

TAG
BLADET MED HJEM
GRATIS

DAGENS PULS

Diabetes-
forskernes håb:

**TABLET KAN
REDDE LIV**

400.000 ramt
af knogle-
skørhed:

**KUN EN UD AF
TI BEHANDLES**

Vinteren er
over os:

FRYSER DU?

Gymnastik med kæmpebolde:

**Moaar,
hvad sker der liige**

Derfor er detox
populært:

**UDRENSNING
HJÆLPER
KROPPEN TIL
SUNDHED**



▶ BLÅ BOG



Hannah Lind Arlaud er uddannet Nordlys massageterapeut, doula og spædbørnsbehandler med speciale i graviditet, fødsel og barsel samt de første vigtige år i barnets og familiens liv. Hun tilbyder massage, akupressur og kranio-sakral terapi samt underviser i fødselsforberedelse, spædbørnsmassage og leg på bold. Hun har sin egen klinik, Klinik Lindring, som du kan læse mere om på www.lindring.net. Du kan også kontakte Hannah på 29 70 17 84.

Sigrid suger alle indtrykkene til sig, første gang hun leger på en stor bold.

Hva' har du gang i, mor?

En stor bold er en super måde at træne og lege med din baby på. >





*En bold kan man både grine med,
hoppe på og give en krammer.
Babyer bruger alle sanser, når de
oplever verden på bolden.*



< **D**u ligger strandet på ryggen, fordi du hverken kan rejse dig, sidde op, kravle eller gå. Som du ligger der, kan du kigge op i loftet, pludre og håbe, at nogen gider komme og lege med dig. Ikke så meget at sige til, at babyer kan komme til at kede sig. Men heldigvis kan selv helt små babyer tumle, lege og bevæge sig. En

oplagt aktivitet med baby er at lege med store bolde – magen til dem, man kan træne på i mange fitnesscentre eller bruge som 'stol' ved skrivebordet derhjemme. Og der er mange gode grunde til at lege med sin baby på en stor bold, siger Hannah Lind Arlaud, som er massageterapeut og blandt andet underviser i leg på bold:

Sigrid leger med en stor bold for første gang i sit liv. Hun basker ivrigt med armene og virker tydeligt interesseret. Hannah Lind Arlaud er vant til at lege med babyer på bolde og vinder hurtigt Sigrids tillid. Hannah har et fast greb om Sigrid, mens hun ruller hende frem og tilbage over bolden.

FYNBO

light

FYNBO Light er en kalorielet marmelade fremstillet af 100g frugt pr. 100g marmelade og ikke tilsat sukker. Som sødemiddel er der brugt aspartam og acesulfamkalium. Vandet fra en del af frugten er inddampet og erstattet med ingredienser, der giver marmeladen en sød og frisk smag og den rette konsistens, samt sikrer marmeladens holdbarhed. Den yderst velsmagende marmelade findes i mange forskellige varianter.

Marmeladen kan købes i Brugsen og Kvickly

Næringsindhold pr. 100 g

Energi:	97-155 kJ/23-37 kcal
Protein:	0,5 g
Kulhydrat:	4-7 g
-heraf sukkerarter:	3-5 g
Fedt:	0,5 g
-heraf mættede fedtsyrer:	0 g
Kostfibre:	2-3 g
Natrium:	0 g





"Øøj, hvad sker der nu?" synes Alfred på et halvt år at tænke.

"En stor bold er simpelthen en sjov aktivitet både for babyen og for forældrene. Barnet får noget af den bevægelighed tilbage, som det havde i fostertilstanden. Som fostre har babyer bevæget sig meget i mors mave – men når de bliver født, så rammer tyngdekraften dem. At lege på en bold giver babyen noget af dens bevægelsesfrihed tilbage."

BOLDEN ER MEDSPILLER

Hannah Lind Arlaud arbejder til daglig med at give omsorg og støtte til nye familier, både før, under og efter fødslen. Ud over at tilbyde forskellige former for behandling underviser hun i spædbørnsmassage, barnets motoriske udvikling og leg på bold. Når babyerne er et par måneder, begynder Hannah ofte at bruge boldene til at skabe nærvær og velvære mellem forældre og barn. Hendes oplevelse er, at bolden kan blive en vigtig medspiller i den nybagte familie:

"Der er altid vasketøj, rengøring, madlavning og indkøb, der skal ordnes. En bold er en rigtig god og sjov måde

at være helt til stede med sit barn på. Det kræver nemlig fuld opmærksomhed og nærvær. Samtidig giver bolde dynamik, gang i den og sjov leg, både for børn og voksne – der er lidt Tivoli over det hjemme i stuen. Bolden bliver også nemt et samlingspunkt i familien. Større søskende synes ofte, det er sjovt, når mor eller far leger med familiens baby på bolden, og får måske selv lyst til at bruge bolden."

