

Norges største foreldremagasin! **foreldre** & barn

**Dine, mine,
og våre barn**

FØDSELSHISTORIE

—Jeg kjente på
en enorm
mestringsfølelse

REISETIPS

Øyhopping
i Danmark

FORELDRESKOLEN

Å være
utestengt

EKSPERTSVAR

Urettferdig
behandling

POPULÆRE NAVN

Mest populært
gjennom tidene

Internasjonale
navn kommer
for fullt

Nå er det
UTETID

TIPS TIL SOLBESKYTTELSE • LAG MUFFINS • HELSESKADELIGE BARNELEKER

+ TEST AV SYLTETØY • LAG SYLTETØY • BAK MED FRUKT OG GRØNT

STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape

din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehusferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og

attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN: Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmerende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Er du dyrelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmerende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som ARoS, og en sjarmerende atmosfære i Latinerkvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kafeene, og opplev dansk

storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikkmiljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, natur-skjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk

INNHold

FORELDRE & BARN 3/25



I denne utgaven:

- 8 **MIN FØDSELSHISTORIE**
- 14 **BARNEHAGEPEDAGOGEN:**
Bryr vi oss om maten er ultraprosessert?
- 18 **SJELDEN TILSTAND:**
Kraniosynostose
- 24 **SPØR EKSPERTEN:**
Familieterapeuten svarer
- 26 **MAMMAROLLEN:** Du blir en 2.0-versjon av deg selv
- 30 **NYTT OG NYTTIG:**
Sol og sommer
- 34 **REISE:** Øyhopping i Danmark
- 35 **SPØR EKSPERTEN:**
Samlivseksperten svarer om forskjellsbehandling av barna

Det er herlig med
øyhopping i Danmark!

34



HJEMMELAGET

SYLTETØY

TEST:

SYLTETØY



44



78



44 TEMU, WISH OG SHEIN:

Kan leker derfra være helseskadelige for barn?

50 FØDSELSLEGEN:

Skam

52 NAVN:

Internasjonale navn stadig mer populære i Norge

56 NAVN:

Hvilke er de mest brukte navnene i all tid?

62 RELASJONER:

Lær barna god mentalhygiene

66 FORELDREHVERDAG:

Dine, mine, våre barn

70 FORELDRESKOLEN:

Å være utestengt

74 TEST:

Hvilket syltetøy er best og har mest bær?

80 BOKUTDRAG:

Muffins fra boka *Min første bakebok*

84 OPPSKRIFTER:

Bak med frukt og grønt. Masse godt!

Alt om
Navn
52

66



Bruk Flipp!

Som abonnent på Foreldre & Barn kan du lese bladet på PC, nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp – uten ekstra kostnad!

Kjekt når du er på reise, eller når du har lyst til å lese bladet ditt – og papirutgaven ligger igjen hjemme.

Alt du trenger er appen Flipp!



Slik får du tilgang til Foreldre & Barn i Flipp på 1-2-3:

1. Registrer deg på flipp.no/solo
2. Last ned appen Flipp til ditt nettbrett eller smarttelefon. Du finner Flipp i App Store og Google Play.
3. Logg inn og les i vei! Inne i appen finner du tidligere utgaver av Foreldre & Barn som du kan laste ned og lese selv uten tilgang til internett.

Har du problemer med å komme inn eller andre spørsmål om Flipp?

Kontakt oss på abo-flipp@egmont.com, eller på telefon: 22 58 51 00.

Prøv gratis i 30 dager!

Hvis du ønsker tilgang til alle våre blader, kan du som abonnent på Foreldre & Barn oppgradere abonnementet ditt til rabattert pris – kun 29 kroner per måned etter gratisperioden. Ordinær pris etter gratisperioden er kr 129 kroner pr. måned for nye kunder. Ingen bindingstid. Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

flipp

foreldre & barn

REDAKSJONEN

INNHOIDS- OG VISUELT ANSVARLIG:

Iril Kolle iril.kolle@egmont.com

ABONNEMENT

Bli abonnent på **bladkiosken.no**

ADMINISTRERE ABONNEMENT

På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE ABONNEMENT

Tlf. hverdager 08-16: 22 58 57 80

E-post: abo-foreldre@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ANNONSEAVDELING

ANNONSEBESTILLING: Christian Dannevig
christian@ad-venture.no

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

TLF. 90 40 92 89 / 22 77 20 00

MARKEDSAVDELING

Kristine Dahlen

prosjekt.marked@egmont.com

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

TRYKK

Egmont Printing Service

TIPS TIL REDAKSJONEN (IKKE ABONNEMENT):

foreldreogbarn@egmont.com

POSTADRESSE: Foreldre & Barn, 0441 Oslo

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

SENTRALBORD: Tlf. 22 77 20 00

Forsidefoto: Pixabay



story
house
EGMONT

Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning. Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for stoff som honoreres og stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss også retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff må i hvert enkelt tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen påtar seg ikke ansvaret for innsendt stoff som ikke er bestilt. Det tas forbehold om endringer i oppgitte produktinformasjoner. Red.
ISSN 0332-513 X

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

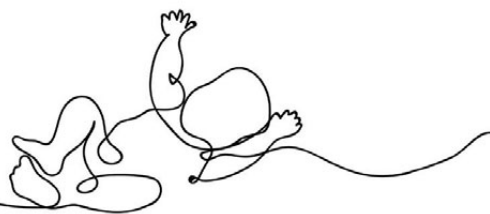
Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no





MESTRINGSFØLELSE: Mammaen følte fødselen ble en råkul opplevelse. Foto: Privat



«Stjernekekikker»: — Kroppen skalv, og jeg kjente på en enorm mestringsfølelse

I det sekundet den lille jenta mi kom ut,
var alt av smerte helt glemt.

Dette er fødsels-
historien til
Anastasia (36) fra
Oslo.
Historien er gjen-
fortalt av en
journalist.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Jeg opplevde at babyen snudde seg i magen i god tid, men med ryggen mot høyre side.

Da er det en viss sjanse for at de ikke roterer riktig, slik at de havner med ryggen til mors rygg og dermed ansiktet pekende oppover når de skal ut.

Jeg var klar over at det var større sannsynlighet for å få en «stjernekekikker», men håpet jo at hun skulle snu seg før fødselen var i gang.

Jeg var ikke urolig, men kjente mer på at jeg gledet meg til å få det hele overstått.

SLIMPROPPEN

Dagen før termin våknet jeg grytidlig på morgenen og kjente at noe liksom ikke var helt som det skulle der nede.

Jeg gikk på do og observerte den berømte slimproppen. Jeg sendte en melding til jordmor, og hun svarte meg at det sikkert da ble fødsel dagen etter.

Samme kveld kjente jeg på uregelmessige mensmurringer. Jeg rigget meg godt til på sofaen, la til rette for et seriemaraton og forsøkte å slappe av så godt jeg kunne.

Murringene ble stadig mer regel-





PÅ SYKEHUSET: Anastasia opplevde dagene på sykehuset som magiske. Foto: Privat

Når jeg først kom inn på fødeavdelingen med fem centimeter åpning, var jeg så heldig å få det som de kaller for suite – altså et større rom med badekar.

Min fødsels-historie

Min fødsels-historie er en serie fortellinger fra virkeligheten fortalt til våre journalister. Du kan lese flere historier på nett: klikk.no/foreldre/gravid/fodsels-historie



message: Først 20 minutters mellomrom, så 15 og til slutt 10. Da var klokken blitt 23. Vi hadde lagt oss, og jeg hadde ambisjoner om å sove, men det var ikke så lett.

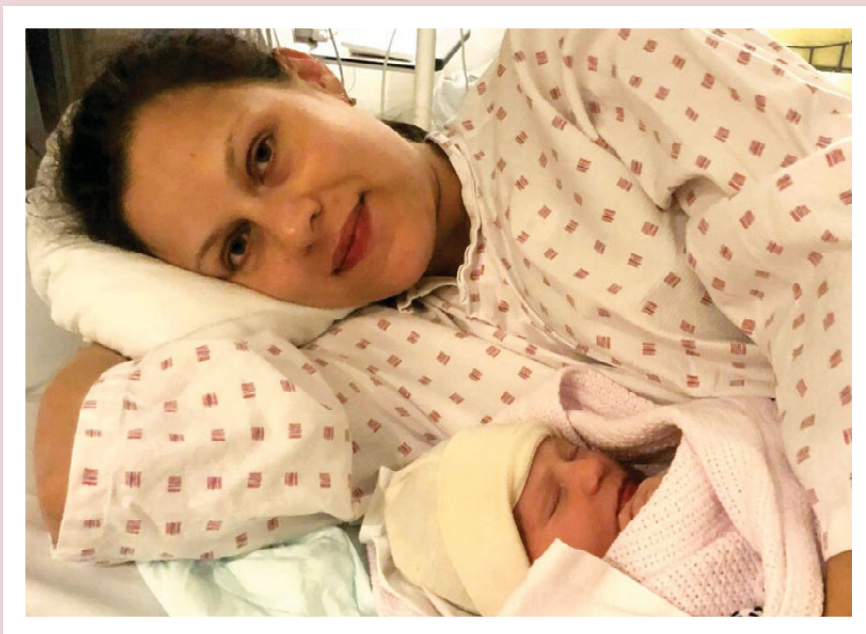
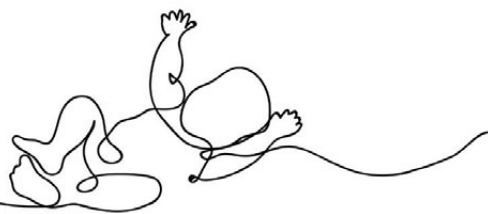
Så, rundt midnatt ble intervallene mellom riene stadig kortere og styrken på dem økte. Jeg måtte jobbe bevisst for å puste meg mellom hver og en.

