1:-.



patroner.se

billigt



snabbt



enkelt



www.patroner.se



0480-47 51 90

På väg mot en ny babyboom?

I Sverige varierar antalet födda barn kraftigt från en tidsperiod till en annan. I början på 1990-talet var födelsekullarna stora medan de istället var ovanligt små i slutet av 1990-talet. De perioder när ovanligt många barn föds beskrivs ofta som en babyboom.

TEXT LOTTA PERSSON & JENNY HEDSTRÖM, STATISTISKA CENTRALBUREÅN, PROGNOSINSTITUTET

Självva uttrycket myntades i USA och beskrev det ökade barnafödandet under och strax efter andra världskriget. I Sverige åsyftar begreppet ofta de stora kullarna födda på 1940-talet, i mitten på 1960-talet och kullarna födda runt 1990. 1940-talets babyboom förklaras ofta av en förbättrad svensk ekonomi samtidigt som ett flertal reformer infördes med syfte att förbättra barnfamiljernas situation. Även 1960-talets babyboom förklaras av högkonjunktur och en förbättrad situation för barnfamiljer. Bland annat utökades mammaledigheten under den här tiden från tre till sex månader. Även åren runt 1990, när många barn föddes, hade det varit högkonjunktur, men införandet av den så kallade "Snabbhetspremien" bidrog också till de höga födelsetalen.

"SNABBHETSPREMIEN" innebar att om avståndet mellan två föds- lar var 30 månader eller mindre så kunde man få samma ersättningsnivå som med det tidigare barnet, även om man inte hade arbetat i lika stor utsträckning mellan födslarna. Detta bidrog till att barnen föddes med kortare mellanrum. På samma sätt som vi haft pe- rioder när ovanligt många barn har fötts, så har vi även haft perioder med påfallande få födda. På 1930-talet oroade man sig för det de mycket låga födelsetalen och Gunnar och Alva

Myrdal publicerade Kris i befolk- ningsfrågan, där de argumenterade för en förbättring av familjernas ekonomiska situation och trygghet.

EN ANDRA PERIOD av minskat barnafödande började på slutet av 1960-talet och pågick till och med mitten på 1980-talet. Trots stora familjepolitiska reformer så hade många kvinnor fortfarande under denna period svårt att förena föräldraskap och arbetsliv, något som inverkade på barnafödan- det.

1990-talets nedgång brukar förklaras av lågkonjunkturen som medförde att speciellt yngre kvinnor och män fick svårare att etablera sig på arbetsmarknaden. Allt fler gick vidare till högre studier och sköt barnafödandet på framtiden.

Bottennoteringen nåddes 1999 med ett födelsetal på 1,5 barn per kvinna. Sedan dess har barnafödan- det ökat och år 2009 var födelsetalet uppe i 1,94 barn per kvinna och omkring 112 000 barn föddes.

»Barnafödandet påbörjas i äldre åldrar än tidigare.

Så är Sverige nu inne i en ny baby- boom? Det är svårt att säga. Antalet födslar har ökat de senaste åren trots ekonomisk kris och ännu syns ingen nedgång.

I Sverige har det länge funnits en koppling mellan barnafödande och konjunktur så den fortsatt uppgående trenden var oväntad. Den ekono- miska krisen har visserligen medfört ett minskat barnafödande bland dem utan arbete, men samtidigt har de med arbete haft en gynnsam eko- nomisk utveckling de senaste åren, något som tycks ha haft en positiv effekt på antalet födslar.

Det är alltså de sysselsatta som fortsätter att hålla uppe barnafödan- det på en hög nivå. Men Sverige har

ännu inte nått de rekordhöga nivåer som rådde under 1990-talets baby- boom. Och vi är ännu inte uppe i de nivåer på 2,1 barn per kvinna som krävs för befolkningen fullt ut kan ersätta sig själv, så utan invandring skulle Sverige få en folkminskning.

I FRAMTIDEN ANTAS Sveriges kvinnor få 1,82 barn i genomsnitt. Det är ett något lägre antal än det genomsnitt på omkring två barn som kvinnor under lång tid fått. Att fram- tida kvinnor antas få något färre barn beror på att barnafödandet påbörjas i äldre åldrar än tidigare.

Denna senareläggning av barnafö- dandet har sedan ett par år avstannat men antas medföra att det i framti- den blir något mindre vanligt att få tre eller fler barn. Det kan vara svårt att hinna med ett tredje eller fjärde barn om det första kommer först i 30-årsåldern.

Däremot har senareläggningen av barnafödandet endast i liten utsträckning påverkat barnlösheten. De allra senaste åren går trenden till och med mot färre barnlösa. Detta tros åtminstone delvis bero på ökade möjligheter till hjälp att bli gravid.

TVÅBARNSNORMEN HAR under lång tid växt sig stark i Sverige och bland dagens 45-åriga kvinnor har drygt 40 procent fått två barn. Tvåbarnsidealet verkar hålla i sig eller kan till och med stärkas i framtiden. Att ha färre än två barn är inte så po- pulärt i Sverige. När svenska kvinnor och män fått frågor om sin inställ- ning till att få barn är det väldigt få som anger att de bara vill ha ett barn.

Kvinnor i Sverige föder fler barn än kvinnor i många andra länder. År 2009 var det bara ett fåtal länder i Europa med högre barnafödande, däribland Norge, Island, Irland och Frankrike. De förhållandevis höga födelsetalen brukar förklaras av att det i Sverige, liksom i de andra nordiska länderna, är möjligt att kombinera arbete och barna- födande. ■



6 FRÅGOR TILL CAJSA THORSTENSSON

Den 26 maj är beräknad an- komstdag för Cajsa och Andreas Thorstensson bebis. Men än så länge har ingen för- lossningsrådsla infunnit sig.

Hur mår du så här långt inne i graviditeten?

- Jag mår bra, har mått bra hela tiden! Det enda är att jag börjar känna av ryggen vilket är lite job- bigt. Men annars inga krämpor!

Har ni kollat om det är en tjej eller kille?

- Japp, men han/hon ville inte visa, så vi lever fortfarande i ovisshet. Ska eventuellt gå på ett extra ultraljud och kolla igen!

Tycker du det är jobbigt att hålla koll på allt man inte får äta som gravid?

- Nja, lite meckigt är det allt, men man kommer in i det. Jag är rätt dålig på att hålla koll så jag googlar en del eller ber min man, som är lite mer om sig och kring sig, att kolla upp. Framförallt är det trist att inte få äta allt!

Några cravings?

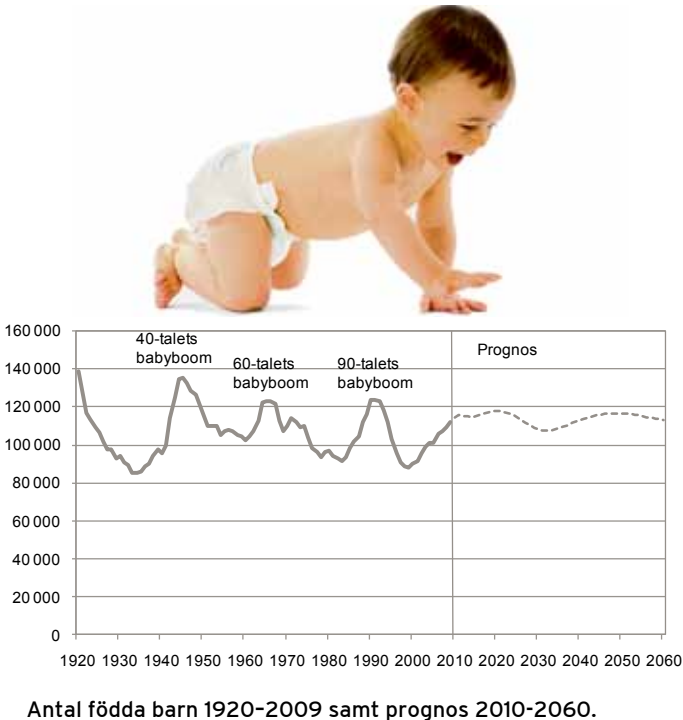
- Nej, var hungrig i början men nu är allt som vanligt. Kanske att man unnar sig lite mer.

Tränar du?

- Jag är rätt dålig på att träna just nu. Däremot har jag en hund som kräver en del, så jag går mycket med honom!

Har ni köpt några barnsaker?

- Inga saker är köpta än, känns som att det kan betyda otur. Fast barnvagn ska beställas snart!



18 mån

18 år



**BÖRJA BOSPARA
DIREKT PÅ
HSB.SE/BOSPAR**

**ELLER RING
08-785 35 00**



HSB – där möjligheterna bor



Våga tro och känna att du och din partner är de bästa föräldrarna för just ert barn. BVC-sköterskan Margareta Elliot ger råd.

Den första sköra viktiga tiden kan ni tacka nej till gäster!

De första sex veckorna är upp och ner, känslorna hoppar och svajar och tillvaron präglas av en ständig stress. Men det blir bättre, trösta er med det när tröttheten och oron känns större än glädjen över att vara nybliven förälder.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM
FOTO LENNART NYLUND (PORTRÄTT)

Så säger BVC-sköterskan Margareta Elliot, som efter 25 år som yrket har samlat på sig en hel del erfarenheter.

Margareta berättar att hon ofta träffar nyblivna föräldrar som tar på sig alldeles för många åtaganden under den första tiden efter att barnet fötts.

– Självklart är släkt och vänner nyfikna på att komma och träffa och gratulera till den nyanlända lilla bebisen, men här kan det vara bra

att faktiskt tacka nej till besöken. Det inte är oartigt, ni har nog att tänka på ändå, säger Margareta.

NU SKA DU bara fokusera på ditt barn och på din partner. Det är jätteviktigt att er nya familj får tid att ”bo in sig” tillsammans.

Första perioden är unik och det är därför betydelsefullt att ni tar den tid ni behöver för att i lugn och ro hitta alla nya rutiner. Att gå från att vara två till bli tre är ett stort steg som fordrar bearbetning både känslomässigt och praktiskt. Här handlar det även om att lita till sig själv och till sin intuition.

Våga lita på att du kan ta hand om ditt barn. Våga tro och känna att du och din partner är de bästa föräldrarna för just ert barn. Och prata om oron med varandra. Dela känslorna inför era nya roller som föräldrar. Alla känner så här dessa sköra första veckor. Precis alla.

Har man modet att lita på sin

» Kom ihåg att ingen fråga är dum eller konstig.

Margareta Elliot

känsla för vad barnet behöver så blir det rätt. Vi har de omhändertagande och beskyddande instinkterna biologisk, och ingen känner just ditt barn bättre än vad du gör.

DEN HÄR TIDEN besöker ni BVC ungefär en gång i veckan. Men givetvis får ni komma så ofta ni vill. Här pratar ni tillsammans med en BVC-sköterska om hur ni mår och ni erbjuds den praktiska hjälp och det stöd ni önskar.

– Kom ihåg att ingen fråga är dum eller konstig. Jag har träffat flera tusen spädbarn och deras föräldrar och gjort mig bekant med de flesta

funderingar nyblivna mammor och pappor har.

BARNET HAR LANDAT i den nya världen efter två till tre månader. Dessförinnan har både småljuden och leenden kommit. Troligtvis har du och din partner också fått in de dagliga rutinerna vid det här laget. Du känner ditt barn och vet när det vill äta, bajsa och sova.

Nu kommer ni även att bli erbjudna att delta i en föräldragrupp. Något som Margareta rekommenderar.

– Det är perfekt sätt att träffa andra i att nyblivna föräldrar. Här får ni dela funderingar med andra i samma situation, vilket ofta leder till att man upptäcker att de flesta delar samma glädje, stress, oro och praktiska problem.

Det är nämligen ingen självklarhet att amning, sovrutiner och blöjbyten fungerar perfekt – snarare tvärtom. Något de flesta upplever som en stor lättnad! ■

Vad ska lillen heta?

Fem i topplistan för flicknamn 2009 ser ut så här:

1. Alice
2. Maja
3. Ella
4. Emma
5. Elsa

För små bebispojkar såg det samma år ut på detta sätt:

1. Lucas
2. Elias
3. Oscar
4. William
5. Hugo

De flicknamn som ökat mest sedan 2008 är Ellie, Meja och Malva, medan Miranda, Hanna och Ingrid minskat mest. Milo, Charlie och Mio har ökat mest bland pojknamnen. Marcus, Fabian och David har minskat mest.