GLAD PÅ MAVEN

Ud over kontakten og glæden, som bolden kan være med til at skabe, er der også mange kropslige gevinster for babyen ved at lege på en bold:

"Især holdningsmusklerne i mave, ryg, nakke og baller bliver stimuleret på en bold. At ligge på maven er f.eks. et vigtigt led i barnets motoriske udvikling, men det er ikke alle børn, der gider ligge på maven på et tæppe. Til gengæld synes langt de fleste, det er sjovt at ligge på maven på en bold, og for dem kan bolden blive nøglen til at ligge på maven," siger Hannah Lind Arlaud.

HILS PÅ BOLDEN

Men når man har en baby, der kun kender til klassisk babyleketøy som rang- ➤



PATIENTEN I CENTRUM



Behandling - uden ventetid



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM A/S

Brummersvej 1 . 7100 Vejle . Tlf. 75 83 20 99 . Fax 75 83 53 50 . www.molholm.dk



Sigrid (tv.) har opdaget, at en bold også er god at tromme på. Alfred (i midten) har overgivet sig helt til Hannah Lind Arlaud og hendes bold og lægger sig trygt på ryggen. Smilla (th.), som har leget med bold, siden hun var et par uger gammel, støtter på hænderne og skubber fra, når hun bliver trillet helt frem på bolden. På den måde får hun styrket sine skuldre og arm- og brystmusklerne, som hun også skal bruge til at hæve sig op fra gulvet, når hun ligger på maven.

< ler og bamser, hvordan får man hende så vænnet til en bold, der er flere gange større end hende selv? Det første møde med bolden er vigtigt, siger Hannah Lind Arlaud:

"Ligesom med alt andet nyt er det vigtigt at skabe tryghed i barnets første møde med bolden. Det er vigtigt at introducere barnet til bolden – man skal aldrig bare lægge et barn direkte op på bolden. Tril bolden hen til barnet, og lad hende se på den, undersøge den med hænderne og blive nysgerrig – måske begynder hun at bevæge sig ivrigt eller række ud efter bolden. Så kan legen starte."

SE I SPEJLET

Når barnet er på bolden, er der flere slags øvelser, man kan lave. Start for

eksempel med at sætte barnet på bolden. Et mindre barn skal støttes på overkroppen, mens et barn, der kan sidde selv, kun behøver støtte omkring hoften. Eller læg barnet på maven på bolden, stil dig bagved og hold med et fast greb om barnets bækken eller lår, mens du ruller barnet hen over bolden. Uanset hvilken stilling barnet er i, kan man trykke barnets krop blidt ned i bolden, så bolden hopper lidt:

"Det er vigtigt, at barnet hele tiden føler sig trygt, legen skal foregå på barnets præmisser. Prøv at omslutte barnet med hele din egen krop i starten. En god ide kan være at lege foran et spejl, så du hele tiden kan se barnets ansigtsudtryk og aflæse, om

hun er med på legen. Barnet signalerer selv helt klart, hvad hun synes om. Og så må man efterhånden gerne udfordre

” Det er vigtigt, at barnet hele tiden føler sig trygt, legen skal foregå på barnets præmisser

lidt. Tril hende ud til den ene side på bolden, til den anden side, frem og tilbage og rundt i cirkler. På den måde får babyen brugt mange forskellige muskler for at holde balancen. Når vi bærer vores børn, har vi ofte en favoritside, hvor vi bærer dem mest, og det vænner deres krop sig til, så de bliver stærkest i den ene side. På en bold er alle sider >

SOLEN OG DIG



D-VITAMIN UDSÆTTER ALDRING

En undersøgelse af mere end 2.000 kvinder viser, at større mængder D-vitamin kan være med til at udsætte aldringsprocessen.

Mens solen på den ene side giver rynker og hudkræft, viser det sig nu, at den også kan være med til at udsætte tidens konsekvenser.

Ifølge The Guardian har britiske forskere fra King's College i London netop offentliggjort en undersøgelse i American Journal of Clinical Nutrition, der tyder på, at D-vitamin både kan udsætte aldringsprocessen og beskytte mod aldersrelaterede sygdomme som hjertesygdomme og kræft.