MINUTTER MELLOM RIENE

Da klokken ble 05 på morgenen, ringte jeg fødeavdelingen for første gang. Da var det bare 5-6 minutters mellomrom mellom riene.

På telefon fikk jeg beskjed om at alt var «etter boken», og at jeg skulle ringe igjen når riene kom med 3-4 minutters mellomrom.

Min fødselshistorie



STOLT MAMMA: I det Anastasia fikk holde den lille jenta si, var all smerte med ett helt glemt. Foto: Privat

Det skjedde da klokken var blitt 09.30.

Siden dette var under pandemien, måtte jeg først gjennom et «corona-telt». Når jeg først kom inn på fødeavdelingen med fem centimeter åpning, var jeg så heldig å få det som de kaller for suite – altså et større rom med badekar.

Selvsagt ønsket jeg å benytte badekaret når jeg først hadde muligheten, men det stagnerte da det viste seg at jenta mi ikke lå riktig og ikke kom langt nok ned. Det ble oppdaget først da åpningen var ti centimeter.

I fire timer, fra klokken 13-17, stod jeg fast på syv centimeter. Det var rett og slett jævlig, og veldig lite motiverende. Det var som en langsam pining.

***Det var rett og slett jævlig,
og veldig lite motiverende.
Det var som en langsam pining.***

Riene var ganske ille, og det var skuffende å høre at de ikke hadde noen effekt. Til slutt lot jeg meg overtale til å få epidural og drypp.

STJERNEKIKKER

Siden jeg hadde håpet på en naturlig fødsel, så føltes det litt som et nederlag. Jordmor fikk meg på andre tanker og påpekte at dette ikke var noen konkurranse.

Dryppet fikk fart på fremgangen.

En lege kom inn, undersøkte meg og sa at den lille lå som en «stjerne-kikker». Rommet ble med ett fylt med helsepersonell, og vakuum ble tatt i bruk i selve utdrivningsfasen. Nå var det blitt kveld.

Jeg var full av adrenalin, skalv og var utrolig motivert, selv om det var fryktelig vondt å presse babyen ut.

Alt av pusteteknikker ble glemt i det øyeblikket, og det kjentes som om både øynene mine, tarmen og alt





der nede holdt på å poppe ut.

I det sekundet den lille jenta mi kom ut, var alt av smerte helt glemt. Fødsel var en helt råkul opplevelse.

Følelsen etter fødselen var surrealistisk: Kroppen skalv, og jeg kjente på en enorm mestringsfølelse. Første møtet med jenta mi var nydelig.

Jeg ble overrasket over at de etter kort tid bare lot oss forlate fødestuen og gå bort til hotellrommet på sykehuset. Skulle vi liksom passe på dette lille nurket helt alene nå?

MAGISKE DAGER

Heldigvis tok det ikke lange tiden før noen kom for å vise oss hvordan man ammer og skifter bleier. De tre dagene på sykehuset var totalt sett veldig magiske.

Døgnet gikk litt i ett. Selv om babyen vår hylte seg gjennom nettene, så følte jeg at jeg befant meg i en rosa boble.

FØDESTUE: Anastasia var så heldig å få et stort rom med badekar. Foto: Privat

MOSKITO GUARD®

I over 20 år har WHO (Verdens helseorganisasjon) anbefalt picaridin som det foretrukne virkestoffet i insektmidler på grunn av effekt, sikkerhet og kosmetiske egenskaper.

[Moskitoguard.no](https://www.moskitoguard.no)

Solkrem + Moskito Guard

Forskning viser at DEET reduserer effekten av solkrem med opptil 30%. Parallell bruk kan også øke absorberingen av DEET gjennom huden.

Picaridin tas ikke opp gjennom huden og reduserer ikke effekten av solkrem.

Kilde: The Skin Cancer Foundation

FOR
NORDEN,
SYDEN &
TROPENE



- **Trygg**
Moskito Guard kan trygt brukes av barn over 2 år, gravide og kvinner som ammer.
- **Uten DEET**
Moskito Guard med 20% picaridin beskytter mot mygg, knott, flått, klegg, hjortelusflue m.m.
På reise: Mot mygg som er bærere av sykdommer som malaria, zika, dengue og gul feber, og mot sandflue.
- **Luktfri**
En stor fordel for alle som er sensitive mot lukt.
- **Gir effektiv beskyttelse i opptil 8 timer**
Du får ikke stikk der huden er smurt, så enkelt er det! I motsetning til midler med DEET, som kan trekke inn i huden, legger picaridin seg som en hinne på huden og gjør den usynlig for insektene.
- **Vannfast i opptil 8 timer**
- **Klisser ikke**
Ingen klissete, klebrig spray, kun en deilig, luktfri lotion.
- **Skader ikke klær, solbriller m.m.**



Følg oss på:
[moskitoguard.no](https://www.moskitoguard.no)

MOSKITO GUARD ER DET ENESTE INSEKTMIDDELET PÅ DET NORSKE MARKEDET SOM BÅDE INNEHOLDER VIRKESTOFFET PICARIDIN OG ER LUKTFRITT!

FORHANDLERE: VITA, vaksinekontorer, DNTbutikken.no, Speidersport.no, Balderapotek, Amplecta.no
+ en mengde utsalg innen sport, reiseliv, jakt og fiske

Stopper kløe
på 10 minutter!



Bestill på [Amplecta.no](https://www.amplecta.no)

Tema: Mat i barnehagen

Bryr vi oss om maten er ultraprosessert?



Ragnhild Finstad Eikås:

Mor til to jenter, utdannet førskolelærer i 1999 og har jobbet som pedagogisk leder i barnehage siden da. Hun skriver fast for Foreldre & Barn om barn og barnehageliv.

Barna bryr seg ikke om maten de spiser er ultraprosessert eller kortreist og økologisk, de spiser seg mette når de er sultne, og liker det de liker.

Da psykologen Maslow presenterte behovsteorien sin på 1940-tallet, Maslow-pyramiden, tviler jeg på at det var begrepet ultraprosessert mat som sto fremst i pannebrasken på ham. Det var heller mat som sådan, som et av de fysiske, grunnleggende behovene som er nødvendig for at mennesket skulle kunne utvikle seg på best mulig måte. Det handlet om trygghet, sosial kontakt, selvhevdelse og selvrealisering.

Da begrepet ultraprosessert mat dukket opp, tenkte jeg først at det var inntog av nok et «hysteri». Enda en trend vi skulle ha inn i barnehagen som ville stjele fokus fra mandatet vårt; å ivareta barnas behov for omsorg og lek, og å fremme læring og dannelse som grunnlag for den allsidige utvikling. La meg for ordens skyld understreke at et stort flertall av foreldrene ser barnehagens mandat som det viktigste. Det er på langt nær alle barnehageforeldre som rir ultraprosessertbølgen. Eller «kortreist og økologisk-bølgen», for den saks skyld.

INDUSTRIBAKT BRØD

Jeg måtte søke litt i forskningen på denne varianten, og endte opp på Helsenorges sider. Graden av bearbeiding sier ikke nødvendigvis noe om maten er sunn eller ikke, men mye mat som er ultraprosessert er ofte rik på

mye salt, sukker eller mettet fett og lite fiber. Da sier det seg selv at denne maten ikke er i tråd med kostrådene.

Likevel er det altså ikke bearbeidingen av maten i seg selv som definerer hvorvidt den er sunn eller usunn. Industribakt brød er et av eksemplene på den prosesserte maten. I en større barnehage jeg kjenner til, tilbød et foreldrepar seg å bake brød til barnehagen. Virkelig et fantastisk initiativ, men det hadde blitt veldig tidskrevende for dem med drøye 100 mager å mette.

Kjøkkenassistentene som var i de kommunale barnehagene i min kommune for 30–40 år siden, finnes ikke lenger, så vidt jeg vet. De jobbet i hovedsak ikke daglig, men dagene de var på huset ble det både hjemmelaget mat og bakst. Den sosiale rollen de kunne ha for barna var også uvurderlig. Nå er det dessverre ikke tilstrekkelig med midler hos oss til å ha en slik, noe jeg antar er gjengs i mange kommunale barnehager over hele landet.

BÆREKRAFT OG EMBALLASJE

Foreldre betaler månedlig en gitt sum kostpenger som skal dekke barnas behov for melk og frukt, matvarer til smøremåltider og varm-mat. Jeg har i løpet av årene fått et lite innblikk i priser og anskaffelser av matvarer til barnehagen. Det er anbud og avtaler som gjelder for de kommunale barnehagene i min kommune og det er ikke bare pris som stilles som betingelse for avtaler. Neida. Avtalene vektlegger også elementer som bærekraft, produksjon, emballasje, transport etc. Det er dermed ikke så lettvinnt som en skulle tro å eksempelvis kjøpe inn både kortreist og øko-

Pølsene er sannsynligvis ultraprosesserte i lange baner, men de smaker godt lell.



logisk. Slike matvarer koster mer og det er heller ikke sikkert at de ligger i avtalesortimentet. Dette sånn passe kort forklart.

Så er det slik at den lite prosesserte maten ikke nødvendigvis er dyrere enn den som er ultraprosessert. Her handler det mest om å finne frem til hvilke gode varer til hvilken laveste pris, og som innfrir de tidligere nevnte kravene. Da er det kjekt at andre har gjort jobben og utarbeidet lister som er tilgjengelige på det famøse internettet slik at man slipper å lete seg helt svett. Sett ovenfra er det altså et stort maskineri med ulike tannhjul som skal virke sammen når det gjelder barnehagenes mattilbud.