Idétorka? Testa namngeneratören på svenskanamn.se. Här fyller du i ditt och din partners namn och så slumpas ett namnförslag fram.

Källa: svenskanamn.se



Prylar att ha hemma!

De finns hur mycket babyprylar som helst. Självklart kan du inte ha alla hemma. Men här är några som du bör ha när bebisen är på plats!

Vagn
Blöjor
Våtserverter
Skötbord
Barnstol
Idominsalva
Barntvål/shampoo
Febertermometer
Amningskudde
Nappar
Nagelsax + filar
Nappflaska
BH-inlägg/amningsskydd

Barnbutiken
Stockholm

I sovpåse sover ditt barn säkert på rygg!

Den tyska läkartidningen, Deutsches Ärzteblatt*, rekommenderar att föräldrar skall ha barnet:

- sovandes i sovpåse
- i egen säng
- i en rökfri omgivning
- spädbarn bör helst sova på rygg hela det första levnadsåret



Genom att följa detta kan man enligt läkarna minska den plötsliga spädbarnsdöden med 87 procent. Med **Sovagott® sovpåse** kan barnen sova tryggt utan att få kalla fötter och täcket över huvudet. Barnet kan inte trassla in sig i **Sovagott® sovpåsen**. Barnets huvud hålls fritt från tyger. Ditt nyfödda barn sover säkrast på rygg, i sovpåse. Besök våra butiker där du hittar Sovagotts sovpåse, spjälkskydd, madrasskydd, dra på lakan för vagn/vagga och spjäläng samt den fina rutiga pyjamasen.

Svenskdesignade produkter, det finaste för ditt barns säkra och sköna sömn.

* Deutsches Ärzteblatt; Jg.101/Heft 47 19 November 2004



Fiddler

Bästa barnvagnarna på marknaden!

Fiddler är genomtänkta multifunktionella barnvagnar som är helt och hållet utformade så att du och ditt barn ska kunna känna er trygga och bekväma under barnvagnsturen.

Smaj!

Vill du bli min vän i mörkret?

I Smajl-serien ingår mobiler, skullror, gosedjur och spelande gosedjur.



Välkommen in till oss på **Barnbutiken** eller besök vår webshop.
www.barnbutiken.net

Karlavägen 53
T. 08-6627150

Götgatan 68
T. 08-6626070

Heron City

Gamla Brogatan 26
T. 08-6627520



Får vi presentera CITY SELECT

Multivagnen med oändliga funktioner och möjligheter...



City Select är en unik, multifunktionell vagn som i grunden är en singelvagn men som enkelt kan utvecklas till en dubbelvagn. Med sina 18 olika variationsmöjligheter passar den varje familjs behov... hela vägen!



Pro Support • Frans Gustavsgatan 2, 235 33 Vellinge
info@prosupport.se • www.babyjogger.se

ORIGO 184 m²



ORIGO 1 2-planshus 1 6 rum och kök



ORIGO har tydliga kubistiska former och typiska funkiselement med generös volym och mycket ljus. Fasadens puts och trä överlappar varandra och ger ett stilsäkert och ståndsmässigt intryck. Ovanpå det integrerade garaget ligger en väl tilltagen terrass på närmare 40 m² där man sitter ostörd och upphöjd.

Götenehus[®]
Inbyggd omtanke

www.gotenehus.se

Rädda abborren!

Vi jobbar på att stoppa övergödningen av Östersjön, som bl.a. gör det svårt för abborren att överleva.
Med din hjälp blir vi starkare!



SMS:a MEDLEM till 72 900.
(normal SMS-taxa gäller)
Medlemskapet kostar 24 kr/mån


Naturskyddsföreningen



John och Helena hade två krav klara innan de började leta vagn – stora hjul och reglerbart handtag. Här medan Arvid fortfarande låg i magen. City Select är den smarta vagnen som du kan förändra allt efter dina egna önskemål och behov – den kan till och med bli en dubbelvagn.



Vi hjälper dig att hitta rätt i barnvagnsdjungeln

Barnvagnsdjungeln är ingen liten historia. Duovagn, kombivagn, begagnad eller en sprillans ny... Frågorna hopar sig lätt – hur ska jag kunna välja?

TEXT SARA LEIJONHUFVUD
FOTO PRIVAT

Först och främst är det bäst att sätta sig ner och fundera på vilket sätt vagnen kommer att användas. Terrängkörning kräver förstås något helt annat än vad gatorna i storstan gör. Bor du där det är mycket snö eller där vintrarna är betydligt mildare? Stora hjul är definitivt att föredra på platser där snön gärna vräker ner.

ALLRA MEST HANDLAR det förstås om tycke och smak samt om vilket sorts vardagsliv du lever. Vagnen måste fungera praktiskt i det dagliga livet.

John Wiberg och hans fru Helena Fälldin Wiberg är nyblivna föräldrar till lille Arvid. Barnvangsdjungeln var något nytt för dem. Några krav hade de dock klara för sig redan från början. – Vi ville absolut ha stora hjul och en vagn som är stadig. Reglerbart handtag är också ett måste eftersom jag är längre än Helena, säger John Wiberg. John och Helena frågade även vänner som redan har barn om tips. Valet föll till slut på en marinblå Bugaboo. – Vi tittade oss omkring och eftersom vi bor i stan så ser vi ju vilka vagnar som de flesta har. Om många har en viss vagn, så måste det ju

finnas en anledning till det, funderar John. Väljer du att köpa en ny vagn är det bra att vara ute i god tid före beräknad förlossning. Leveranstiderna är ofta långa. – Vi var ute i sista sekunden. Vagnen kom en vecka innan beräknad förlossning, skrattar John.

PROVKÖR VAGNEN i butiken. Försäkra dig om att den är lätt att fälla ihop om den ska med i bilen. Och glöm inte att kontrollera att vagnen faktiskt ryms i bilen! Kommer vagnen in i hissen? På

bussen eller i tunnelbanan? En rymlig varukorg är finemang – dels behövs plats för alla prylar (de har en tendens att bli många!) och dels blir vagnen stabilare med en större korg. Tänk även på att ett barn som föds under den kalla årstiden behöver få plats med exempelvis en åkpåse i vagnen.

PRATA MED VÄNNER som har barn – där finns många goda råd att fynda! Duovagnen är två vagnar som har samma chassi och sufflett. Den består av en liggdel och en sittdel. Kombi-

vagnen har en sittdel för det större barnet och kan användas från nyfödd och uppåt. Sittvagnen blir perfekt för det lite större barnet som gärna vill sitta upp och se världen. Sulkyn är en enklare sittvagn som oftast har mindre hjul. Den är smidig och lätt och lämpar sig mest för lättkört underlag. Trehjulingen är lätt att manövrera, men kan vara lite ostadigare än en vagn med fyra hjul. Den kan även ha en trängre liggdel och saknar ofta varukorg.

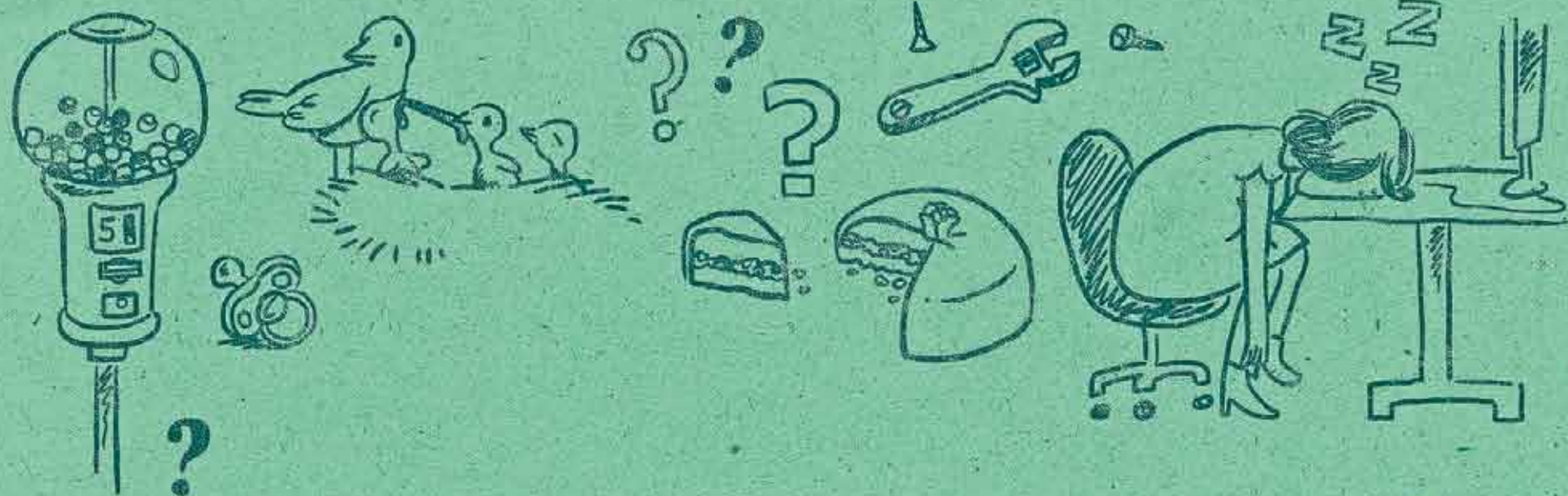
SÄKERHETEN OCH funktionaliteten är det allra viktigaste, resten är en smaksak. Modellerna är många och det kommer ständigt fler. I våras lanserades, till exempel, vagnen City Select av märket Baby-jogger i Sverige. Det är en enkelvagn som lätt förvandlas till egna önskemål. Vagnen går att bygga om i 18 olika utföranden, till och med till en dubbelvagn. Det kan vara praktiskt eftersom du aldrig behöver byta vagn – du köper bara de delar som passar just dina behov.

MÅNGA KÖPER en begagnad vagn och på den marknaden finns det en hel del pengar att tjäna. En begagnad vagn kan mycket väl vara i bra skick – men det gäller att kolla lite extra, förstås. Kontrollera att chassits fjädring är okej, att säkerhetsspärrar fungerar optimalt och att inget ser snett ut. Knakar och gnisslar den? Barnvagnar börjar nämligen ofta gnissla efter ett tag. Lite silikonsspray eller 5-56 brukar dock råda bot på det mesta gnissel.

ETT ANNAT BRA TIPS vid vagnsköp, oavsett om det är en ny eller begagnad vagn, är att kontrollera att klädseln har så många avtagbara delar som möjligt. Vagnen kommer garanterat att bli smutsig och vardagslivet blir smidigare om det är lätt att slänga in klädseln i tvättmaskinen. Vagnen ska tåla ett tufft vardagsliv med små barn och behöver lite omvårdnad för att hålla på allra bästa sätt. Gör rent vagnen då och då och torka bort grus och salt från chassit – allt för att förlänga livslängden på barnvagnen som du har valt. ■



»Prata med vänner som har barn. Där finns många goda råd att fynda!

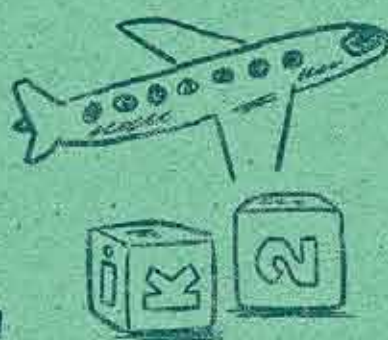
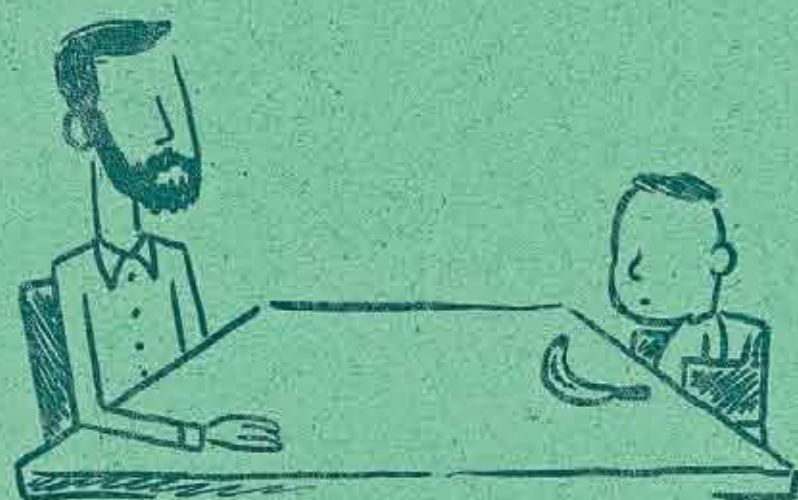


NYHET!