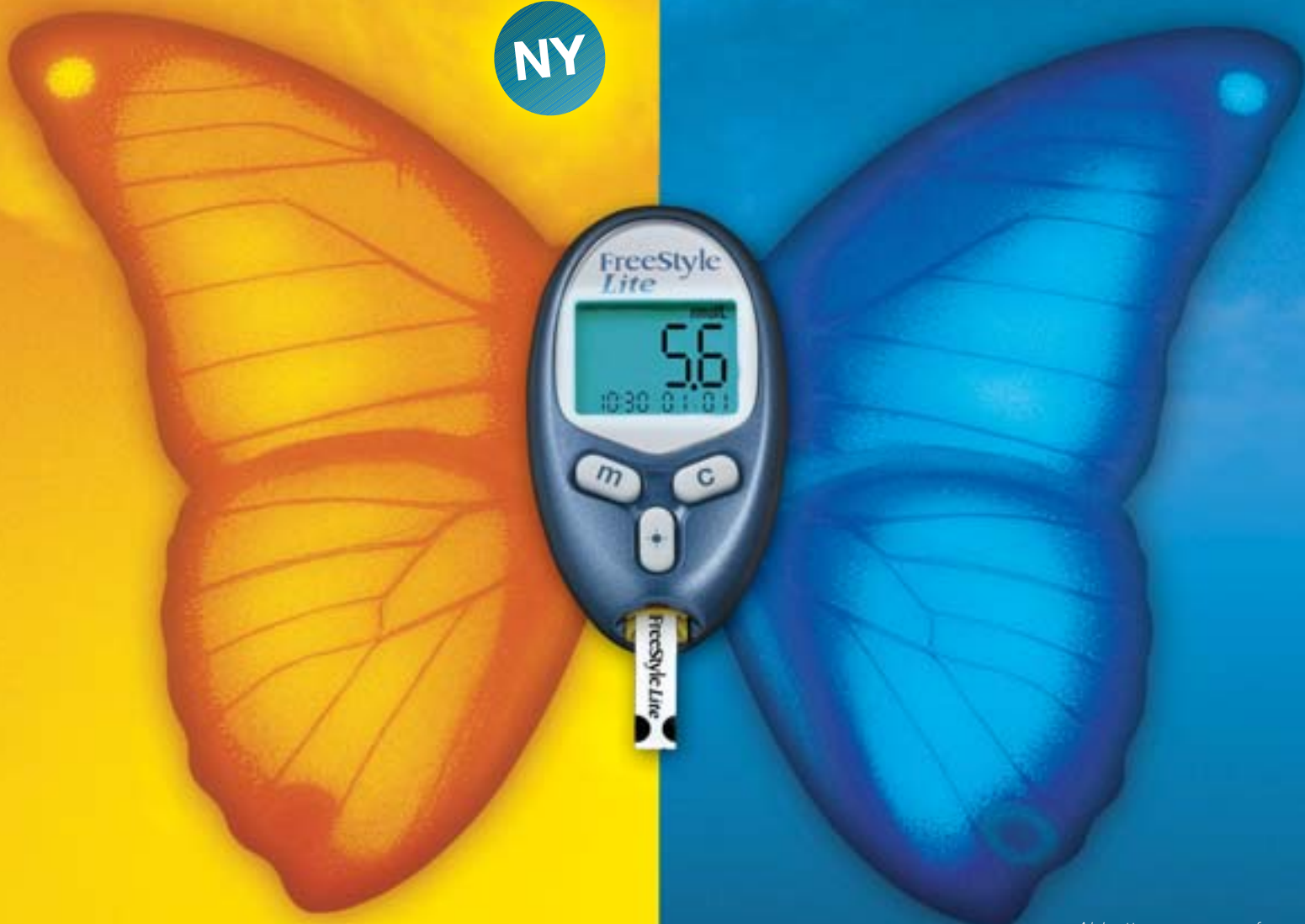
KILDE: JYLLANDS-POSTEN



NY FreeStyle® Lite

Pålidelig og indlysende enkel

NY



*Abbott er sponsor af
sommerfuglehuset
i Zoologisk Have*

 **New
FreeStyle®
Lite**
System til blodsukkermåling

Skal **IKKE** kodes

Enkel og pålidelig
- til en travl hverdag

 **Abbott**
A Promise for Life



Selv om man ligger på en bold, kan man da godt lige undersøge sine fødder samtidig

> Igeeværdige. Det er godt, fordi det er vigtigt for babyen at blive lige stærk og stabil i både højre og venstre side, på forsiden og bagsiden og sideværts," siger Hannah Lind Arlaud.