BARNA BRYR SEG IKKE

Jeg har full forståelse for at foreldre bryr seg om hva barna putter i munnen. Jeg har vært småbarnsmor selv og leste ingredienslister så det holdt. Men barna – de bryr seg egentlig katta om ultraprosessert, kortreist og økologisk; de spiser seg mette når de er sultne, og liker det de liker. Noen vil bare ha smør på brødiskiva (og noen vil ha kun det lyse brødet eller det mørke), andre kyllingfilet, makrell i

tomat, gulost eller tubeost. Kresne barn er det hvert barnehageår, men det går seg som oftest til. Mattilbudet er det samme for alle uansett, med unntak av medisinske tilstander som krever tilrettelegging.

Det forbauser meg litt at oppmerksomheten på mat tilsynelatende kan synes å være så stor blant barnehageforeldre. Den fysiske aktiviteten til både små og store barn, nevnes ikke fullt så mye. Faktisk viser jo forskning at barn er mindre aktive enn før, og at de bedriver mindre uteaktivitet. Rammeplan for barnehagen er tydelig på at det skal være en miks hvor barna har mulighet for lek og aktivitet både ute og inne. I tillegg til læring om måltid og kosthold.

VI DYRKER KORTREIST!

I barnehagen min sås og dyrkes det diverse maksimalt kortreiste produkter. Vi snakker salater og tomater, squash, agurk og rødbeter. Gulrøtter og urter, jordbær langs veggene, og bærbusker. For å nevne noe. De stakkars bærbuskene får ikke alltid båret frem sine frukter da bærkart bl.a. er yndete ingredienser i sølesupper og gjørmekaker. Alt brukes i

SMÅK: Barna bryr seg egentlig katta om ultraprosessert, kortreist og økologisk; de spiser seg mette når de er sultne, og liker det de liker.





TURKOS: Av og til tenner vi bål og griller. Pølsene er sannsynligvis ultraprosesserte i lange baner, men de smaker godt lell.



mat som lages til og av barna. Vi plukker også bær på turer og bruker dem til det som er mulig å lage av syltetøy, bakverk og smoothies. Vi har hundrevis av hekkemeter med svartsurbær, også kjent som Aronia, her vi holder til. De har ikke den mildeste og søteste smaken barn kan tenke seg, men er sunne som søren og fine å lure opp i smoothien.

Tilbake til fysisk aktivitet er det forresten én snedig sak: Det er alltid noen barn som er henholdsvis inne- eller utebarn. Enten i den forstand at de trives like mye med begge deler eller det ene mer enn det andre.

Jeg tipper at det har noe å gjøre med hvor mye barna er uteaktive hjemme, på fritiden, og/eller noe å gjøre med personlighet. Jeg kan vise til 26 års erfaring og observasjon, men dessverre ingen forskningsrapporter som viser en korrelasjon mellom uteaktivitet hjemme og i barnehagen.

ALLE KOSER SEG PÅ TUR

Vi går turer i nærmiljøet, skog og mark. Vi bygger hinderløyper ute og inne. Og med på tur er det matpakker, med brød eller grillmat. Matpakkene kommer pakket hjemmefra. Med både brødsriver og sunt snadder i. Av og til tenner vi bål og griller. Pølsene er sannsynlig-

vis ultraprosesserte i lange baner, men de smaker godt lell. Det samme gjelder fiskekake- ne og toastene laget med industribakt brød. Men alle koser seg, gjerne med litt maur i skoen eller på sitteunderlaget attåt.

BARNEHAGENS HOVEDFORMÅL

«Huttetutrender», som jeg nå velger å kalle dem, er ikke ubegrunnede. Samfunn og foreldre tar utgangspunkt i forskning og mener det bare godt. Det er derimot om fokuset skjevfordes og blikket flyttes vekk fra barnehagens hovedformål, at jeg blir betenkt.

Det er mulig Maslow hadde betraktet slike fenomener med en anelse skepsis og tenkt noe sånt som «hvordan skal de få tid til alt? Bake brød til flerfoldige barn, lese ingredienslister, og finne ut av e- stoffer, mettet fett og sukker? Når får arbeidet med trygghet, tilhørighet og mestring tid?»

Jeg tenker at Maslow gjerne måtte få bli med oss på tur og også ta seg en svingom i hinderløypene våre. Da hadde han fått oppleve både trygghet, mestring, selvhverdelse og lykke i praksis. Som jo er behov i teorien hans. Med mat som drivstoff, det være ultraprosessert eller ren mat, kortreist eller langreist.

GODE PRODUKTER FOR PODEN OG KLODEN

REMA 1000 har en egen serie med trygge produkter spesielt utviklet for barna våre. Håndplukkede produkter som er milde mot huden, gode for kroppen og ikke minst, snille mot naturen. Serien byr på høy kvalitet til alltid lave priser, fordi alle med omsorg for barn ønsker det samme – å gi det aller beste til de aller minste.





UVANLIG HODEFORM:
Foreldrene merket at hodeformen til Aria var litt uvanlig. På seks ukers-kontroll la legen merke til det samme.

HJELM: Aria var nødt til å gå med hjelm 23 timer i døgnet. Foreldrene fikk mange kommentarer og blikk rettet mot seg da de var ute i offentligheten med datteren sin.



– Hjelpes, det har vært mange blikk og kommentarer

Den sjeldne tilstanden kraniosynostose gjør at barna må gå med hjelm 23 timer i døgnet i ett år etter utført operasjon. Nå ønsker foreldrene til Aria å være åpne om tilstanden for å spre mer kunnskap.

TEKST: Dina Palos FOTO: Privat

Cecilie trekker pusten dypt. Hun får tilbakeblikk til dagen som satt preg på familiens første år som nybakte foreldre.

Hun starter med å fortelle om dagen datteren hennes Aria (2) fikk diagnosen:

– Aria sov i babyestet sitt mens jeg stod ved kjøkkenbordet og snakket med barnelegen på telefonen. Hun var sikker på sin sak da hun fortalte meg diagnosen Aria hadde. Jeg ble lamslått, og minnes ingenting resten av dagen. Jeg husker ikke når jeg fortalte det til Alexander en gang.

Dette forteller mamma Cecilie Reinersten Gjøstøl (32).

Sammen med ektemannen Alexan-

der Reinersten Gjøstøl og datteren deres Aria (2), bor de i Mosby i Kristiansand.

Når hun forteller om reisen deres, kjenner hun på sterke følelser i kroppen.

– Jeg er nok mer påvirket av det enn jeg trodde, sier hun tårevåt.

UNORMAL HODEFORM

Da Aria kom til verden 31. januar 2023, fikk foreldrene beskjed om at de hadde fått en frisk og fin jente.

Men dagen etter fødsel, begynte legene å stusse litt.

De observerte at hodet til Aria var stort og hadde en unormal form.

Det ble tatt ultralyd av hodet hennes for å utelukke noen eventuelle di-

agnoser, men alle resultatene kom tilbake negative. Legene konkluderte derfor meg at Aria hadde et litt stort hode, og at alt var fint.

Men hode til Aria fortsatte å vokse unormalt. Det vokste i pannen og i bakhodet. Hodet fikk en lang og smal form.

– Vi avventet litt med å undersøke det nærmere. Da vi var på seks ukers-kontroll, la legen merke til det samme som oss, en unormal hodeform. Aria ble derfor henvist til ny ultralyd av hodet.

Cecilie og Alexander kjente nervene strømme i kroppen. De dro nervøse og spente til ultralyd.

– Bildene ble tatt, men vi fikk beskjed om å vente på time hos barne-





OPERASJON: Aria var nødt til å åpne opp sømmen i hodet slik at hjernen skulle få nok plass til å vokse. Her sover hun av seg narkosen i mammas fang.

lege ved sykehuset i Kristiansand. Det var noen lange dager. Vi fryktet vi var nødt til å vente i flere uker før vi fikk svar på bildene.

Da telefonen til Cecilie ringte, ble hun glad. Barnelegen valgte å dele resultatene med Cecilie tidligere slik at de slapp å vente lenger.

– På telefonen fortalte barnelegen meg at Aria har kraniosynostose, og at sagittalsømmen hennes er lukket. Jeg hadde hørt om tilstanden tidligere, men jeg visste ikke hva tiden videre bar på, forteller Cecilie.

– Kraniosynostose er en tilstand der de ulike delene av hodeskallen vokser sammen og lukker seg for tidlig. Sykdommen kan hindre skallen i å vokse tilstrekkelig slik at den voksende hjernen ikke får den plassen den trenger, og man får en for trang hodeskalle (dersom man ikke gjennomfører en operasjon.)

Dette informerer Bernt J. Due-Tønnessen om. Han er seksjonsleder på Barne og kraniofacial nevrokirurgi i

Rikshospitalet.

– Dette er en sjelden tilstand som inntreffer cirka 1 av 1800 nyfødte barn. Vi utfører om lag 20-30 operasjoner hvert år for dette på Rikshospitalet, legger han til.

Ideelt sett ønsker legene at barn med kraniosynostose opereres før de er seks måneder gamle.

– Operasjonen anses som en trygg operasjon. Det er et relativt lite inngrep, sier Due-Tønnessen.

OPERERT TRE MÅNEDER GAMMEL

En måned etter siste ultralyden var Aria til utredning ved Nevrokirurgisk poliklinikk på Rikshospitalet.

Kort tid senere ble hun innlagt på Rikshospitalet for operasjon, kun tre måneder gammel.

– Målet med operasjonen var å åpne opp sømmen i hodet slik at hjernen til Aria skal få den plassen den trenger til å vokse.

Før operasjonen kjente foreldrene frykten i kroppen. Cecilie kjente en

Fakta om kraniosynostose

I 90 prosent av tilfellene skyldes en kraniosynostose en isolert defekt som er ukjent og opptrer sporadisk i de fleste tilfeller. I 10 prosent av tilfellene er tilstanden en følge av et syndrom. Familien og barnet blir alltid henvist til genetiker med interesse for tilstanden.