Nu utan krångliga ord.

Vi vet att föräldraförsäkringen inte alltid är så enkel att förstå. Därför har vi tagit fram en snabbkurs för blivande föräldrar uppdelad i korta filmkapitel. Du hittar Föräldraguiden på forsakringskassan.se

 *nya* **Försäkringskassan**





Det vanligaste felet som vi gör är faktiskt att vi klär barnet för varmt!



Varm och go' bebis i vinter

Nu när vintern rasar utanför knuten är det lätt att oro sig över om barnet är rätt klätt. För kall? För varm? Här gäller devisen lagom är bäst.

TEXT SARA LEIJONHUFVUD

Lätt att säga, men kanske svårare att omsätta i praktiken. När blir barnet för varmt? Ett litet barn har svårt att reglera temperaturen, men trots det är det faktiskt betydligt vanligare att vi klär våra små för varmt än för kallt.

Ett bra råd är att klä barnet i många tunna lager.

DET FINNS NÅGRA KNEP att ta till när osäkerheten börjar göra sig gällande. Ett är att klä på barnet så mycket som du tycker är lagom – för att sen ta bort ett lager.

Ett annat är att känna i nacken på bebis. Känns det varmt och fuktigt? Ja, då har barnet för mycket kläder på sig. Ligger barnet i vagn ska temperaturen under filten vara omkring 20 grader.

Det är rätt vindstilla i vagnen och under sommartid kan det bli riktigt varmt där under sufletten!

Mössa när ni är utomhus är en självklarhet. Om du bär i bärsele eller bärskjal är det bra att ha ett extra lager med kläder under overallen. Tänk på att knäppa upp overallen när du går inomhus med barnet.

I dag finns det ett enormt utbud av kläder för våra allra minsta invånare.

För många föräldrar har barnmodet tagit en stor plats i familjens livsstil.

– Trenden som vi kan se är att föräldrar köper kläder som de själva kan tänka sig att använda. De ska självklart vara praktiska, men även snygga. Många föräldrar lägger ner

» Många föräldrar lägger ner mer pengar på barnens kläder än på sina egna.

mer pengar på barnens kläder än på sina egna, säger Sara Marmsjö på barnklädesmärket Geggamoja.

SARA BERÄTTAR ATT de strävar efter att producera unisexkläder som ska fungera lika bra på dagis som vid kalas.

– Vi har sett en ökad efterfrågan på unisexkläder från konsumenterna. Nu är det mer okej att klä sina barn i svarta, vita och gråa kläder. I Geggamojas kollektioner strävar vi alltid efter att mixa det färgglada med det svarta, vita och gråa, berättar Sara.

Kläderna ska vara sköna och hållbara. Det ska gå att växa i dem.

Och de måste vara praktiska. Alla med småbarn vet att allt som oftast är det snabbt som gäller; att hålla på att krångla med kläder ha varken barnet eller föräldrarna någon lust med.

– När vi utvecklar produkter och plagg är det viktigt med praktiska lösningar och smarta funktioner. Vi har själva barn och vet hur viktig den

där sista smarta lilla detaljen är. Vem vill köpa en vinteroverall där du inte kan dra byxan över till exempel en pjäxa, säger Sara Marmsjö.

Lotta Gillving skapade klädmärket Kanga Kabisa när familjen flyttade till Zanzibar 2005. Hon gör barnkläder i färgstarka östafrikanska tyger.

– Jag använder mig av tygerna kanga och kitenge. Kangan lämpar sig bra till barnklänningar eftersom den har en bård som man till exempel kan använda som volang eller fickor. Och eftersom tyget är häftigt mönstrat i knalliga färger slipper men den traditionella ”snällflickigheten” trots att modellerna i sig är enkla, säger Lotta Gillving, designer för Kanga Kabisa, numera bosatt i Stockholm och delägare i butiken Just Africa.

KITENGEN ÄR ett mönstrat tyg utan bård och ofta med figurativa mönster på.

– Den använder jag när jag designar skjortor för både tjejer och killar, säger Lotta.

Lotta vill slå ett slag för att barnkläder ska vara glada, mönstrade och med stor rörelsevidd. Barn gillar lek och färg och just det hoppas hon återspeglas i hennes kläder.

– Lekvänligt, färgstarkt och med utrymme att växa. Mina klänningar är ofta reglerbara i både midja och axelband. De är helt enkelt funktionella, utan att det blir tråkigt. Många av våra små kunder vill till och med sova i våra kläder och det ser jag som ett gott betyg, avslutar Lotta.

NYTT, BEGAGNAT, unisex, traditionellt eller färgglatt – det finns kläder för alla smaker. Om bebis själv får välja? Mjukt och med gott om plats för rörelse så att den lätt kan börja ta sina första små egna krypdrag och steg ut i den stora vida och nya världen. ■



Geggamojas funktionella kläder funkar precis lika bra på dagis som på kalas. FOTO: SOFIA WALLER



Kanga Kabisa gör härligt färgglada kläder till spralliga och lekfulla barn. FOTO: JIMMY LIVERFJORD



TRE FRÅGOR TILL LOVISA BESELIN

Hej Lovisa Beselin, ägare av Barnbutik, du bodde i Tyskland under några år och kom hem med en brinnande entusiasm för sovpassen. Berätta mer!

– Jag läste i tyska läkartidningar att man bland de fyra råden för att förhindra plötslig spädbarnsdöd har med ordet sovpass. Jag frågade runt bland mina tyska vänner och de tycktes alltid använda sovpass till sina små barn. Små bebisar kan bara reglera temperaturen genom huvudet och ska därför sova i sin egen säng i en sovpass så att det inte kan täckas över av sina eller föräldrarnas sängkläder. Barnet ska varken vara för varmt eller för kallt då det är dåligt på att reglera sin egen värme. Det ska även fritt kunna röra armar och ben. I den tyska tidningen uppges det att man kan minska den plötsliga spädbarnsdödligheten med så mycket som 87 procent om man har barnet sovandes i egen säng, i en rökfri miljö, i ryggläge och i en sovpass.

Var det detta som gjorde att du skapade ditt eget märke Sovagott?

– Ja, Sovagott blev känd som den första sovpassen i Sverige! Nu har jag öppnat Barnbutiker där jag kan bredda sortimentet och berätta för nyblivna föräldrar om Sovagotts fördelar. Vi har även utvecklat dra-på-lakan som gör att underlakanet ligger still och inte trasslas runt barnets huvud.

Jag vet att det är en annan fråga du brinner för i samband med service till dina kunder?

– Ja, låt mig kasta ut brandfacklan att 60 procent av reklamationerna för ett välkänt europeiskt barnvagnsmärke kommer från skandinaviska föräldrar. Jag rekommenderar att du köper din barnvagn hos någon som har både nätbutik och en fysisk butik för att öka tryggheten beträffande reklamationerna. Jag tror att man som förälder ska satsa på en frustrationsfri tillvaro under sin föräldraledighet!



70% REA UPP TILL

Nu ännu lägre priser, i både butik och e-butik. Välkommen!

POLARN O. PYRET



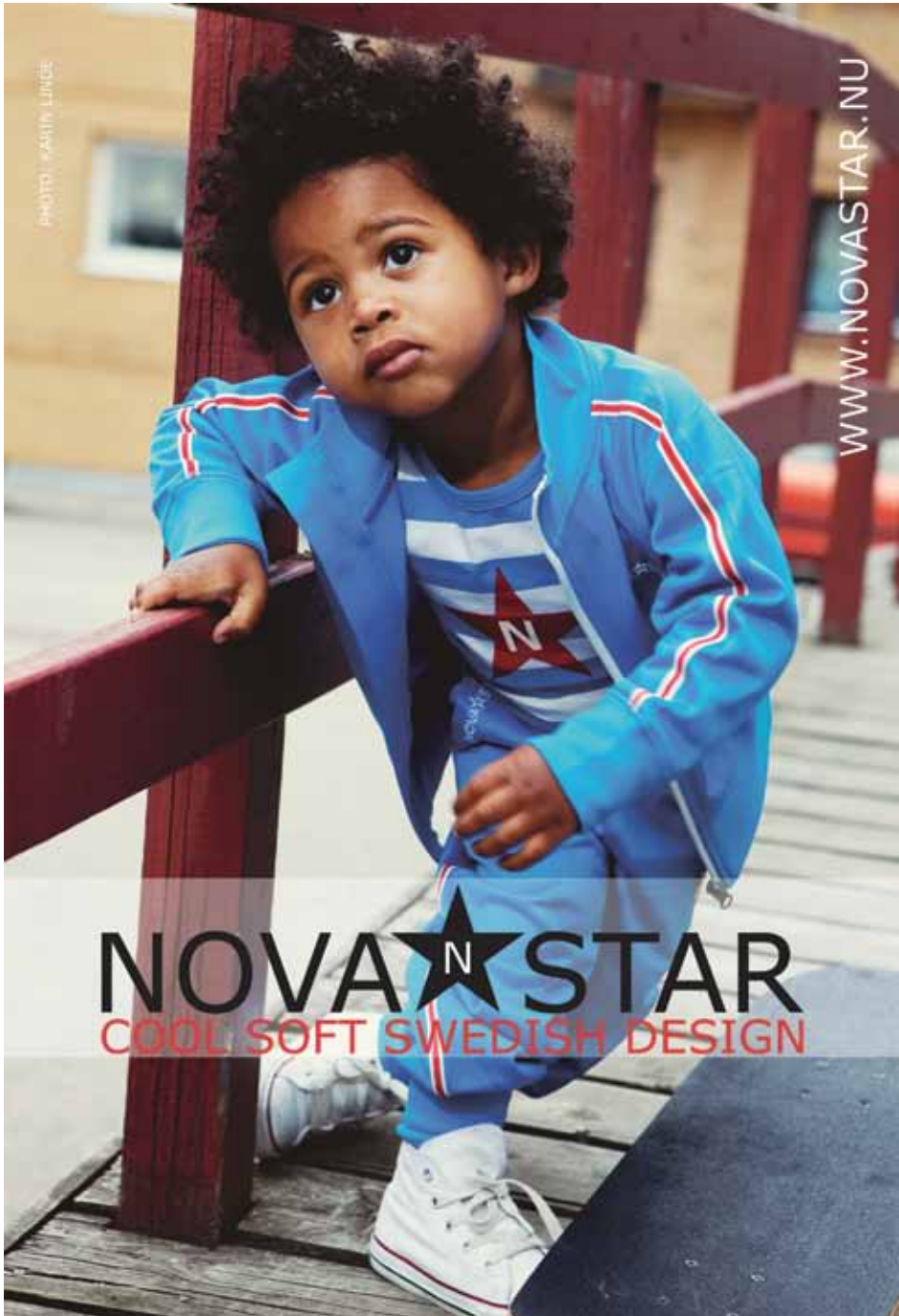
Ett måste till varje liten älskling. Snuttis i mjukaste chenille 129:-

I vår webbshop hittar du allt från oemotståndliga babyfiltar till ljuvliga babykläder och ursöta babyskor från amerikanska varumärken som Little Giraffe, Angel Dear, Beba Bean samt vårt eget märke Baby Frans. Speciellt utvalt till våra små älsklingar!

FRANS & FRIENDS

fransandfriends.com

TRYGG E-HANDEL



NOVA STAR
COOL SOFT SWEDISH DESIGN

WWW.NOVA STAR.NU



Finns det något härligare för ett litet barn än att få känna på att måla med hela kroppen? Att bebisarna trivs på Moderna Museets babyvisningar är tydligt. De rosa kossorna är populära! Här sker visningarna efter barnets förutsättningar.