SPÆDBØRN LEGER OGSÅ

Smilla, Sigrid og Alfred, som Hannah Lind Arlaud leger med på billederne her, er alle seks måneder gamle. Men selv meget små babyer kan have glæde af en bold, fortæller Hannah Lind Arlaud:

"Man kan starte i det små, når babyen er et par måneder. Nogle starter langt tidligere, men barnet skal som minimum kunne holde hovedet selv. Det er bare om at prøve stille og roligt og se, hvad barnet synes om. Mange tænker 'uha' og tror, at barnet skal være meget stort for at lege på en bold, men sådan er det slet ikke. Babyer kan have stor glæde af en bold, fra de er helt små. Så afstemmer man bare bevægelserne og intensiteten i legen efter, hvad det enkelte barn er klar til. Til de mindste kan man evt. nøjes med en stor badebold eller en bold på ca. 50 cm i diameter."

FULD OVERGIVELSE

Jo mere fortrolig barnet bliver med bolden, jo flere øvelser kan man lave. Man kan for eksempel trille barnet så langt frem over bolden, at det kan nå gulvet. Hvis man gør det med lidt tempo på, tager barnet måske fra med armene. På den måde trænes faldrefleksen, så barnet senere, når det f.eks. vælter, bliver bedre til at afværge ved at tage fra. Når barnet er helt trygt ved bolden, kan man begynde at lægge det



"En gang til!" Smilla elsker at lege på bold, og det må gerne være vildt.

” *Bolden kan fungere som en positiv opmærksomhedsfanger. Sådan en dag, hvor din baby er utilfreds med at ligge på maven og måske ikke rigtig gider noget, så kan bolden være en god og sjov måde at være sammen på.*



En bold er også god at kramme, synes Alfred – og når Hannah Lind Arlaud triller ham ud til siden, får han trænet balancen. Musklerne i den lille krop er på arbejde.

på ryggen på bolden, fortæller Hannah Lind Arlaud:

”Rygglejet på bolden er som regel den sidste øvelse, man lærer babyen – for det kræver stor tillid og overgivelse at lægge sig på ryggen på en bold. Det kan de fleste voksne sagtens sætte sig ind i. Tit ser øvelserne ikke ud af meget – men bare det at holde balancen på en bold er en stor udfordring, både for

babyer og voksne.”

En stor bold kan være en rigtig god løsning de dage, hvor baby er uoplagt og mor måske synes, dagen er lang efter en dårlig nats søvn:

”Bolden kan fungere som en positiv opmærksomhedsfanger. Sådan en dag, hvor din baby er utilfreds med at ligge på maven og måske ikke rigtig gider noget, så kan bolden være en god og sjov måde at være sammen på. Din baby får en masse forærende ved at få tilbudt bolden som supplement til et tæppe på gulvet. Bolden stimulerer utrolig mange sanser – muskel/ledsansen, følesansen, rum- og retnings-sansen, synssansen og balancen.”

Efter en omgang hop og leg på bolden bliver de fleste babyer trætte af alle de nye indtryk. Så er det tid til en velfortjent middagslur... ♦



NÅR MAVEN ER GOD...



Når maven er god, er alting godt. Selv den mest hektiske hverdag bliver nemmere at klare, når maven bare fungerer. Med HUSK er det hverken svært eller tidskrævende.

HUSK er frøskaller fra en indisk plante med et meget højt indhold af fibre (85%). HUSK modvirker forstoppelse, træg mave, diarré og irriteret tyktarm på en 100% naturlig måde – samtidig får du glæde af fibrenes kolesterol-sænkende effekt.

HUSK er den direkte vej til en glad mave.

HUSK[®]
Dine daglige fibre

HUSK er et 100% naturligt fiberprodukt, som alene består af skallerne fra planten ispaghula. HUSK er et afførende naturlægemiddel ved forstoppelse og træg mave. Naturlægemiddel til lindring af midlertidig ublodig diarré i kortere tid. Naturlægemiddel ved behov for øget fiberindtag. Føks. som supplement ved irriteret tyktarm, når lægen har udelukket anden årsag til symptomerne. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere forhøjet indhold af kolesterol i blodet i forbindelse med diæt, hvor anden medicinsk behandling ikke er påkrævet. HUSK bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. HUSK skal altid indtages med rigeligt væske. For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Fiberindholdet kan, især i de første dage, give mavesmerter og øget tarmluft. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde. Læs altid indlægssedlen grundigt igennem inden brug. Vej. Priser: 200 g: 46,00 kr., 450 g: 91,85 kr., 1000 g: 175,00 kr.