– Det man ser er at dette kan være en del av annen sykdom, da kalles det syndrom. Syndrom er i de fleste tilfeller arvelige tilstander. De mest kjente, som gir ansikts- og hode-misdannelser, betegnes Crouzons syndrom og Aperts syndrom, forteller Bernt J. Due-Tønnessen, seksjonsleder på Barne og kraniofacial nevrokirurgi i Rikshospitalet.

– De som har syndromet har ofte problemer med indre organer, armer, bein eller ansikt. De fleste med syndrom har forandringer i ansiktet. De kan ha pusteproblemer, synsproblemer og man kan se at øynene er påvirket, legger han til.

Andre ganger er det bare en sammenvoksing som ikke trenger å bety noe annet, enn at de kan få et litt annerledes utseende hvis man ikke gjør noe med det.

– Hvis man gjør noe med det, er det sjeldent farlig eller har noen alvorlige konsekvenser. Ved sjeldne tilfeller, der det er mange sånne vekstsoner som er lukket, så kan det gjøre at hjernen ikke kan utfolde seg, noe som kan føre til hjerneskadene. Tilstanden kan variere i alvorlighetsgrad, sier Due-Tønnessen.

Syndromet kan noen ganger være vanskelig å avdekke tidlig, og kan komme tydeligere frem senere i livet. Due-Tønnessen beroliger foreldrene med at behandlingen av kraniosynostose som oftest går veldig fint, men at det bør avdekkes så tidlig som mulig.

klump i magen da hun tenkte på øyeblikket legene skulle hente datteren hennes og ta henne med inn i operasjonssalen.

– Det var helt grusomt. Alexander var som vanlig litt mer stødig enn meg, men var absolutt nervøs han også. Jeg gruet meg skikkelig.

Da tiden var inne for å levere Aria fra seg, kjente Cecilie at alt i kroppen strittet imot.

– Vi spurte pent om en av sykepleierne ville bære henne, for hun elsket å bli båret og se på omgivelsene. De sa selvsagt ja, så det var hyggelig. Aria smilte og var glad da de tok henne med seg vekk. Det gjorde det litt lettere, selv om vi satt med nerver og frykt i kroppen, sier Cecilie.

FØR OG ETTER OPERASJON

Etter operasjonen ble Aria trillet til på observasjon på barneposten. Foreldrene kunne puste lettet ut da de fikk beskjed om at operasjonen gikk fint.

– Vi satt ved siden av henne mens hun sov ut narkosen, og så fort hun begynte å bevege seg, lå hun i armene våre til hun våknet ordentlig.

Allerede dagen etter operasjonen, fikk familien reise hjem til Kristiansand.

– Vi var veldig glade for denne operasjonen, som var mindre skummel enn vi trodde i utgangspunktet. Aria trengte Paracet og Ibux i noen dager, men hun virket lite smertepåvirket, forteller Cecilie. Aria tok dette på strak arm. Selv om hun ikke var klar over alt hun gikk gjennom selv, merket foreldrene forskjell på henne før og etter operasjonen.

– Hun gulpt ekstremt mye før operasjonen, og etter ble det litt mindre. I tillegg følte vi at hun ble mindre irriterbar. Hun gråt generelt mindre. Dette kan selvfølgelig skyl-

des vanlig utvikling, så det er ikke godt å si hva som var årsaken, sier Cecilie.

HJELM-ORTOSE

Etter operasjonen er barnet nødt til å gå med hjelm 23 timer i døgnet i cirka ett år. De får totalt en time fri i løpet av døgnet, og dersom de har feber.

– Hjelmbehandling, også kalt hjelm-ortose, er ofte nødvendig for barn som har utført en operasjon det første året, sier Due-Tønnessen.

Under hjelmbehandlingen er det oppfølging av sykepleiere på dagav-

delingen for barn ved Rikshospitalet, og ingeniører fra Sophies Minde som produserer og tilpasser hjelmene etter mål.

En knapp uke etter operasjonen var Aria tilbake på første hjelmkontroll for å få sin første hjelm.

Så startet tilvenningen.

– Aria ble gradvis vant til å ha på hjelm. Det startet med litt av og på med hjelm i løpet av dagen, deretter økte vi gradvis. Til slutt ble hun vant til å ha den på i 23 timer i døgnet.

Foreldrene valgte å ta gentest av Aria for å utelukke eventuelle syndromer, og for å se om kraniosynostosen var arvelig.

– Alle disse kom tilbake negative. Det er helt frivillig å ta en slik test, men vi ønsket å få svar på det istedenfor å gå rundt med ubesvarte spørsmål.

Cirka ett år etter operasjonen, kun-



Både leger og foreldre bør vite om dette, så det kan fanges opp så fort som mulig.



HJELMSLUTT: Her er Aria på vei hjem etter å ha tatt av seg hjelmen for siste gang.



KOMMENTARER: Foreldrene har fått mange kommentarer og blikk fordi Aria har hatt på hjelm. De tror det skyldes uvitenhet.

ne Aria ta av hjelmen for godt.

Da hun fikk av hjelmen, var det tydelig at det var annerledes for henne.

– Samme dag som hun fikk den av bevegde hun masse på hodet og nakken. Hun merket tydelig at det var lettere å bevege hodet, også tok hun seg mye til håret, forteller Cecilie.

FASTE KONTROLLER

Aria er på kontroll på Rikshospitalet én gang i året.

Etter hjelmslutt sjekker legene om hodet vokser som det skal.

– Vi følger opp i hvert fall i tre år etter at de er ferdige med hjelmbehandling. I de aller fleste tilfeller ser vi at det går bra, at de er friske og

ikke trenger mye mer oppfølging, informerer Due-Tønnessen.

Til tross for en turbulent start på livet, har Aria tatt denne reisen på strak arm.

– Alle flyturene til og fra Oslo har aldri vært et problem. Hun har tatt all hjelp som en helt. Aldri klagd en eneste gang, annet enn når det ble for varmt på sommeren når hjelmen begynte å bli for trang, sier Cecilie.

Når Cecilie og Alexander ser tilbake på reisen deres, er de takknemlige for at det ble avdekket tidlig, og for at Aria ble operert da hun kun var tre måneder gammel.

– På det tidspunktet var Aria så liten at hun ikke visste bedre. Det ble

derfor enkelt å tilvenne henne å gå med hjelm.

FREMMEDE KREVDE SVAR

Aria og foreldrene har opplevd å få mange blikk og kommentarer på grunn av hjelmen, og ikke alle har vært trivelige.

Heldigvis har ikke Aria merket mye til det selv, men foreldrene har bemerket seg det.

– Hjelpes, det har vært mange blikk! Ikke noe særlig fra barn, men voksne har vært helt ekstreme.

Familien måtte raskt venne seg til å bli beglodd.

–Vi kunne praktisk talt se tannhjulene oppi hjernen deres mens de glodde og forsøkte å finne ut hvorfor Aria hadde på hjelm, forteller Cecilie.

Cecilie og Alexander opplevde noen ganger at ukjente kom bort og spurte om hjelmen.

– De fleste av disse samtalene var hyggelige, men så var det andre samtaler vi kunne vært foruten. Noen krevde nesten å få et svar, noe som selvsagt ikke er en selvfølge.

Flere har antatt at Aria har epilepsi på grunn av hjelmen. Andre har trodd at det er et sikkerhetstiltak.

– Mange kommentert såpass høyt at vi har hørt det, og latterliggjorde oss til følget sitt. Jeg er bare glad Aria var liten og ikke skjønte noe av det, sier Cecilie.

FLÅSETE KOMMENTARER

Det er spesielt to hendelser Cecilie husker godt.

– Vi var på flyet, på vei tilbake til Kristiansand fra Oslo, da en eldre mann kommenterte høyt til vennene sine: «Oi, se der! Hjelmen på fly, det var et interessant sikkerhetstiltak!»

En annen gang var da Cecilie og Aria kikket på ny bilstol.

– Vi så på en bilstol med en bred hodestøtte. Jeg spurte damen i butikken om den var like sikker som de andre bilstolene med litt smalere hodestøtte. Da svarte damen i butikken: «Hun har jo hjelm, så i en kollisjon vil vel den hjelpe litt?». Da kjente jeg at det kokte innvendig hos meg, så da bare gikk jeg.

Nei, det er ikke synd på barnet fordi det må gå med hjelm en liten stund.

Barnet har ikke vondt, og det blir ikke plaget av hjelmen.

GLAD: Aria er en livsglad jente som foreldrene er veldig stolt av. Hun har ingen ettervirkninger av kraniosynostose i dag.



Hun oppfordrer folk til å spørre først, i stedet for å komme med flåsete eller uvitende kommentarer.

– Slike kommentarer er ikke trivelige. Ofte er det uvitenhet, og det er greit, men da er det hyggeligere om de spør enn at de kommenterer høyt rundt oss, eller hopper til en konklusjon uten at de har nok informasjon.

Cecilie opplever at mange tror hjelmen beskyttet mot fall og støt, men det er ikke tilfellet.

– Hjelmen er utelukkende designet for å hjelpe hodevekst, ikke for å beskytte mot fall, eller i en bilkollisjon.

LIVSGLAD JENTE

Aria er en livsglad jente med mye godt humør. Hun sier sjelden nei til høy musikk og dans på stuegulvet.

– Hun er the life of the party. Både hjemme og i barnehagen er hun der det skjer. Hun vil ha med seg alle på moroa. Hun er meget viljesterk, noe

jeg er helt sikker på vil ta henne langt i livet. Hun er veldig omtenk-som, kreativ og elsker å lese bøker.

I dag har hun det helt fint, og bærer ikke preg av kraniosynostose.

– Utviklingsmessig er hun foran på en del, og akkurat der hun skal være på resten. Hun er en lykkelig liten jente som per dags dato ikke har noen ettervirkninger av dette, forteller mammaen.