Aktivera dig med din bebis och få en härlig stund tillsammans

Mys hemma i soffan med bebisens är underbart – men ibland kan det vara skönt att komma ut lite. Barnet miss-tycker garanterat inte om aktiviteterna sker i lagom dos.

TEXT SARA LEIJONHUFVUD
FOTO MODERNA MUSEET / PRALLAN ALLSTEN

Museum, yoga eller varför inte njuta av en film tillsammans med barnet när nordanvindarna blåser hårt utomhus? Utbudet för aktiviteter tillsammans med din bebis är stort.

På Moderna Museet i Stockholm erbjuds babyvisningar en gång i månaden för de allra minsta barnen. Många föräldralediga besöker museet och att bebisarna trivs där är uppenbart. Visningarna sker i ett lugnt och amningsvänligt tempo där du får ta med dig barnvagnen.

– **NÄR MAN VISAR** konst för små barn måste man låta var sak få ta sin tid. Den som visar måste vara beredd på att kunna

improvisera under visningen. Det är ett möte där barnet och föräldern tillsammans ser på konst och samtalar om den. Mötet äger rum mellan föräldern, barnet och konsten. Min erfarenhet är att barnen uppskattar att få ta del av konsten i museet och att deras föräldrar upplever detsamma, säger Maria Taube, intendent på Moderna Museet.

Maria berättar om hur roligt barnen tycker att det är att vara med på en visning; om hur de uppskattar de stora rummen och om jollret samt förändras beroende på hur stort rummet är.

– **SMÅ BARN KAN** se på konst och måla, de undersöker och utforskar. Moderna Museet vill göra konsten tillgänglig för det lilla barnet, säger Maria Taube.

Du hämtar biljetter från klockan 10.00 samma dag som visningen sker och det finns ett begränsat antal platser. Ett tips är att boka egna visningar för dig och dina vänner! Gå in på modernamuseet.se för ytterligare information.

Dieselverkstan i Stockholm har många bollar i luften, bland annat "En tå i det blå" som är babymålning för dig med barn

»Små barn kan se på konst och måla. Moderna Museet vill göra konsten tillgänglig för det lilla barnet.

från nio månader till tre år och barnrytmik som leds av Charlotte Wihk.

Babysim är populärt och många simhallar erbjuder någon form av vattenlek. I det varma vattnet får du och ditt barn en härlig stund tillsammans utan stress och barnet lär sig dessutom vattenvana.

SUGEN PÅ ATT se en film? SF har visningar där du kan ta med dig barnet. De visar film i en lite ljusare salong med dämpat ljud. Filmen tar en paus i mitten för fika och blöjbyte.

Yoga blir allt mer populärt och många fortsätter att yoga även under graviditeten.

– Yoga underlättar graviditeten och förbereder inför förlossningen. Yogan är ju en närvaroträning och just det tror jag är viktigt när man får barn. Man kan inte kontrollera föräldraskapet. Det är en stor omställning och yoga är en bra metod för att öva upp sin acceptans, säger Sara Granström-Thorsson, yogalärare och delägare av Lila shala i Visby.

NU BÖRJAR ALLT fler yogastudios tillåta att du tar med din bebis för en träningsstund på mattan. Kolla med närmaste

yogastudio vad som gäller där du bor.

När efterkontrollen är gjord är det fritt fram att börja med de flesta träningsformer.

Kanske känner du dig ivrig att komma i form, eller så känns det inte alls viktigt just nu. Lyssna på kroppen och känn in vad du själv vill!

Längtar du efter träning men tycker att det verkar bökiigt att komma iväg till gymmet kan ett gåband hemma vara lösningen. De kan ofta fällas ihop och lätt förvaras under, till exempel, sängen.

Du spar tid och sköter träningen i lugn och ro hemma när det passar dig – vilket kan vara skönt när du har små barn att ta hänsyn till. ■

smart fakta

Bra sajter:

www.barnistan.se
www.barnguiden.com
www.modernamuseet.se
www.alltforbarn.se
www.alltforforaldrar.se
www.familjeliv.se

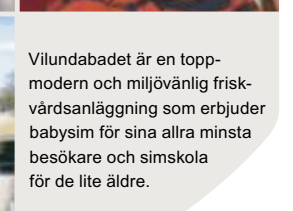
VÄSBY STAD ETT HÅLLBART SAMHÄLLE

Väsby utvecklas till en modern stad som erbjuder kvalitativ service och attraktivt boende i den ständigt expanderande Stockholm/Arlandaregionen.

Våra barn är vår framtid. Vi ska erbjuda de bästa välfärdstjänsterna och lägger därför stora resurser för att ständigt förbättra och utveckla vår barnomsorg och våra skolor. Det bidrar till en trygg uppväxtmiljö för barnen.

Vi fokuserar på mångfald och valfrihet och skapar ett samhälle som ger alla medborgare möjlighet att vara delaktiga i utvecklingen av framtidens Väsby. Vill du också vara med?

www.vasbystad.se



Det naturnära läget med vackra promenadstråk, sjöar och skogsområden ger möjlighet till en aktiv fritid oavsett årstid.

Vilundabadet är en toppmodern och miljövänlig friskvårdsanläggning som erbjuder babysim för sina allra minsta besökare och simskola för de lite äldre.



Upplands Väsby
kommun

ATTRACT *Enjoy your life*

TUFFT ATT HINNA ALLT?

...Vara en bra mamma, fru/sambo, party-pingla & dessutom få tid över till träning.

Med Attract promenadband kan du promenera i hemmet samtidigt som barnen leker bredvid! Dessutom slipper du oroa dig för väder, halka, överfall, mörker eller eventuell pollenallergi. Passar alla som har svårt att få tiden att räcka till! Promenadbandet går utmärkt att fälla ihop och rulla undan när det inte används!



Endast
26cm



Bli av
med dina
mamma-
kilon!

PROMENADBANDET TAR INGEN PLATS (ENDAST 26 CM) & KAN ANVÄNDAS AV ALLA! UNG SOM GAMMAL!

Pris: 3950:-

(Eldriven & färdigmonterad)

Normalpris 6500:-, du sparar 2550:-!

Köp ditt promenadband idag!

INTERSPORT®
clas ohlson



Teknisk fakta:

- Hastighet: Reglerbar från 1 till 10 km/h.
- Vikt: ca. 25 kilo
- Dimension utfälld (LxBxH): 122x62x108cm
- Dimension hopfäld (LxBxH): 124x62x26cm
- Dimension gångband (LxB): 98,5x36cm
- Maximal belastning: 120 kg
- Elanslutning: 230V
- Motoreffekt: 500W

Display visar:

- Distans
- Hastighet
- Tid
- Kaloriförbrukning
- 3 autoprogram

Dessutom:

- Säljs färdigmonterad!
- Enkel display!
- Finns i 5 färger!

Du kan även beställa på www.attract.nu • info@atura.se • Kundtjänst: 060-789 88 00

Frakt tillkommer vid beställning via telefon eller internet. Fraktkostnad: 350:- (inkl. hemkörning till din ytterdörr/port) Vid lantbrevbäring hämtar du leveransen på Postens utlämningsställe.



www.brio.net

Framtidens klassiker.

BRIO har producerat träleksaker sedan 1907. Baserat på denna erfarenhet vet vi att hållbarhet och kvalitet är två viktiga ingredienser. Tidigare generationer kanske minns taxen från 1959 eller bilarna från 1970? Nu är de BRIO-klassiker tillsammans med andra nyheter på väg in i framtiden. Om 50 år kan det vara våra barn som minns dessa figurer och färger med ett nostalgiskt leende.

BRIO®



**ERICSSON GLOBE,
STOCKHOLM 24 APRIL 2011**

Medverkande är Marika Lagercrantz, Tobbe Trollkarl, Nassim Al Fakir, My Blomqvist m fl.

Biljetter: www.ticnet.se, närmaste ATG ombud, www.sj.se/upplevelser, SJ Tel: 0771-75 75 75

Mer information hittar du på www.pippi.nu

Familjeliv

- Det är nog det "känslcoolaste" som finns att vara med barn

För ett och ett halvt år sedan blev bloggerskan Katrin Zytomierska och fotografen Bingo Rimér ett par.

Tolv månader senare föddes sonen Ringo.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM FOTO STEFAN FRANZÉN HARTZELL

I perfekt tid anländer den nyblivna lilla familjen till kontorshotellet W28 vid Karlaplan i Stockholm. Kontorshotellet är en av Katrins många företagsverksamheter.

Vi tar plats i den lilla soffgruppen. Ringo som precis lyfts upp ur barnvagnen är på ett strålände humör. Han möter mig med ett charmigt lite dregligt leende, ett leende som ska hålla i sig under i hela intervjun – nästan i alla fall.

Är Ringo alltid en så här glad bebis?

K: – Nästan jämt, han garvar för det mesta och det beror nog på att vi är så mot honom och att han får träffa och umgås med så många olika människor. Jag tror inte det är bra att bara hålla sitt barn för sig själv, som vissa mammor gör. Jag vill ha en unge som är framåt och självsäker, inte blyg och introvert.

Grattis till vinnare av årets mama i kategorin årets provokatör i tidningen Mama. Vad har du gjort för att förtjäna det?

K: – Ingenting. Fast jag är en jävligt bra mamma!

B: – Det tyckte nog att det var en kul grej att ha dig på framsidan, det sätter ju fart på tidningen!

En fråga som nog många delar med mig: Hur kom ni på namnet Ringo?

B: – Jag vet inte, det bara kom. Men det är ju kul med tanke på att det rimmar på Bingo.

K: – Jo, jag vet hur det var. En dag lyssnade vi på Ringo Star, min pappa gillar hans musik. Då började det som skämt att vår son skulle heta Ringo – men sedan kändes det helt rätt.

Ni hade bara varit tillsammans i sex månader när Katrin blev gravid. Var det planerat?

K: – Nej, verkligen inte. Jag trodde jag hade en säker period. Enligt ägglossningstestet skulle det vara det, men tydligen slog det fel. Eller så är jag superfertil?

Hur var graviditeten?

K: – Som en jättelång, jättetråkig dag som varade i nio månader. Jag kände mig fet och klumpig och kunde inte göra något kul alls. Samtidigt är det självklart superhäftigt att ha ett litet yngel inom sig som ska bli en bebis. Man kastar mellan fascination och rädsla. Helt sjukt. Det är nog det "känslcoolaste" som finns att vara med barn.

Berätta om den dramatiska förlösningen?

K: – Jag gick två veckor över tiden.

Sedan kämpade jag i 28 timmar. Det var helt fruktansvärt, han ville inte komma ut. Det hela slutade i akut kejsarsnitt. Men det minns jag inget av för jag full av morfin. Samtidigt fick jag en infektion i livmodern.

B: – Det var jag som fick ta hand om Ringo de tre första dagarna eftersom Katrin låg inne för behandling av infektionen.

Berätta om känslan när ni kom hem från BB?

B: – Jag har ju en dotter, Nova sju år sedan tidigare. Så för mig var det ju inte första gången. Det kändes mer uppstyrt denna gång. Katrin hade allt under så bra kontroll tycker jag.

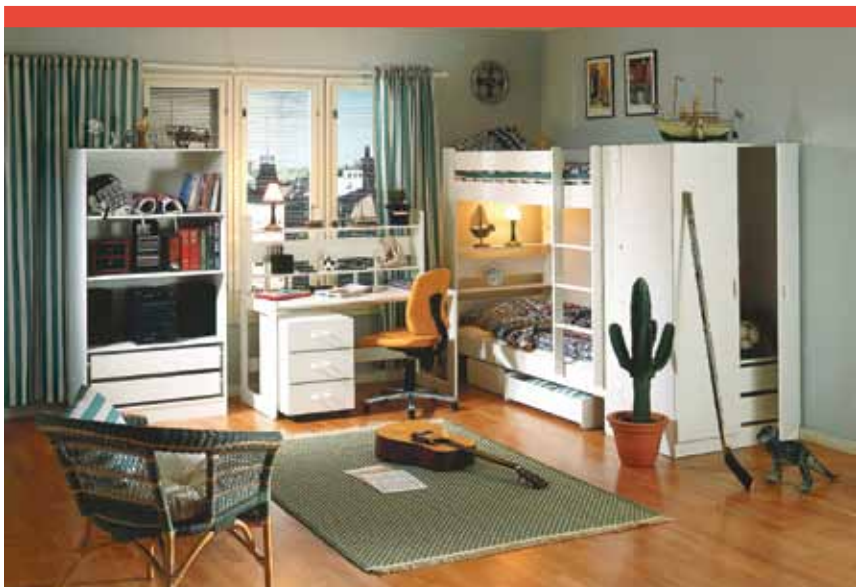
K: – Kontroll, nja det håller jag inte med om. Det var omtumlade, omskakande och glädjefyllt. Men i början fanns det inte lika mycket tid att känna lycka, det var så mycket oro hela tiden. Ringo skulle ju andas, jag skulle lära mig amma... Det var en massa att tänka på.

Hur är omställningen till att bli föräldrar, ni är ju båda upptagna egenföretagare?

K: – Helt enorm, helt underbar. Ringo är ett kärleksbarn. Men föräldraskapet tar ALL, ALL tid. Jag hade läst böcker och hört superkvinnor



Att skaffa barn med någon är det största man kan göra, säger Bingo Rimér.



Hos oss hittar Ni ett mycket stort utbud av barnsängar!

Öppettider: Mån-Fre 12-18 • Lör 11-15

**MÖBEL
MAGASINET.**

Tel 08-621 00 00
Alvägen 11
163 43 SPÅNGA
www.mobelmagasinet.se



»Det är superhäftigt att ha ett litet yngel inom sig som ska bli en bebis.

Katrin Zytomierska

berätta om hur enkelt de tar med sina små bebisar över allt. Men så funkar det inte i verkligheten. Bara att äta lunch med en kompis på stan är ett enormt projekt. Så stort att du som inte har egna barn inte kan förstå det. Det är så mycket babyprylar som ska med, blöjor, våtservetter, barnmat... Att ha en tid att passa är totalt omöjligt. Fast idag kom vi i och för sig i tid – men det hör verkligen till ovanligheterna.

B: – Allt tar hundra år. Bara att packa in grejerna i bilen kräver en timme extra. Och så när man väl ska iväg och allt är klart, så skiter han på sig igen! Och så får man börja om från början... Men det känns helt enormt med storheten att bli föräldrar. Att skaffa barn med någon är det största man kan göra. Större än äktenskap, husköp – allt. Nu har vi ett band som håller oss samman livet ut.

PLÖTSLIGT BÖRJAR RINGO gnälla och kravlar ur Katrins famn och ner i soffan. Hon förklarar att det är dags för blöjbyte. Katrin klär av honom de små Armaniskorna och drar av byxor och blöja.

Med ett vant grepp håller hon honom uppe med ena armen samtidigt som hon med andra handen snabbt trixar på en ren blöja.

Ringo sparkar nöjt med sina knubbiga vita små ben och skrattar. Bingo nyper honom i lite den lilla valken på låret och skrattar åt sin sons mulliga lår.

– Skriv något kul om Ringos lår, säger han och garvar.

Vilken snits du har på blöjbytena Katrin – det ser ut som om du varit mamma hela livet?

K: – Man lär sig snabbt. Finns ju knappt några skötbord någonstans och man kan ju inte lägga ungen på golvet.

När kommer Ringos syskon?

K: – Vet inte, inte än. Har just lyckats gå ner nästan alla 33 kilo jag la på mig under graviditeten. Men det kommer fler Ringos!

B: – Taskig du är mot Ringo! Han måste ju få ett syskon snart, säger Bingo och skrattar. ■

smart fakta:

Namn: Katrin Zytomierska
Född: 1977

Affärskvinna, krönikör och en av Sveriges mest lästa bloggare. Driver PR-byrån Pure PR och shoptime.se

Det visste du inte om Katrin: Hon blev Miss Råsunda som 14-åring.

Namn: Bingo Rimér **Född:** 1975
Svensk fotograf som fotograferat för ett flertal herrtidningar, som Slitz och Café. arbetar nu med diverse olika företag, däribland Great Media Group i Asien.

Det visste du inte om Bingo: Han har vunnit en limbo-tävling i Gamla stan och belönades då med en pokal.

Källa: Wikipedia

Vi blir fler!

Under det första halvåret 2010 ökade barnafödandet i Sverige med nästan sju procent jämfört med motsvarande period förra året, till 58 174 födselar, enligt siffror från informations- och upplysningsföretaget InfoTorg. Samtidigt minskade antalet avlidna med drygt 3 procent, till 46 486 personer.



Graviditeten inifrån!

Är du nyfiken, men tycker inte att alla böcker och informations-broschyrer räcker till? Nu finns en webb-TV där du i 3D, kan se vad som händer i en graviditet, vecka för vecka – inifrån. På samma sajt finns även filmer som visar hur en vaginalförlossning och ett kejsarsnitt går till steg för steg. Du kan även enkelt välja vilket språk du vill att berättarrösten ska ha. Webb-teven hittar du på Babycenter.se

Pappaforum – blivande pappor om graviditet och föräldraskap!

Ska du snart bli pappa och vill prata med andra i samma situation? Som blivande pappa eller partner är det inte lätt att hänga med i svängarna hos sin gravida kvinna, en helt ny värld öppnar sig full av graviditetshormoner och faderskapstankar inför det som komma skall. På gravid- och föräldraforumet hos Minbebis. com träffar du blivande fäder i både forum och pappabloggar.



Ny villakatalog ute nu!

Drömmer du och din famij om ett nytt och bättre boende? Vi har många härliga familjehus med gott om utrymmen för lek och gemenskap.

Kontakta mig för att ta första steget mot Ert nya drömhus!

Annelie Zarnóczy

070-621 81 95 annelie.zarnoczy@varsasvillan.se
Ulvundavägen 46, Bromma



Varsås Villan

– ETT BÄTTRE BOENDE

www.varsasvillan.se



Carolina är en stilfull och pampig villa med tydliga influenser från "overthere".



Vidablick är ett annorlunda hus med fantastiskt ljus och nymd.



- Var inte så petnoga med städningen, uppmanar Malin Bergström. - Låt barnen härja runt med sina saker! Madeleine Limé satsar på giftfria leksaker i sin webbshop, men tycker även att skogen erbjuder många bra saker att leka med.

Barnens lek gör världen begriplig

Barnet som är mitt uppe i en lek är i full färd med att lära sig om livet. Det är genom leken som barnet utvecklar förståelse för så väl sig själv som för omgivningen.

TEXT SARA LEIJONHUFVUD

FOTO ROLF SJÖBERG, BUP,
NINA THOMPSON, BILDKÄR

De första åren i livet är väldigt viktiga; då utvecklas barnet enormt både kroppsligt, motoriskt, känslomässigt, socialt och intellektuellt.

Bebisen föds med en stor portion nyfikenhet och leken är dess främsta hjälpmedel till att hela tiden lära sig nya saker. Kunskap och förståelse inför livet leks fram. Steg för steg.

BÅDE ROLIGA OCH JOBBIGA händelser eller skrämmande upplevelser bearbetas genom leken. Men även det sociala samspillet och relationer utvecklas i barnens lek och då ingår självklart en hel del konflikter – att hantera olika viljor är ju något som vi alla får göra många gånger i

det verkliga livet.

– Barnet bearbetar allt som det är med om och gör det till sin egen praktiska kunskap genom leken, säger Malin Bergström, barn- och föräldrapsykolog och med.dr.

Den fria leken, den där spontana och ögonblickliga stunden när barnen själva bestämmer hur de ska leka och inga vuxna kommer in och styr och ställer, är så otroligt viktig. Barn under fyra år kan däremot behöva en del hjälp med att föra leken vidare om de fastnar.

– Småbarn kan behöva vägledning för att komma över hinder i leken. Om du hör att de blir osams och fastnar är det bra att gå in och öppna upp för nya tankar, säger Malin.

OM DE SMÅ DÄREMOT är helt inne i sin lek ska den vuxna självklart låta dem vara där utan att störa. Malin har några bra tips på hur du kan hjälpa till att främja den fria leken; var inte så petnoga med städningen!

Låt barnen fara fram med sina saker och bygga sina egna världar. Leken blir sämre om de hela tiden ska begränsas.

– Låt dem helt enkelt härja runt lite utan att kolla dem hela tiden, uppmanar hon.

»Barn skiljer inte mellan lärande och lek. Leken visar vägen.

Malin Bergström vill även betona att barn inte är passiva deltagare i sina liv. De ser till att få den lek som de behöver.

- MÅNGA PRATAR OM att barn i dag har för många aktiviteter. Men jag har varit på många fotbollsmatcher där de små spelarna helt plötsligt ligger i ett dike och leker. Där har de skapat sig en fantasivärld.

Madeleine Limé kan prata hur länge som helst om barn och lek och om lekens betydelse för våra små. Hon värnar om leken så mycket att hon startade en webbshop med miljövänliga och giftfria leksaker.

Idén till butiken Ekoleko kläcktes när hon insåg att leksaker inte alltid var fria från gifter.

EN BRA LEKSAK ska vara mångsidig och gärna pedagogisk, anser Madeleine. Men hon är även noga med att poängtera att barn kan ha precis lika kul med saker som inte är "leksaker".

– Sådant som barn hittar i naturen är enormt skapande och kreativt för barn. Pinnar, stenar, kottar med mera blir till alla möjliga roliga saker, säger Madeleine Limé.

Barn skiljer inte mellan lärande och lek. Leken visar vägen. Låt dem flytta in i fantasivärlden. Avbryt dem inte i onödan.

MEN SJÄLVKLART KAN VUXNA även tillföra leken nya dimensioner när det behövs.

– Tänk lek. Respektera lek. Skrik inte Gud vad ni bråkar! Lev dig in i leken i stället och försök att föra den vidare, säger Malin Bergström.

Barnen föds med gåvan att kunna skapa magiska platser i alla slags miljöer. Den livsviktiga gåvan ska vi värna om. ■

smart fakta:

Här är några sajter där du kan hitta roliga lekar och andra bra tips!

- www.kalasdags.se
- www.kalasguiden.se/lekar
- www.familjeliv.se
- www.lekar.nu

Exempel på föräldraforum är alltforforaldrar.se, familjeliv.se och vimedbarn.se. Där finns diskussioner, tips och råd om det mesta som rör barnfamiljer.



"Gör som Celine Dion, sov tryggt med Angelcare andningslarm."

Angelcare andningslarm

Vi har lång erfarenhet av andningslarm och stor kunskap om plötslig spädbarnsdöd.

Läs mer och handla ditt andningslarm direkt i vår webshop.

www.angelcare.nu

Techno Medica AB

tel: 08-754 00 30





Du har bara en chans att göra ett första intryck.





Välj en välkänd och stor klinik. Dr Rafael Astudillo har sett förskräckliga resultat av plastikoperationer som ofta är svåra att korrigera i efterhand.



Så får du tillbaka din kropp - snabbt!

Angelina Jolie, Jennifer Lopez och Heidi Klum är bara några av de hollywoodstjärnor som med hjälp av ”Mommy makeover surgery” snyggat till sina kroppar efter att ha fött barn. Och nu börjar även svenska kvinnor få upp ögonen för trenden.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM
FOTO LASER OCH ESTETIK, STOCKHOLM (PORTRÄTT)

Efter graviditeten kan vissa kvinnor uppleva att bröstet sjunker ihop, ändrar form och eventuellt börjar hänga. Bukmuskulaturen tänjs ut under graviditeten för att ge utrymme åt fostret.

EFTER FÖRLOSSNINGEN återgår den inte alltid till sin forna plats och det uppstår då ett mellanrum mellan den raka bukmuskulaturen, vilket gör att magen ser rundare ut.

– Bröstlyft med eller utan bröstimplantat är det vanligaste

sätten att ”fixa till” bröstet efter en graviditet. Medan magen ofta fixas till genom att överskottsfett tas bort med hjälp av en fettsugning, kan hängande hud stramas upp med hjälp av en bukplastik, säger Dr. Rafael Astudillo, kirurg och överläkare.