På spørsmålet om hvorfor Cecilie ønsker å dele Arias reise, svarer hun at det er viktig av flere grunner.

– Et barn med hjelm er likevel et uskyldig lite barn, som vil leke og være lykkelig akkurat som alle andre barn. Aria kunne leke med de samme tingene og gjøre akkurat de samme tingene som alle andre barn.

– Jeg har hørt flere som har vært usikre, som selv har fanget opp at hodeformen bør sjekkes, men som har en fastlege som sier «det vil gå

seg til». Både leger og foreldre bør vite om dette, så det kan fanges opp så fort som mulig.

Cecilie opplevde at flere sa «stak-kars» på grunn av hjelmen, men det mener hun er ren uvitenhet.

– Nei, det er ikke synd på barnet fordi det må gå med hjelm en liten stund. Barnet har ikke vondt, og det blir ikke plaget av hjelmen.

BUDSKAP TIL ANDRE FORELDRE

Avslutningsvis har Cecilie et budskap til andre foreldre som har barn med kraniosynostose.

– Hvis noen som leser dette er like redde som vi var da Aria fikk diagnosen, så vil jeg si at det kommer til å gå helt fint. Så fort der kommer dere til Kraniofacialt team på Rikshospitalet, senkes forhåpentligvis skuldrene litt, for der er de gode! Dette er det de jobber med. Dette kan de.

Spør ekspert



Stine Hagen
Familieterapeut

Bør besteforeldre tilby seg å stå opp med barna?

Hei! Mine foreldre er pensjonister, og kommer av og til på helgesøk til oss. Vi har to barn på 1 og 3; aktive barn som våkner tidlig. Siden foreldrene mine ser barnebarna sine sjelden, ville jeg antatt at de skulle sette pris på å få så mye tid sammen med barnebarna sine som mulig når de først er på besøk. Men når jeg på høflig vis spør om de kan tenke seg å stå opp med barna om morgenen, svarer de som regel «nei takk» og fleiper det bort.

Er ikke det merkelig? Det er i alle fall sykt irriterende! Som jeg ville satt pris på å få sove lenge en søndag!

Hilsen trøtt småbarnsmor

Svar:

Hei trøtt småbarnsmor!

Som småbarnsmor er det helt naturlig å ønske seg litt ekstra søvn av og til, spesielt når barna våkner veldig tidlig. Sånn sett er det veldig forståelig at du føler deg frustrert over situasjonen. Du har et ønske som ikke blir møtt, og det skaper skuffelse og frustrasjon hos deg.

Jeg vil anbefale deg å ha en åpen samtale med foreldrene dine om hvordan du føler det. Forklar dem hvor mye det ville bety for deg å få litt mer søvn, og hvordan deres hjelp kan være en stor støtte for deg når de er på besøk. Kanskje de ikke har tenkt på at du er trøtt og sliten?

Det kan jo også være at de også synes det er slitsomt å stå opp tidlig? Kanskje er de ikke vant til det lengre, eller at de har sine egne rutiner og preferanser nå som de er pensjonister.

Er de engstelige, kanskje?



Kan det også tenkes at de føler seg litt usikre på hvordan de skal håndtere de små? Eller kanskje de er litt bekymret for å ikke være i stand til å følge med på energinivåene deres. Dette er jo spørsmål du vil få svar på hvis du har en rolig samtale med dem og lufter hva du tenker, og hvordan du har det.

Kan hende finner dere en annen løsning som kan passe for dere alle sammen. For eksempel at de gir deg en pause i løpet av dagen ved at de kan ta dem med seg ut en tur?

De fleste besteforeldre vil gjerne være til hjelp hvis de forstår hva du trenger. Det handler om å finne en balanse som fungerer for alle parter. Det er viktig å huske at de også har sine behov og ønsker, og det er det viktig å respektere.

Husk også at det er helt normalt å føle seg litt overveldet som småbarnsmor. Forhåpentligvis kan en åpen og ærlig dialog føre til en bedre forståelse og et bedre samarbeid i fremtiden. Ta vare på deg selv, og husk at det er helt greit å sette egne behov på agendaen også!

Hilsen familieterapeut Stine Hagen

**coop
prix**

**Som Coop-medlem
får du -50%
på alle bleier!**

**coop
MEDLEMS-
RABATT!**

Fast bleierabatt

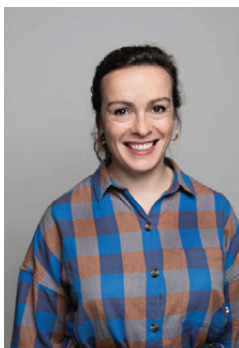
-50%

**Ikke-medlem?
Se hyllepris**



Gjelder alle bleier fra Libero, Pampers
og Änglamark hos Coop Prix

Du blir en 2.0-versjon av deg selv



Cécile Moroni

Født og oppvokst i Paris, men er bosatt i Norge med tre barn. Hun er siviløkonom, forfatter, stand-up-komiker og foredragsholder.

Mammarollen kom med flere kultursjokk, overraskelser og lærdommer. Til alle som tror at en foreldrepermisjon er en pause i karrieren: Det er feil.

Da jeg var liten, ble jeg spurt om hva jeg skulle bli når jeg ble stor. Baker, astronaut eller lærer var absolutt attraktive alternativer.

Men da trodde jeg at jeg kunne bare velge én ting. At det å bli stor ville bety og ha én jobb, én hatt på hodet, og å lære seg et yrke.

Så ble jeg mamma.

Foreldrerollen innebærer så mye forskjellig at det er nesten umulig å lage en helhetlig liste over alle typer jobb en forelder skal ha.

JEG KLARER ALT! ELLER...

Noen mamma-jobber er jeg god på, som å

være broingeniør – evnen min til å følge instruksjoner i LEGO-bygging imponerer i hvert fall min treåring. Eller frisør da, selv om jeg må innrømme at jeg gikk på en smell der.

Jeg fikk to jenter, og jeg syntes det var lett å klippe håret. Og så fikk jeg en gutt. Første gang jeg improviserte som frisør for han, spurte alle meg om han hadde klippet seg selv.

SOM SYKEPLEIER MÅ JEG GJETTE

Noen mamma-jobber er jeg ikke så god til. Lege, for eksempel. Det er min sjuåring som ber meg, litt oppgitt, å beholde roen når hun



KULTURSJOKKET: Den franske forfatteren skriver om oppdragelse i norsk kultur. Illustrasjon: Elise H. Kollerud / Where Babies Sleep Outside



TRE UNDER SYV: Bilde av barna på tur. Foto: Privat

blør bittelitt. Og som sykepleier må jeg gjette meg frem for å gi Paracet midt på natta, når jeg vurderer «Hvor mye veier hun igjen?».

Ikke for å snakke om privatsjåfør: hvordan løser man dette når man har tre barn som går på forskjellige fritidsaktiviteter og kun én bil for hele familien?

TRE-RETTERS MATPAKKE

Noen ting er jeg rett og slett elendig på. Matlaging. Som fransk mor får jeg prestasjonsangst. Mange nordmenn tror at mine barn går til barnehage og skole med tre-retters matpakke hver dag. Entrecôte, boeuf bourguignon eller snegler selvsagt. Og en sigarett.

Er jeg utro mot Unescos kulturarv hvis de elsker brødsriver med skinkeost?

Skiinstruktør. Jeg vokste opp i en leilighet i Paris, så det fikser jeg ikke. Dalai Lama: Lykke til med å beholde tålmodigheten når hele familien er på vei ut og gutten på tre insisterer på å ta på sandaler i snøen.

Medarbeidersamtaler med en treåring kan gi deg inntrykk av at du snakker med en kompis på fylla.

Samtidig liker jeg tanken om at foreldrerollen innebærer mange forskjellige jobber i løpet av en dag, og inviterer deg til utvikle en ny palett av ferdigheter underveis.

SMÅ (STORE) HVERDAGSGLEDER!

Jeg forsto det allerede på første barseltreff, da jeg følte at jeg hadde en mastergrad i logistikk! «Allo! Jeg hadde glemt verken stellebag, ammeinnlegg, eller baby.

Og så kom barn nummer to, og barn nummer tre, og da ble jeg også god på planlegging, transport, forhandlinger, konflikthåndtering mellom søsken, budsjettering og rekruttering av barnevakt.





Det ble som å lede en liten bedrift.

Mannen min og jeg ble plutselig CEO, bortsett fra at det er vanskelig å ha hjemmekontor, og du ikke bare kan sende «Out-Of-Office reply» mens du sitter på do.

Dine tre små og søte medarbeidere er ikke så opptatt av måloppfølging heller. (Når skal de slutte å ha fingrene i nesen, og hvor mange ganger må jeg si det?)

Og medarbeidersamtaler med en treåring kan gi deg inntrykk av at du snakker med en kompis på fylla.

MINE BESTE LÆRERE

Til alle som tror at en foreldrepermisjon er en pause i karrieren: det er feil. Du blir en 2.0-versjon av deg selv. Du blir mye mer tidsbevisst. Bevisst på bruken av din tid, men også full av respekt for andres tid.

Alle de som har drukket kaffe og pusset tennene i en fem minutters dusj, forstår definitivt det jeg mener.

Siden jeg er utenlandsk mor, ble foreldrerollen forresten en vesentlig del av min integreringsreise og mitt kjennskap til det norske samfunnet. Mine tre barn er født i Norge, og jeg har lært så mye takket være dem.

Jeg har en femåring som kan tenne bål og

kjenne igjen dyrebæsj i skogen. Det tok av da vi måtte stoppe hver 50. meter i Paris for å beundre hundebæsj.

Min sjuåring prøver desperat å få meg til å høre forskjell på sprettord og draord, og min treåring elsker å fortelle om Askeladden og Soria Moria.

Norskere enn det blir det ikke.

PRIVAT MATELÆRER?