VID BRÖSTIMPLANTAT sker operationen under narkos och implantatet placeras antingen under eller över bröstmuskeln.

Fördelen med en placering under bröstmuskeln är att implantatet är mera skyddat och det syns mindre. Snittet i huden placeras efter önskemål, antingen i armhålan, vid vårtgården eller i bröstvecket.

Om man planerar ett bröstlyft samtidigt som bröstförstoringen är

»Rent tekniskt är själva inläggningen av protesen ett relativt enkelt ingrepp.

Dr. Rafael Astudillo.

det smidigast att gå via bröstvecket där det ändå uppkommer ett ärr vid själva bröstlyftet. Men vid mindre lyft kan protesen även opereras in vid snittet vid vårtgården.

– Rent tekniskt är själva inläggningen av protesen ett relativt enkelt ingrepp. Viktigt är dock att proteserna alltid är CE-godkända, av högsta kvalitet och med livstidsgaranti, tillägger Astudillo.

BUKPLASTIK ÄR ett något större kirurgisk ingrepp. Då tas hudöverskott mellan naveln och pubisregionen bort. Ofta kombineras ingreppet med fettsugning av flanker, övre delen av buken samt ihop syning av bukmuskulaturen. Efter operation får du bära en tight gördel över buken under ett par veckor.

– Bukplastik lämpar sig för kvinnor som nått sin målvikt efter graviditeten, inte planerar ytterligare barn och som kan acceptera ett ärr på nedre delen av buken, säger Dr. Patrik Höijer, specialist i plastikkirurgi.

Vidare berättar han att de på kliniken där han jobbar använder en metod för fettsugning som heter Smartlipo. Ingreppet utförs när

patienten är vaken och endast lokal bedövning används – med tabletter om det behövs. En tre millimeter tunn kanyl förs in och lasern smälter fett, vilket gör det enklare att suga ut det.

Lasern används även för att dra ihop huden vilket har en vetenskapligt bevisad effekt. För små ytor, som haka, bröst och armar fungerar laser utmärkt, men även på ett stort område som buken brukar resultaten bli väldigt lyckade. Också vid detta ingrepp måste du ha på dig en gördel två till fyra veckor efter operationen.

– Skillnaden från traditionell fettsugning under full narkos är att du kan gå till jobbet redan dagen efter ingreppet!

Kan man fixa fula ärr från kejsarsnitt?

– Man kan jämna till området kring eller i ärr, men även sänka ärr om det sitter för högt. Finns det en bulle ovanför ärr, går den att fettsuga bort, medan ett nerbundet ärr bäst korrigeras genom att det öppnas och sys om i flera lager. Inte sällan kombineras flera metoder för att få ett så bra resultat som möjligt, säger Höijer. ■

Vaccinera dig - gratis!

Du som är gravid har ett sämre motstånd mot sjukdomar och kan därför bli svårt sjuk av influensa. Vid en allvarlig infektion finns även risk för att fostret kan ta skada.

Stockholms län rekommenderar gravida kvinnor att vaccinera sig mot influensa. Vaccinet mot influensa är inte skadligt vare sig för fostret eller för dig som är gravid, oavsett när i graviditeten du vaccinerar dig.

Gratis vaccin erbjuds på vårdcentraler, vaccinationsmottagningar och hos vissa andra vaccinatörer. Även en del barnmorskemottagningar tillhandahåller vaccin till gravida.

Källa: Vårdguiden.se

Mer om bröstplastik

- Om bröstet känns tomt, mindre fasta men hänger måttligt och kvinnan önskar mer volym går det att åtgärda med en bröstförstoring som fyller ut bröstet och ger det form men även ett lyft.
- Om bröstet blivit hängigt men volymen är tillräcklig förordas ett bröstlyft (Mastopexi).
- Om bröstet blivit hängigt och det saknas volym blir resultatet bäst med kombinerad bröstförstoring och bröstlyft.
- Om vårtgården blivit förstörd och det bara behövs ett minimalt lyft går det att minska vårtgården och samtidigt strama till huden, men även operera in ett bröstimplantat via samma snitt.
- Om bröstet känns hängigt men även tunga går det att minska och samtidigt lyfta och forma om bröstet.





Plastikkirurgi – en väg till ökad livskvalitet

Med. Dr. Leif Gylbert, specialist i plastikkirurgi och med mångårig erfarenhet, erbjuder estetisk plastikkirurgi i en trygg och omvårdande miljö.



Tel 08-21 01 01 • www.plastikkirurgen.com • info@plastikkirurgen.com

Trygghet när ditt barn sover

Padwico - Marknadens säkraste lågstrålande elektroniska barnvakter



Padwico 830

Ny smidig barnvakt i modern design med 2 kanaler och upp till 800 meters räckvidd vid fri sikt. Räckviddsalarm med ljus och ljud, vibrationsalarm, batterialarm, nattlampa på babyenheten. Laddställ och laddningsbara batterier ingår till båda enheterna.



Padwico 926



Padwico 938



Padwico 903



www.padwico.com



tel 040-12 18 85
www.barnfonden.se

Bli fadder till ett barn som kan förändra världen.

För 200 kr i månaden blir du fadder till ett barn och stödjer samtidigt utvecklingen av ett helt samhälle.

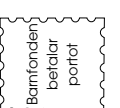
Fyll i kupongen eller anmäl dig på www.barnfonden.se redan idag.



☒ Ja, jag vill bli fadder!

KAMPANJKOD 11A001

Namn _____
Adress _____
Postadress _____
Telefon _____
E-post _____



barnfonden

SVARSPOST
200 768 000
203 10 Malmö

Barnfonden har 90-konto, som kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll. Barnfonden behandlar dina uppgifter i enlighet med personuppgiftslagen.



»Många olyckor förebyggs om du barnsäkrar ditt hem redan innan bebisens börjar krypa.

Det är omöjligt att skydda ditt barn mot allt, men det finns en hel del som du kan göra för att göra ditt hem så säkert som möjligt.

Var noga med att barnsäkra ditt hem

Små barn är stora upptäcktsresande i livet och nyfikna på det mesta. Hemmet kan vara en farlig plats för de minsta – se till att göra det så säkert som möjligt.

TEXT SARA LEIJONHUFVUD

Barn utforskar världen med munnen och smakar mer än gärna på det mesta. Det är en omöjlighet att hålla koll på barnet hela tiden och rätt som det är kan en olycka vara ett faktum.

Många av dem kan däremot förebyggas genom att du säkrar hemmet redan innan barnet börjar krypa.

NÄR BEBISEN BÖRJAR röra sig startar även perioden då mycket i vår omgivning kan vara en fara. Nu är det även dags att plocka undan små saker som är lätta att sätta i halsen.

Så fort barnet kommit på hur det ska ta sig framåt går allt i en ryslig fart. Ofta sker en olycka snabbt och en bebis som väl börjat krypa drar sig snart upp i stående ställning. Se till att möbler inte

kan välta och undvik dukar, som är spännande saker att dra i.

BARNSÄKRA FÖNSTER, balkong- och altandörrar. Sätt skydd på vassa möbelkanter. Trappgrind är viktigt och det är även bra att ha halkskydd i trapporna.

Fall- och förgiftningsolyckor är den allra vanligaste orsaken till olyckor bland små barn. Sele i såväl barnvagn, kundvagn som i matstolen hemma är en riktig säkerhetsvän. Bebisens ska självklart aldrig lämnas utan uppsikt på skötbordet heller, inte ens för ett ögonblick.

Se till att eluttagen är försedda med petskydd i god tid. Små barn dras märkligt nog som en magnet till kontakter. Hur kul som helst att stoppa in fingrarna i, tycker ofta bebisens.

Att persienn- och rullgardinssnören kan vara farligt för små barn kanske man inte tänker på i första taget, men det är lätt hänt att de blir en strypsnara. Klipp av dem så att de blir två snören i stället för ett.

I köket och badrummet lurar många faror, bland annat i form av kemikalier. Maskindiskmedel är väldigt farligt för små barn. Ta för vana att förvara alla

»Ordna ett skåp i köket till barnet där det kan få ha riktiga köksgrejer och leka loss!

kemikalier och mediciner högt upp.

Barn gillar kojor och kan lätt tycka att tvättmaskinen eller torktumlaren är en utmärkt sådan. Väl där inne kan barnet stängas inne och kvävas. Gör det till en regel gjuten i sten att alltid stänga luckan ordentligt.

FÖRGIFTNINGAR av olika slag sker oftast när barnet är i åldern ett till tre år. Många gånger är det relativt ofarligt och man behöver inte vidta några åtgärder alls.

Men ibland behövs till exempel medicinskt kol som är bra att ha hemma. Det köper du receptfritt på apoteket. Kom dock ihåg att alltid prata med sjukhus eller Giftinformationscentralen innan du ger barnet kol. Detsamma gäller framkallande av kräkning – rådgör alltid med sjukvårdspersonal innan!

Knivar och andra saker som de små kan skada sig på i köket bör förvaras oåtkomligt och tänk på att så fort barnet börjar resa sig kommer de snabbt på hur de ska ta sig uppåt. Kökslådorna blir, till exempel, en utmärkt trappa för att nå diskbänken och ofta hinner man knappt blinka förrän barnet redan har hunnit en bra bit på väg.

Låd- och dörrstopp är lätta att sätta fast och kan hindra många klämda fingrar. Ugns- och spisskydd är också viktigt att montera i tid.

EN ANNAN RISK i köket är kokande och heta vätskor. Ta för vana att aldrig dricka kaffe eller te med barnet i famnen eller i knäet.

Men köket är ju så roligt med alla burkar, slevor och grytor! Ska barnet stängas ute från allt kul? Nej, självklart inte. Ett tips är att ha ett skåp eller en hylla i köket som barnet når där det kan få ha riktiga köksgrejer som till exempel kastruller, burkar, slevor och vispar. Superkul tycker bebisens och toppen för den vuxna att kunna laga mat i lugn och ro.

EN OLYCKA HÄNDER som bekant både lätt och fort, ofta bara man vänder ryggen till, och skulle oturen vara framme är det alltid bäst att ringa 112. Giftinformationscentralens telefonrådgivning är öppen dygnet runt.

Det här blir lätt en nattsvart text, men för det mesta är det ju som så; att vanligt sunt förnuft räcker rätt långt. ■

barnläkare barnsjuksköterska barnneurolog barnortoped barnkirurg barnpsykolog

Allt under ett tak

BVC • Barnakut • Barnläkarmottagning

Vid Sophiahemmet

Martina Barnspecialister erbjuder Barnakut och Barnläkarmottagning i en personlig och barnanpassad miljö. Vi kräver ingen remiss och välkomnar alla barn och ungdomar 0-18 år. Oavsett sjukdomshistoria.

Ett tryggt val för ditt barns vård

- Ni får snabbt en tid
- Ditt barn får snabbt vård
- För vården svarar en barnspecialist

För info om oss och våra medlemskap ring 08-406 23 84.

MARTINA PÅ
facebook

TIPS, RÅD OCH
NYA KUNSKAPER
HÄNG MED
DU OCKSÅ!

Nyhet!

BVC – En del av
vårdval Stockholm.



Martina
Barnspecialister

BVC • Barnakut • Barnläkarmottagning

WWW.MARTINABARNSPECIALISTER.SE

Valhallavägen 91X Vid Sophiahemmet • Telefon: 08-406 23 70



VÄRLDENS BÄSTA KLASSRUM!

Hos oss får ditt barn samma plattform som i de traditionella förskole- och skolverksamheterna. Det som skiljer oss åt är att vi använder I Ur och Skurpedagogiken där vi har ett starkt fokus på friluftsliv, utomhuspedagogik och upplevelsebaserat lärande. Våra pedagoger har, utöver traditionell utbildning, specialkompetens inom I Ur och Skurpedagogiken med ett ledarskap som bygger på dialog och reflektion.

Vill du veta mer så gå in på www.iurochskur.se eller hör av dig till oss på 08-449 22 70.

Vi vill erbjuda alla upplevelsebaserat lärande för en hållbar utveckling i praktiken.

Barn är nyfikna

Förgiftningar hos barn är vanligast vid 1–3 år, då de utforskar sin omgivning. Medicinskt kol binder till sig de flesta läkemedel, svamp- och växtgifter och kan motverka att de giftiga ämnena tas upp i kroppen. Kol ska ges så snabbt som möjligt, helst inom 15 minuter. Därför bör det alltid finnas hemma. Kolsuspension är en färdigblandad lösning som säljs receptfritt på apotek.

Viktig information till alla med små barn!



OBS! Ge inte medicinskt kol utan att först kontakta Giftinformationscentralen eller läkare. För mer information www.giftinformationscentralen.se

Kolsuspension (aktivt kol) A07BA01. Oral suspension 150 mg/ml. Akuta förgiftningar och förgiftningstillbud. Kol bör ej ges före tillförsel av kräksirap och ej heller om det är aktuellt att tillföra specifik antidot per os. Plastflaska 100 ml. OTC. För mer produktinformation och prisuppgifter se FASS.se. Läs bipacksedeln. Datum för översyn av produktresumé: 2009-05-11.

ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 Askim
Tel 031-748 49 50 • Fax 031-68 39 51 • pharma@abigo.se • www.abigo.se



nav/gator | 11.2010

MATKASSE & RECEPT HEM TILL DÖRREN

Priset gäller för 5 middagar för 4 personer. Fraktfritt. Beställ enkelt på linasmatkasse.se och ange din rabattkod: **RK62**



Lina Gebäck, Dietist



499:-

Ordinarie pris **749:-**
Nu till prova-på-pris!



»Barnförsäkringen ska ge ersättning både vid sjukdom och olycksfall och gälla dygnet runt.



Kolla vilka hälsokrav som gäller och vilka begränsningar som finns samt vilka eventuella sjukdomar som undantas.

Försäkra det dyrbaraste du har!

Många barn saknar ett skydd utanför skolan eller förskolan. Samtidigt har få föräldrar kunskap om hur barnens försäkringsskydd ser ut. Och det lönar sig att jämföra olika barnförsäkringar.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM

Flertalet barn saknar ett skyddsnät när de blir sjuka eller råkar ut för en olycka. Med en barnförsäkring kan du ge ditt barn trygghet om något skulle inträffa.

Men det är inte lätt att veta vad du ska hålla koll på i den snåriga djungeln av barnförsäkringar.

GENOM ATT GÖRA RESEARCH och jämföra olika försäkringsbolag och de barnförsäkringar de har att erbjuda kan du spara stora summor. Det går inte att på rak arm säga vilken barnförsäkring som är bäst, eftersom det beror på vad och när barnet råkar ut för en skada.

Men barnförsäkringen ska ge ersättning både vid sjukdom och vid olycksfall och gälla dygnet runt. Alla barnförsäk-

ringar har undantag för sjukdomar, men i olika omfattning.

Finns kända sjukdomar i släkten kan det vara klokt att se efter om det finns något bolag som inte gör förbehåll för den sjukdomen. Detta gäller även sjukdomar som inte nödvändigtvis är ärftliga och som kan dyka upp senare i livet.

ALLA BARNFÖRSÄKRINGAR har inte samma hälsokrav. En individuell barnförsäkring kräver exempelvis att du fyller i en hälsodeklARATION, medan en grupp-försäkring, som bland annat erbjuds via företag eller fackförbund, ofta kan tecknas utan.

Skillnader kan också finnas mellan försäkringsbolagen. Fördelen med att teckna en försäkring utan hälsodeklARATION är du kan beviljas försäkring trots att tidigare sjukdomsbild hos barnet.

Men du kan fortfarande inte få ersättning för de sjukdomar eller skador som uppstod före anslutningen till försäkringen. När du fyller i en hälsodeklARATION är det viktigt att vara sanningsenlig, annars kan försäkringen ogiltigförklaras vid ett senare tillfälle.

Allra bäst är att försäkra barnet

»Allra bäst är att försäkra barnet redan i magen.

redan i magen, eller så fort som möjligt efter hemkosten från BB. Detta eftersom försäkringen endast ger ersättning för sjukdomar eller skador som ingen kände till vid tecknandet. Alla försäkringar har dessutom begränsningar som innebär att vissa ersättningar inte betalas ut om en sjukdom uppstår inom en viss tid efter födseln. Försäkringen måste också ha varit giltig en viss tid, ofta sex månader.

DE FLESTA BARN har en olycksfallsförsäkring genom skolan eller förskolan, och många tror att det räcker. Men försäkringsbeloppen är ofta låga och skyddet gäller sällan på fritiden eller när barnet blir sjuk. Fråga din kommun eller din skola vilket skydd ditt barn har. Kolla även upp om det finns en olycksfallsförsäkring i ditt barns idrottsförening, om det tillhör en sådan.

Många väljer också att teckna en gravidförsäkring. De flesta gravidförsäkringar är gratis, om du inte väljer ett utökat skydd, så du kan inte förlora något på det. Dessutom får du ett skydd som kan ge trygghet till både dig som förälder och barnet om något skulle inträffa under graviditeten.

Dock kan det löna sig att välja en gravidförsäkring som kostar en liten slant extra, eftersom innehållet i gratisvarianterna kan skilja sig mycket i förhållande till de som kostar.

VIKTIGT ATT TÄNKA på när du väljer barnförsäkring:

- Se till att försäkringen ger ersättning för både olycksfall samt sjukdom och att den gäller dygnet runt.
- Jämför karenstiden för sjukdomssymtom för att ersättning ska kunna betalas ut – i vissa försäkringar får symtomen inte uppstå före sex års ålder, medan andra kan ha två år.
- När du jämför ersättningsnivåer: kom ihåg att högst inte automatiskt betyder att försäkringen är bäst. Jämför villkoren för ersättning också, som kan variera mycket.
- Håll utkik efter en krisförsäkring som kan ingå. Den erbjuder samtalsstöd hos psykolog/psykoterapeut när det är som svårast, till exempel om barnet råkar ut för en traumatisk händelse.
- Du kan ha flera barnförsäkringar. De stora beloppen, som invaliditetsersättning, kan ofta betalas ut från alla. ■

En trygg start på äventyret

Det spelar roll vilken försäkring du väljer.

Vår barnförsäkring ger ett ovanligt bra skydd. Den kan tecknas utan hälsoprövning och omfattar alla barn i familjen utan att det behöver kosta mer.

Gravidförsäkringen kostar inget och förvandlas automatiskt till en barnförsäkring vid födseln. Så du behöver inte tänka på försäkring när barnet kommer.

*Få en trygg start på
forenadeliv.se/familj*



"VI HAR ALLT FRÅN SMÅEL TILL KOMPLETTA KÖK"

EXEMPEL PÅ VÅRA ERBJUDANDEN
RESERVATION FÖR SLUTFÖRSÄLNING.

SE ÄVEN www.vitvaruspecialisten.com



Designa ditt drömkök!

Arritals superläckra kök genomsyras av genomtänkt design och högklassiga funktioner – helt klart italiensk design i världsklass. Du kan välja bland ett stort sortiment av skåp, luckor målade och laminerade i matt eller högblankt, högblanka luckor med acrylat, fanerade luckor i flera träslag, vitringlas i flera varianter, dämpade luckor och lådor – med och utan handtag, olika bänkskivor, blandare m.m. Välkommen in så skapar vi tillsammans ditt egna italienska designkök och tittar på vilka vitvaror som passar ditt nya kök, dina behov och din budget. **Kort leveranstid**, endast tre till fem veckor.



Satsa på kvalitet.

Att kvalitet lönar sig i längden är en gammal sanning. Tvättar du mycket och ofta och har möjlighet att välja kvalitet ska du absolut titta närmare på Miele's fantastiskt välgjorda maskiner som är byggda för att klara 20 års användning.



Miele
KVALITETSBEVIS
10 ÅR

TVÄTTMASKIN
W 3365
Skontrumma, 1–6 kg, 1600 varv.
Mängdautomatik. Många specialprogram.
Senare start upp till 24 tim.
Resttidsvisning. A/A/A.

REK CA 12.990:–
15% RABATT **10.990:–**



Miele
KVALITETSBEVIS
10 ÅR

TORKTUMMLARE
T 8402
Fullelektronisk programstyrning. 1–6 kg.
Elektronisk fuktighetskontroll. Flera program
bl a Superkort och Vädring.

REK CA 10.490:–
VID KÖP AV VALFRI
MIELE TVÄTTMASKIN: **8.990:–**

Vi har det!

- Sveriges största vitvarusortiment.
- Vitvaror för både koja och slott.
- Snabba leveranser och installationer.
- Kunnig personal som kan det vi säljer.
- Paketlösningar.
- Erfarenhet sedan 1961.

VÄLKOMMEN TILL EN RIKTIG FACKHANDEL – ETABLERAD 1961

vitvaruspecialisten
NORDIN & ÖLWING AB

Hammarby Fabriksväg 25. Tel 08-640 23 00.
Öppettider måndag–fredag 9–18, lördag 10–15.
8 min. promenad från Gullmarsplan T-bana. Avfart Hammarby Sjöstad från Södra Länken.
www.vitvaruspecialisten.com

VITVARUSPECIALISTEN NORDIN & ÖLWING AB är en fristående vitvaruhandlare, etablerad redan 1961. Vi är en riktig vitvarufackhandel med hjälpsam och **kunnig personal** som kan det vi säljer. Vår utställning – **Sveriges största!** – har en oöverträffad bredd. Här visas **allt från småel och fynd med skönhetsfel till nyheter, toppmodeller och kompletta kök** från italienska Arrital. Av oss får du kloka råd och tips på smarta lösningar. **Paketlösningar** är vi riktigt bra på. Vi erbjuder **snabba leveranser och installationer**. Välkommen in och se dig omkring. Fråga, jämför och låt det ta tid att bestämma sig. Att du som kund är nöjd med ditt köp under lång tid framöver är vår största belöning.

CHRISTIAN ÖLWING



Zarah Öberg, Edvina och Rosanna fixar en nyttig frukost.

Vad åt ditt barn till middag igår?

Visste du att ett litet barn skulle behöva äta en stor mängd barnmatsburkar för att få i sig den näring som de behöver? De flesta föräldrar har dålig eller ingen koll alls på vad för mat de stoppar i sina barn.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM
FOTO GUNILLA BLIXT

En som har järnkoll på näring, vitaminer och kost, med inriktning mot familj och barn är kostrådgivaren och hälsopedagogen Zarah Öberg.

– Rekommendationen är att börja införa smakportioner efter sex månaders amning, förutsatt att man som mamma kan amma. Smakportioner kan vara ångkokade, mosade eller mixade rotfrukter med en klick smör eller bröstmjölk eller olika former av bär och fruktpureér som är lättsmälta för det lilla barnets tarmsystem, berättar Zarah.

Något jag absolut inte ska lägga på mina barns tallrik?

– Du bör inte ge stekt mat till barn under tio till tolv månader. Och se över varifrån olika livsmedel kommer. Fisk som är rik på tungmetaller kan vara mindre bra eftersom barn som får järntillskott absorberar större mängder av tungmetallen kadmium i sin tarm. Konventionellt odlade grönsaker som innehåller miljögifter bör också undvikas.

– Du bör inte heller ge för mycket fullkorn till små barn eftersom deras tarmsystem inte är färdigutvecklat under deras två första levnadsår. Börja med lite fullkorn när de är i tvåårsåldern men tänk på att fullkornsrik kost också behöver gott om

»Det är också oerhört viktigt att använda helprodukter och helt utesluta lightprodukter.

Zarah Öberg

fett, för att magen och tarmen ska fungera.

Enligt Zarah är det heller inte att rekommendera att ge sina barn en helt vegetarisk eller vegansk kost. I alla fall inte du inte har stenkoll på vitaminer och mineraler i olika livsmedel.

– DET ÄR EN MYCKET klurig fråga och många föräldrar frågar mig om just detta. Mitt svar är att det kräver att föräldrarna är oerhört kunniga i kostfrågor. Om du som förälder vill att ditt barn ska äta veganmat, så är det ett oerhört ansvar.