Jeg vet nå hvordan man bytter strikk under en regnbukse (jeg vet ikke engang hva det heter på fransk, og ingen franskmenn har sett dette før, men jeg imponerer alle mine Parisvenninner når jeg viser hvor godt utstyrte norske barn er for å være ute).

Ikke for å skryte, men jeg gikk fra å kle på barna med bomull om vinteren, til å kjøpe «Pierre Robert» (som er et like harry navn som «Jonny Langballe» på fransk) på salg på Coop.

Se her! Enda en jobb: Senior klesinnkjøpsansvarlig.

Jeg gleder meg til fortsettelsen. Hva slags jobber kommer i fremtiden med foreldrerollen? Privat mattelærer? Pølseselger på 17. mai-fest på skolen? Sikkerhetsvakt på russefest?

Jeg grugleder meg. Men jeg elsker reisen. ■

KLÆR: Jeg gikk fra å kle på barna med bomull om vinteren, til å kjøpe «Pierre Robert» (som er et like harry navn som «Jonny Langballe» på fransk) på salg på Coop. (Illustrasjonsfoto: Pixabay)

Kun det beste for de små

Her er et lite utvalg av våre mest populære produkter
Vi fører alt fra smokker til barnevogner

Lama25
gir 25% på alt
utenom salgsvare
og andre rabatter



Minimizer

med universal åpning i ryggen, passer alle vogner! Underlag til vognen med memory foam for optimal støtte til babyen

- Passer i bagdel og sitte del på vogn
- Mykt og støttende for hode, nakke, rygg
- Memory foam
- Ekstra beskyttende hodepute



Easygrow Nattpose!

Har du et barn som beveger seg mye om natten og sliter med å beholde dyna på?

Med Easygrow Nattpose vil barnet sove trygt og lunt gjennom hele natten og med stabil temperatur.

Barnevognvifte

Kraftig og stillegående oppladbar vifte til vogner, sprinkelsenger, nattbord, kontorpult og mye annet, med lys, om du vil skru på det om kvelden. Hold deg og din baby kjølig i sommervarmen med vår Barnevognvifte.

BIBS

Gi babyen din en trygg og beroligende smokk med disse flotte smokkene fra BIBS. Den klassiske smokken er elsket for sin myke og naturlige smokk i lateks som gir en behagelig og trygg sugeopplevelse. Med et ergonomisk skjold som minimerer hudirritasjon og fuktoppbygging, er dette en favoritt blant både foreldre og babyer.



Du finner oss
på Altisenteret i
Mandal og på
Lamakids.no



Lama Kids

NYTT og NYTTIG

Sol og sommer

Solbeskyttelse

Endelig sommer, og endelig sol. Og med solen kommer behovet for solbeskyttelse.

Spedbarn under 1 år bør ikke utsettes for direkte sollys. Barnevognen skal stå i skyggen. Husk å aldri dekke til vognens åpning helt selv om det er mye sol – det øker risikoen for overoppheting og blir raskt farlig varmt. Temperaturen kan stige så mye som 1 grad i minuttet. Det blir også for lite luft sirkulasjon og for mye CO2 inne i en tildekket barnevogn, tipser barebrabarnemat.no

For barn mellom 1 og 3 år skal beskyttelsen i hovedsak bestå av lette klær, en beskyttende solhatt og solbriller. Opphold i direkte sollys over tid bør unngås.

Ta pauser og trekk inn i skyggen når solen er på sitt sterkeste (kl. 12-15). Å begrense tiden i solen er den mest effektive måten å hindre solbrenthet. Refleksjoner fra vann, sand og snø øker strålingen.

Tegn på solforbrenning kommer ofte noen timer etter oppholdet i solen, og det er derfor ikke nok å følge med på om barnets hud blir varm og rød. I tillegg til klær, solbriller og skygge, bør man smøre solkrem på delene av kroppen som ikke er dekket til. Barnets hudtype spiller også en rolle: jo lysere hud, jo mer behov for beskyttelse. (Kilde: hels norge.no)



Ikke glem leppene!

For å forebygge forbrenning og uttørring av leppene, bør du bruke en solstift, lipbalm eller en leppepomade med solfaktor når du er i solen. UV-stråler fra solen kan også bidra til å utløse herpesutbrudd på leppene, og om du har hatt munnsår tidligere, bør du passe ekstra på for å unngå solbrente lepper. (Kilde: Vitusapotek)



15

minutter

Det er faktisk mulig å bli solbrent mens du bader! Derfor er det lurt å huske å smøre seg inn med solkrem 15-30 minutter før bading. Da rekker solkremen å trekke inn i huden og beskytter mot solstrålene mens man er i vannet. Smør barnet på nytt etter to timer, og hvis det har badet eller svettet bort kremen. (Kilde: Volvat.no, hels norge.no)



Tips til væskeinntak i varmen

Om sommeren trenger vi mer væske enn ellers i året. Mye får vi gjennom maten, men resten må vi drikke. På varme dager, eller når vi er i aktivitet, øker væskebehovet. Dersom vi ikke får nok væske, kan vi bli slappe, ukonsentrerte og få hodepine.

Tips til et godt væskeinntak:

Ha en mugge kaldt vann i kjøleskapet. Tilsett en sitronskive

eller blader av sitronmelisse hvis man ønsker smak.

Drikk jevnt gjennom dagen.

Når vi kjenner oss tørste, har vi allerede drukket for lite over tid.

Drikk vann til middag.

Husk alltid vannflaske når dere er på farten, for eksempel ut på tur.

Sørg for påfyll av vann før, under og etter aktivitet.

(kilde: ung.no)

Vanlige legemidler og sol er en dårlig kombinasjon

Enkelte legemidler kan gi hudreaksjoner hvis man oppholder seg i solen når man har tatt vanlige legemidler som smertestillende ibuprofen (Ibux), naproksen og diklofenak (Voltaren) samt noen typer antibiotika (tetracycliner), hjerte- og blodtrykksmedisiner og enkelte p-piller. Lurer du på om legemidlet du bruker gir fotosensibilisering, kan du spørre på apoteket eller lese pakningsvedlegget. Har du rotet vekk pakningsvedlegget kan du slå opp i felleskatalogen.no når som helst. (kilde: Felleskatalogen)



Hva er soleksem?

Soleksem viser seg som hudforandringer med rødme, små blemmer og kløe, og kan oppstå ved soling på hud som før har vært tildekket. Gradvis tilvenning til solen med solbeskyttelse forebygger slike plager. Plagene ved soleksem kan dempes ved å bruke hydrokortisonkrem slik som ved solforbrenning.

NÅR SKAL DU KONTAKTE LEGEN?

Ved større forbrenninger med blemmer, ved feber, hodepine, slapphet eller kvalme i forbindelse med solbrenthet. Hvis barnet er plaget og nevnte råd ikke hjelper.

Dersom du har et barn under 2 år som har blitt solbrent er det viktig å huske på at barnet kun skal behandles med reseptfrie medisiner etter råd fra lege.

FOREBYGG:

Følg med på hvor sterk solen blir og sjekk UV-varslere (yr.no eller uv.nilu.no)
(Kilde: helsenorge.no)



PIXABAY



Allergisertifisert solpleie

Decubal lanserer allergisertifisert solpleie for hele familien denne våren. Decubal er kjent for skånsomme hudpleieprodukter, og nå er Decubal Sun kommet – en serie med fem allergisertifiserte solprodukter.

Serien består av solkrem og spray i SPF30 og SPF50+ (180 ml) samt en pleiende leppebalm med SPF30 (10 ml).

Produktene gir bred UVB/UVA-beskyttelse, er vannresistente, veganske, uten parfyme og alkohol, og dermatologisk testet.

Med EcoSun Pass®-godkjente solfiltre som tar hensyn til miljøet, gir Decubal Sun trygg og skånsom beskyttelse for både normal, tørr og sensitiv hud.

Tilgjengelig i apotek.



Ny sommer, nye solprodukter

Eucerin Sun Protection Oil Control Dry touch spray SPF50+ er ny i år. Det er en ultralett og oljefri spray som absorberes umiddelbart uten kliss. Må den tåle vann? Da er Eucerin Sun Transparent Spray SPF50+ et alternativ: en vannresistent kroppsspray som lindrer og beskytter sensitiv hud. Absorberes raskt som gjør at den også er egnet for hårdekkende områder på kroppen og hodet. Veiledende pris kr 390,-, 200 ml.



DINE MAGISKE ØYEBLIKK

VÅR DOKUMENTERTE BESKYTTELSE

P₂₀ Sol Fakta

Alle Riemann P20-produkter gir bredspektret UVA- og UVB-beskyttelse som er fotostabil, og garanterer en varig solbeskyttelse for deg og din familie.



Les mer på
P20.com



BESKYTTELSE UTEN KOMPROMISS

FAMILIEHYGGE: Ta gjerne med de minste i familien. Øyhopping i Danmark faller i smak hos både liten og stor.



CAMPINGHYGGE: Flere av øyene har hyggelige campingplasser, men på Hjørnø kan du også få med campingvognen eller bobilen over.



FERIEMÅL

Halvøya Jylland

Selve Jylland er en halvøy. Det er rundt den du finner de nevnte sjarmerende øyene. Øyer som gir en unik «øyhoppings-opplevelse».

Øyhoppping i Danmark

Fra Limfjorden i nord til Det Sydfynske Øhav i sør ligger en perlerad av «smukke» danske øyer og venter på deg.