– Många väljer att ge sina barn sojaprodukter vilket hämmar mineralupptaget i tarmen och som i de flesta fall är genmanipulerade, något som inte alls är bra för ett litet barn. Ska du absolut ge ditt barn vegetarisk mat eller vegankost, så rekommende-

rar jag att föräldern tar reda på vad ett barn verkligen behöver och hur detta behov kan tillgodoses på ett bra sätt.

– Barnets hälsa bör alltid gå i första hand och bara genom att lägga till fisk, så ökar du möjligheten för att barnet får gott om bra näring och fetter.

– Dock, fortsätter Zarah, vill jag tillägga att det är många föräldrar som inte ger barnet vegetarisk mat och som inte har koll alls, så att man inte äter vegetariskt är knappast en garanti för att få full näring.

Vitaminer och mineraltillskott – behövs det?

– Det är svårt att svara på eftersom jag sällan rekommenderar att barn äter kosttillskott hur som helst. Det viktiga är att ta reda på vad det är just ditt barn behöver. En multimi-

neralvitamin kan dock vara lämplig, samt tillskott av D-vitamin.

– Små tjejer och killar som växer och som har börjat äta riktig mat behöver lagad och varierad mat. Många ger sina barn mackor och fil och förväntar sig att dagis ska stå för det lagade målet. Visst kan det finnas undantag om man har bråttom ibland, men annars bör det alltid finnas lagad mat hemma både på dagen och på kvällen. Detta kan planeras dagen innan om schemat är tigt på kvällen.

– Det är också oerhört viktigt att använda helprodukter och helt utesluta lightprodukter, menar Zarah.

– Om du absolut vill ge ditt barn mjölk, så gör det till mellanmålen och inte till lunchen, eftersom det oftast bidrar till att barnet äter för lite mat.

– En stor del av sin dagliga kost får dina barn på dagis. Men kvaliteten på dagismaten varierar och många dagis har gjort det till sin nisch att ha ekologisk mat och mat lagad från grunden. Det finns även dagis som får mat skickad till sig och som sedan värms upp. Mat som varmhållits och hettats upp flera gånger har oerhört lite näring kvar.

Hur stora krav tycker du att man som förälder kan kräva av dagismaten?

– Som förälder skulle jag kräva att ”mitt” dagis har bra och naturlig mat eller så skulle jag byta dagis. ■

smart fakta:

Läs mer om bra mat för barn:

- www.kostkoll.se
- www.piggabarn.se
- www.vegetarisk.info
- www.friskabarn.se
- www.elitkoll.se
- www.ekologisk-mat.info



En sked för pappa!

Är ditt barn kinkig med maten, eller hör hungerstrejk till vardagen? Här är några tips som förhoppningsvis gör måltiderna lite enklare.

Ät tillsammans så ofta som möjligt och se till att hela familjen äter den mat som du vill att ditt barn ska äta. Små barn lär sig äta nya sorters mat genom att provsmaka, men ofta vill de bara provsmaka det de ser andra äta. Kom med andra ord ihåg att du är ditt barns förebild när det gäller mat!

Smaken är som baken. En del barn vill ha mat med mycket sås, andra vill ha den torr. Respektera ditt barns egenheter, men gå inte till ytterligheter som att laga olika rätter för olika familjemedlemmar.

Smaken utvecklas. Kom ihåg att smakpreferenser förändras med tiden, därför är det bra att fortsätta erbjuda allt som står på bordet till ditt barn. Även om ärtor är ”blå och usch” denna vecka, så kan det mycket väl vara favoriten om två månader.

Endast det ekologiska är gott nog!

Ketchup sötad med äpple, kycklingryta med ris och aprikos eller hirsavalling med äpple och päron. Hos ekologiska barnmatsbutikerna hittar du allt från mellanmål till färdiga rätter och livsmedel.

Här finns ekologisk mat för barn utan tillsatt socker eller onödiga tillsatser. Målgruppen är i första hand barn mellan 0 till 5 år men även äldre barn och vuxna kan hitta något att stoppa i sig här!

Finns som butik i Stockholm och på webben. Barnmatsbutiken.se



Ekologisk barnmat i mobilen!

Med den nya mobilapplikationen från HiPP kan du lära dig hur du lagar din egen barnmat och söka smarriga recept ur den välfyllda receptbanken. Du kan även utnyttja den smarta måltidsplaneraren som hjälper dig att planera barnets matdag och generera dina egna inköpslistor.

I mitten på januari släpptes även en helt ny hemsida där du kan bli medlem i HiPP-klubben, som ger dig tillgång till samma tjänster som applikationen.

HiPP:s sortiment består av 100 procent ekologisk och näringsriktig barnmat. Besök hippbarnmat.se för att ladda ner applikationen och läsa mer om HiPP-klubben.

GÖR MODER JORD GLAD!



Ekologiska produkter är snällare mot vår miljö, och i förlängningen snällare mot oss människor. Så håll utkik efter Coop Änglamark-symbolen! Coop Änglamark är Sveriges största ekologiska och miljömärkta sortiment, med nästan 300 olika varor. För de allra minsta har vi ett helt eget babysortiment, med allt från blöjor till babypuder.



»Hör dig för om stolens historia och försäkra dig om att den inte har varit med om någon bilolycka.



Se till att det inte finns några synliga skador och att du får med dig alla delar samt monteringsanvisning när du köper bilbarnstol.

Låt barnet åka bakåtvänt i bilen så länge som möjligt

Värna om ditt barns säkerhet i bilen. Sitter inte barnet ordentligt fastspänt i bilen kan det skada sig väldigt allvarligt om olyckan skulle vara framme.

TEXT SARA LEIJONHUFVUD

Barn är väldigt utsatta vid en eventuell trafikolycka, främst på grund av att deras huvud är stort i förhållande till kroppen, men självklart även eftersom de är betydligt bräckligare än en vuxen människa.

I Sverige har många års studier och fakta från trafikolyckor med barn inblandade visat att det säkraste sättet att färdas i trafiken upp till 4 års ålder är bakåtvänt. Huvud och nacke skyddas då maximalt vid en frontalkollision, säger Mats Lundgren, försäljningschef på Britax, Sverige, känd bilbarnsstolstillverkare.

I Sverige har vi lag på att alla som åker bil ska använda bilbälte, i såväl framsäte som baksäte. Om du är gravid ska du lägga bröstbältet mellan bröstet och sätta magbältet så långt

under magen som det är möjligt. Barn ska alltid använda babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller kudde.

Vad ska man då tänka på när man ger sig ut för att köpa en bilbarnstol?

Tänk på att du köper en stol som är anpassad till barnets ålder och som passar bilen. Alla har olika behov och det finns inte en stol som passar alla, säger Mats Lundgren.

DE ALLRA FLESTA barn åker sin premiärtur bara några dagar gamla när de ska hem från sjukhuset. Se då till att bebisens åker tryggt och säkert i ett babyskydd.

Det är en bilbarnstol som rekommenderas för barn upp till 13 kilo. Placera babyskyddet i framsätet eller i baksätet med ryggen mot färdriktningen. Om det finns en airbag fram på passagerarplatsen måste den vara avstängd.

Man brukar råda till att inte ha väldigt små barn sittandes allt för länge i babyskyddet. Planera in små pauser under resan gång så att bebisens rygg får vila lite från stolen. Lyssna på barnet; så länge han eller

hon verkar nöjd brukar det inte vara några problem.

Barn växer som bekant väldigt snabbt och när det har hunnit komma upp i en vikt av nio till tio kilo är det dags att byta ut babyskyddet mot en bakåtvänt bilbarnstol.

Den kan användas i framsätet (om det inte finns någon aktiv airbag där) eller i baksätet. Tänk dock på att ett barn bör åka bakåtvänt så länge som möjligt för en optimal säkerhet, minst till dess att de har fyllt fyra år.

Barn som sitter framåtvänt löper en högre risk att drabbas av såväl skall- som nackskador vid en frontalkrock.

DET ÄR LIKA SÄKERT att åka i framsätet som i baksätet. Däremot är det svårare för en ensam förare att ha uppsikt över barnen när de sitter i baksätet.

När barnen har blivit så stora att de vuxit ur den bakåtvända bilbarnstolen byts den ut mot en bältesstol som kan användas upp till cirka elva års ålder. I en bältesstol får barnet en bättre komfort och en större säkerhet vid till exempel en sidokollision.

Glöm inte att kontrollera att säkerhetsbältet sitter rätt på barnet.

Om du funderar på att köpa en begagnad stol ger Mats Lundgren rådet: se till att du verkligen känner till stolens historia och försäkra dig om att den inte varit med om någon krock. ■

smart fakta:

Läs mer om barn i bil här:

- www.barnibilen.se
- www.ntf.se/konsument/bilbarnstolar.asp
- www.tryggtbarn.se

Mer att tänka på när du köper en begagnad bilbarnstol:

- Använd inte en bakåtvänt bilbarnstol som är äldre än tio år eller ett babyskydd som är äldre än cirka fem år.
- Kolla att stolen är ECE-godkänd. Godkännenumret ska börja med siffrorna 03 eller 04. Efter den 9 maj 2008 får inte bilbarnstolar som enbart är T-märkta användas.



Barnfonden sätter barnen i fokus

Fadderorganisationen Barnfonden arbetar för att barn som lever under fattiga förhållanden i Afrika, Asien och Latinamerika ska få en möjlighet att gå i skolan samt få tillgång till hälso- och sjukvård.

Kärnan i organisationens arbete är FN:s konvention om barnets rättigheter. De respekterar såväl den enskilda människan som lokalsamhällets kultur och värderingar. I Barnfondens arbete står alltid barnen i fokus.

Målet är att varje enskild familj ska kunna försörja sig själv och medverka i skapandet av en långsiktig utveckling i samhället. Familjerna är med och planerar samt fattar beslut, vilket är ett bra sätt att säkerställa att utvecklingen drivs vidare.

Barnfonden är dessutom medlem i det internationella nätverket ChildFund Alliance, som består av tolv organisationer som kämpar tillsammans mot samma mål - att skapa en långsiktig och meningsfull förändring för barn och familjer som lever i fattigdom.

Det är tryggt att vara fadder genom Barnfonden. Ekonomin redovisas öppet och granskas av en auktoriserad revisor.

Barnfondens 90-konto kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll och 85 procent av insamlingen överförs årligen till fadderbarnens länder.

Lågenergihus från VästkustVillan



VästkustVillan

www.vastkustvillan.se

Flexibla villor och fritidshus

Byggda med erfarenhet & kvalitet sedan 1928

Hitta närmsta återförsäljare på vår hemsida!



- Hus för livskvalité -

Borohus
www.borohus.se

Otroligt!

1000

bilder gratis!*

Gå in på www.fujidirekt.se/baby

* Porto 29:- tillkommer. Erbjudandet gäller bilder i 11x format (gäller ej 11x vit ram)
t o m 2011-02-28 och endast en gång per hushåll.



Följande
bilder endast

075
kr/st

"Nöjd kund
kommer tillbaka!"

Bernt Carlsson, Ansvarig FUJIdirekt

FUJI *direkt*®

物 Japan•photo

Europas bästa fototjänst!

Från
99:-*



*Prisexempel för CEWE FOTOBOK Liten
Grundpris från 39 kr tillkommer per order

Min CEWE FOTOBOK

Dina bilder som en äkta bok!

- Europas bästa fotobok
- Prisbelönad kvalitet
- Enkel att skapa
- Stort urval

Samla dina personliga fotominnen. Kombinera dina bilder med fina bakgrunder, egen text och personlig formgivning av varje sida i en CEWE FOTOBOK – från endast 99 kr.*



cewe
Bättre bilder – helt enkelt

www.japanphoto.se

GÖTEBORG
Norra Hamngatan 40
031-619490
nordstan@japanphoto.se

MALMÖ
Södra Förstadsg 5
040-66 111 40
malmo@japanphoto.se

SKÖVDE
Kyrkogatan 16 (f.d. GepeFoto)
0500-410088
skovde@japanphoto.se

STOCKHOLM
Götgatan 92
08-643 10 06
gotgatan@japanphoto.se

STOCKHOLM
Sveavägen 39
08-411 05 10
sveavagen@japanphoto.se

STOCKHOLM
Fleminggatan 38
08-54 55 11 00
fleminggatan@japanphoto.se