Start i Aarhus

Å øyhoppe i Danmark er på langt nær like vanlig som i Hellas, men du verden for en opplevelse! Begynn med å utforsk Danmarks nest største by, Aarhus, og ta deretter en dagstur til Tunø fra Høvn, for neste dag å dra derfra til Samsø et par dager/netter. Utforsk øyene på sykkel for å få en autentisk opplevelse. Vi la senere turen om Endelave, Læsø og Fanø.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Bjørn Moholdt, Melissa Willumsen, Michael Maagaard, Visit Vesterhavet, Nicolas Jessen, Mette Johnsen, Destinasjon Kystlandet, Sarah Green, David Jervidal

Fergen pløyer seg gjennom den solblanke vannflaten og pisker sjøen skummende hvit langs skrogsidene. På soldekket kjøler vi oss ned med iskald drikke og strekker hals i retning Samsø.

Midt imot oss nikker et godt voksent par blidt, slik de fleste gjør om bord. Under den vel time lange ettermiddagsturen er vi alle lykkelig for-ente her ute i ingenmannsland.

ET SOMMERPARADIS

– Er det første gangen for dere? spør plutselig paret på norsk og sikter åpenbart til øyriket foran oss, som gradvis blir mer og mer synlig. Jo da, vi er på jomfrutur til Samsø, som hvert år får stadig flere norske feriegjester. Mange av dem kommer hit om og om igjen. Hvorfor? undrer vi.

Våre erfarne nye øy-venner midt imot svarer kort og godt: – Det er et sommerparadis!

BÆR OG SAFT LANGS VEIEN

Nettverket av små veier på den knapt tre mil lange øya gjør det meste lett tilgjengelig. Rundt oss på alle kanter ligger jordene som små, bølgende og grønne innsjøer. Om du skruer tempoet ned et par hakk og tar sykkelen fatt, kan du i enda sterkere grad ta inn over deg de frodige rapsåkrene og solbærgårdene, alle jordbær-rennene, vindmøllene og de lave bindingsverkshusene med torvtak og stokkroser rundt dørene.

Vi stopper opp – opptil flere ganger. Nattleiet haster det slett ikke å komme frem til, selv om også det viser seg å være en opplevelse. Ved flere av hageportene vi passerer er det satt ut nøye danderte fristelser: Ferske grønnsaker, struttende røde bær og hjemmelaget saft samt isenkram og andre gjenbruks-artikler som utvilsomt vil friste mang en for-bipasserende. Ingen av «bodene» er betjente. Ved hver og én er det en liten boks eller et pappkrus og en lapp →

Sykkelglede: Hvis du liker å sykle, passer det ypperlig å være på øyferie i Danmark. Du trenger ikke å ta med din egen. Sykkel får du leid.



hvor det står: «Betal hva du mener det er verdt!»

Samsø er en deilig øy, et sted der tiden dabber litt av, og hvor du også bør ta beina fatt og vandre langs de brosteinsbelagte gatene i de små og koselige landsbyene, som Nordby med sine vakre bindingsverkshusene. Øya rett vest for Jylland, mellom Sjælland i sørøst og Fyn rett sør, har også en strålende kystlinje på over 120 kilometer og anses som en av verdens mest bærekraftige øyer.

Den er nemlig selvforsynt med fornybar energi, noe som gjør den til et internasjonalt forbilde.

HYGGE, RO OG EVENTYR

Samsø er også kjent som «hageøya» på grunn av sine store produksjon av grønnsaker og frukt, spesielt de berømte «Samsøpotetene». Ifølge kjennere er det de beste i hele verden. I 2018 ble årets første ladning av poteter på 24 kilo kjøpt for hele 36 000 kroner. Et lite PR-stunt kanskje, men

også uttrykk for hvor høyt denne delen av øyas kulinariske herligheter er verdsatt.

I det hele tatt er øyhopping i Danmark både trygt og enkelt. Øyene er lett tilgjengelige og alle har sitt særpreg. Ferieformen passer særlig godt deg søker dansk hygge – og ro, men byr også på eventyr. Fur er for eksempel viden kjent for sine geologiske funn, «molerklippene», en blanding av leire og vulkansk aske med forstenede, fascinerende fossiler, insekter og planter, som forteller historien om livet på jorden for hele 55 millioner år siden. Det kan du lære mer om på «Fur Museum».

MANGE MULIGHETER

Noen dager senere, og ti minutter med fergen fra den noe grå industribyen Esbjerg på andre siden av Jyl-

Øyhopping i Limfjorden

Fur er viden kjent for sine geologiske funn, «molerklippene», en blanding av leire og vulkansk aske med forstenede, fascinerende fossiler, insekter og planter, som forteller historien om livet på jorden for hele 55 millioner år siden. Setter du pris på dansk øl, stikk innom mikrobryggeriet «Fur Bryghus». Som de andre øyene kan Fur friste med herlige strender, spesielt på østsiden. Overfarten fra Branden Havn tar knapt fem minutter. For å komme til «naboøya», bilfrie **Livø**, må du over til fastlandet igjen. Herfra kan du sykle eller kjøre til Rønbjerg Havn og hoppe på Livø-fergen. Turen over tar rundt 20 minutter.

Ved Livø by er det en hyggelig campingplass med topp utsikt over Limfjorden.

Øya **Mors**, ofte kalt «Limfjordens perle», er den største øya. Den er forbundet med fastlandet via to broer. Få med deg den imponerende «Hanklit-klippen» på nordkysten, 61 meter høy.



KYSTLANDET: Destinasjon Kystlandet er et dansk eventyrrike.



SOMMERMAT: Danskene er kjent for sine smørbrød og liker som oss nordmenn å dandere det med ferske reker om sommeren.



ENDELØSE ENDELAVE: Som du ser er det ikke vanskelig å finne en deilig sandstrand.



STRANDMORO: Sønderho-moro på Fanø.



Turtips

Transport: Sykkel er det foretrukne transportmiddelet. Fergene tilbyr sykkelutleie. Overnatting: Alt fra «bed & breakfasts» til campingplasser. Samsø og Mors har flere sjarmerende gårdshoteller.



FERGETRANSPORT: På vei over til Læsø med fergen som går flere ganger daglig i høysesongen. Lykke og Henrik på øvre dekk.

land, er vi på Fanø. Mens Samsø ligger i le, er denne avlange øya som en diger, flat sanddyne ute i det åpne havet.

Bak de karakteristiske «kliterne», det vil si sandvollene, ligger små, idylliske steinhus samlet i klynger. I hele lengderetningen på vestsiden løper en imponerende bred sandstrand som tiltrekker seg alt fra soltilbedere, surfer og badenymfer, til vindseilere, drageløpere og en betydelig koloni seiler.

STRENDER OG LANDSBYER

Stranden er et lokkemiddel for den som liker den slags, men mange kommer hit av en helt annen grunn, som befinner seg på øyas sørsjipp. For følger du først Postvejen, og deretter Landevejen rett sørover fra fergeleiet i øyas «hovedstad» Nordby, havner du til slutt i Sønderho. Grenden er mer som en klynge med hus enn en tradisjonell landsby.

Bygningene er gamle og skjeve, små sjarmtroll i det forblåste landskapet. De rundt 70 bygningene, som alle på merkelig vis ligger i samme retning – og er fredet av den danske Riksantikvaren, er vel verdt et besøk.

BERØMT KJØKKEN

Enkelte steder skal du vite hva du ser etter for å finne frem. Den tilårskomne kroen vi jakter på stikker seg ikke nevneverdig ut i landskapet. Om den kanskje ikke virker imponerende ved første øyekast er Sønderho Kro en av de største attraksjonene i denne delen av Danmark – viden kjent for sitt kjøkken og gode vertskap.

Sandvollene ligger inntil strendene på Fanø som små festningsverk. De skjærer for vinden, som alltid – i større eller mindre grad – feier over øya. Vollen rett ved Sønderho Kro gir ly for været fra sørvest. Samtidig kryper kroen fra 1722 ydmykt ned i landskapet, i den grad at du som

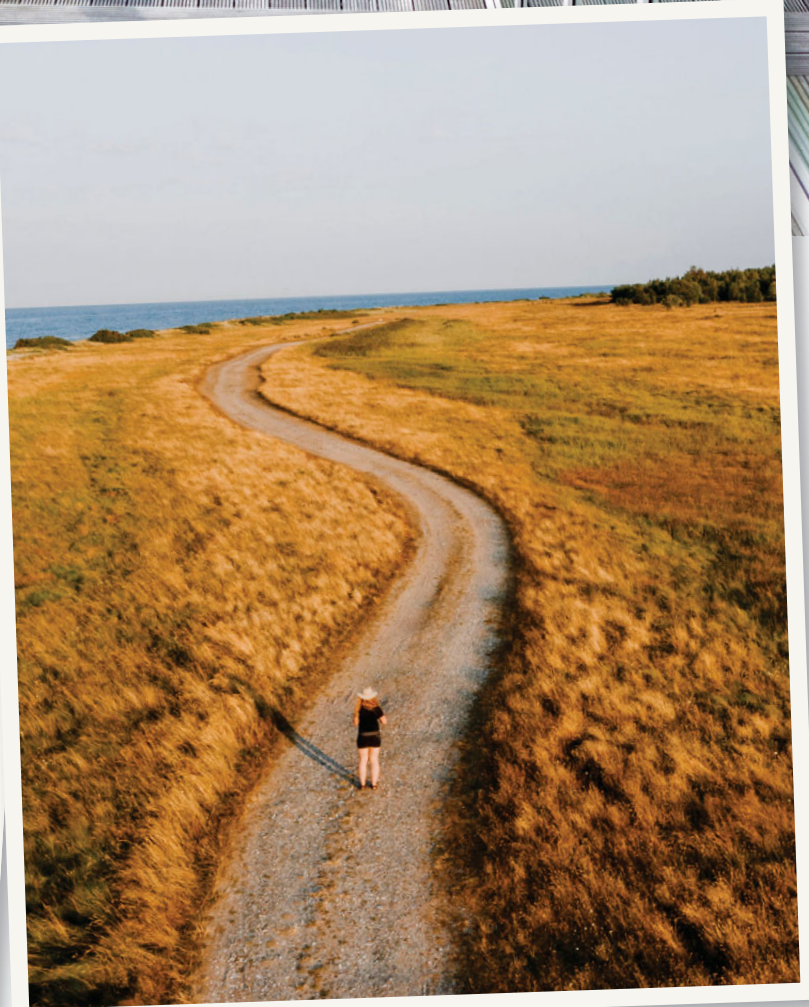




MORGENBAD: På hver av øyene startet vi dagen med et morgenbad. Bedre ferie kan man ikke få.



POSTKORT: Kan det bli vakrere? Her nyter jeg utsikten på Samsø.



NATURLIGVIS: Den vakre naturen på øyene inspirerer til å vandre rundt. Flere av øyene har flotte turstier.



BLOMSTERPARKEN: På Mors syklet vi til Jesperhus Blomsterpark som har langt mer å by på en bare blomster. Blant annet en fornøylespark.



VESBORG FYR: Det flotte, gamle fyrtårnet på Samsø er opført i 1858, og er et opplagt utfluktsmål. Fra fyrtårnet er det en vid utsikt over Samsø Bælt mot Fyn, Sjælland og Jylland.



BINDINGSVERKSHUS: I Danmark og de tidligere danske områdene sør i Sverige var bindingsverk en vanlig byggemåte i middelalderen. Husene er en severdighet i seg selv.

besøkende må bøye nakken over dørterskelen.

DEJLIG MORGENMAD

Den mer enn 300 år gamle kroen har 14 rom, som alle er ulike i innredning og størrelse. Samtlige har navn etter skuter som har hørt til landsbyen. I vårt rom er takbjelkene malt i lysende babyblått. Dobbeltsengen har plass til en hel familie, og på bordet er det satt frem en kurv med to stettglass og en liten flaske rødvin.

Som vertskapet sa da vi sjekket inn:
– Gjestfriheten sitter i veggene.

Neste morgen våkner vi av måkeskrik og et svakt vindsus utenfor. Sola har allerede krøpet langt opp på den knallblå himmelen når vi benker oss rundt frokostbordet til ferskt rugbrød, sild og den klassiske, ovnsbakte leverposteien. En «morgenmad» du knapt finner maken noe annet sted enn på en dansk kro på en øy langt bortenfor allfarvei.

Gode nettsider: visitdenmark.no,
rejseplanen.dk

Øyer ved Kattegat

Læsø har flest soltimer i Danmark. Overfarten fra Frederikshavn tar halvannen time. Lille **Tunø** kan du gå rundt i løpet av én dag. Fergen går fra Hou Havn sør for Aarhus. Til **Samsø** kan du ta ferge fra samme sted eller fra Aarhus. Alle overfartene tar en snau time. Snaut en times fergetur fra Snaptun ligger **Endelave**, kalt «kaninenes øy» på grunn av de mange ville kaninene der. Den er lett å utforske til fots eller på sykkel. Få også med deg de to små øyene **Alrø** og **Hjarnø**, i Horsens Fjord i Øst-Jylland.

Planlegg i god tid!

- Bestill fergebilletter i forkant. Spesielt hvis du reiser i høysesongen. De minste fergene kan bli fulle.
- Utforsk på sykkel eller til fots. Det er den aller beste måten å oppleve øyene.
- Husk å ta med klær for skiftende vær. De danske øyene kan være vindfulle.
- Smak på lokale grønnsaker, fersk fisk og andre danske spesialiteter.
- Lag deg en rute som gir en kombinasjon av natur, kultur og avslapning. Det er den perfekte øyhoppingen på Jylland.

IDYLL: Hvide Sande er en fiskerby på vestkysten av Jylland som kan skilte med de hviteste sandstrender.

Spør eksperten



Vibeke Dorph
Samlivsekspert

Barna forskjellsbehandles av svigerforeldrene mine

Jeg er en kvinne i slutten av 30-årene. Jeg bor sammen med mannen min som jeg har en liten sønn med. Jeg har også en datter på syv år fra et tidligere forhold. Dessverre ser hun ikke faren sin eller besteforeldrene på hans side så ofte. Skilsmissen var hard, og min mann og svigerforeldre valgte stort sett å avskrive datteren min, noe som har påvirket henne negativt.

Heldigvis har jeg selv en god familie, og min mann behandler henne som om hun var hans egen. Dessverre er det ikke det samme med foreldrene til mannen min, spesielt etter at sønnen vår kom til verden. De er søte og snille mot datteren min, men mye mer reserverte enn de er overfor sønnen vår, som de forguder.

På jul og fødselsdager er det forskjellige gaver; datteren min får et billig spill eller en pakke fargeblyanter, mens sønnen vår får gårdsleker og trehjulssykkel. Når vi er samlet, er all fokus på ham, og det forventes at datteren min skal være like opptatt av ham som svigerforeldrene mine er. Dette fører ofte til at datteren min blir ulykkelig og sjalu, noe hun da blir bebreidet for.

Jeg er ulykkelig over at datteren min igjen skal oppleve å bli valgt bort. Hun er nå i en alder hvor hun virkelig oppfatter ting, og hun merker forskjellsbehandlingen. Mannen min har forsiktig påpekt det, men de er ikke lydhøre, og jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere det uten å gjøre det verre. Hva skal jeg gjøre?
Hilsen ulykkelig mamma



SVAR:

Det finnes voksne som synes det greit å oppføre seg slik de selv vil, og dermed kaster barna inn i en følelsesmessig berg-og-dal-bane, hvor de blir urettferdig såret og opplever grov forskjellsbehandling.

Hvorfor? Fordi de voksne ikke tenker seg om. De gjør det de selv føler for og har lyst til.

For eksempel når vi ikke har lyst til å reise oss for den eldre damen på bussen når vi sitter godt, men så gjør vi det likevel. Ikke fordi vi har lyst, men fordi det sitter i ryggmargen vår at vi skal behandle våre medmennesker på denne måten.

Det virker som at dine svigerforeldre ikke har tatt til seg denne lærdommen når det kommer til datteren din. Hvorvidt det skyldes uvitenhet eller hensynsløshet, vet jeg ikke, men start med å anta det første.

Hvis mannen din ikke har klart

å få dem til å forstå at barna skal behandles likt når de er sammen med dem, må dere forklare det tydeligere.

Forklar til svigerforeldrene dine at de har rett til å føle som de gjør, men når de er sammen med begge barna, må barna behandles likt.

Det vil si at gavene skal koste det samme, og begge barna skal behandles som barn — det ene barnet skal derfor ikke oppdras til å være ledsager for det andre.

At de føler mer for sitt biologiske barnebarn enn for datteren din, kan og skal dere ikke endre på, for hvis dere prøver på det, vil ting bli verre.

Utad skal de imidlertid vise datteren din samme omsorg og respekt som de viser sønnen din, for slik oppfører man seg overfor andre – også overfor barn. Det kalles folkeskikk.

*Hilsen samlivsekspert Vibeke Dorph
Tidligere publisert på Klikk.no*



Stine Hagen
Familieterapeut

Svigermor går meg på nervene

Hei! Svigermor er søt, hun elsker barnebarna sine over alt i verden, og hun er både hjelpsom og hyggelig. Likevel – nå har vi vært sammen flere dager i strekk på hytta, og hun begynner å gå meg litt på nervene. Mulig det er jeg som er sær, men det er akkurat som om hun ikke klarer å være bare gjest, men tar over styringa så fort hun kommer og bor sammen med oss noen dager.

Hun insisterer på å lage middag, hun vil ta oppvasken, hun insisterer sågar på at vi skal dra ut på tur, så kan hun ta en sveip over hytta med vaskekosten. Det er jo sikkert bare snilt ment, men jeg blir altså så sliten av at hun jobber så altfor hardt for å «gjøre seg fortjent» til å være sammen med oss på hytta.

Jeg kunne gjerne likt å få stelle til hyggelige middager og kosestunder for oss alle, men nå blir jeg nesten bare sur for at jeg rett og slett ikke slipper til! Jeg tør jo ikke si noe, for jeg er redd for å fornærme henne. Men det endte dessverre heller med at irritasjonen hopet seg opp, og så smalt det for meg: «Kan du bare la være å bry deg så voldsomt!» sa jeg altfor hardt til henne.

Nå har hun begynt å snakke om at hun kanskje bør reise hjem fra fjellet en dag eller to tidligere enn planlagt – skylder på at hun har fått vondt i ryggen. Men jeg skjønner jo at det et min feil ...

Hva bør jeg gjøre?

Hilsen den fæle svigerdattera

SVAR:

Hei! Vi går alltid inn i ulike situasjoner med forventninger og tanker om hvordan noe skal være eller bli.

Du og svigermor kommer på hytta med hver deres forventninger og tanker om hvordan påsken skal være, hvem som skal gjøre hva, og hvordan ulike oppgaver skal fordeles.

Dette kan føre til at dere begge går og er litt usikre på hverandre, og situasjonen dere befinner dere i.

Du forteller at du har latt frustrasjon og irritasjon bygge seg opp, og at det kom en kommentar som har ført til enda mer usikkerhet. Det er ofte det som skjer når vi prøver å skjule irritasjon. Den kommer ofte da ut mye hardere enn den kanskje burde, eller kunne gjort hvis vi hadde snakket om det tidligere.

Men nå bør dere uansett snakke sammen. Det kan være ubehagelig å skulle ha en vanskelig samtale. Jeg har derfor lyst å gi deg noen tips til hvordan du kan gå frem.

FORBERED DEG

Det kan noen ganger bli mye følelser i vanskelige samtaler, derfor er det lurt å forberede seg. Tenk igjennom hva du ønsker å si, og hvordan du skal si det.

Det kan være fint å skrive ned noen stikkord for deg selv. På den måten kan det bli lettere å huske det du trenger å snakke om.

Fortell mannen din at du trenger å snakke med svigermor, sånn at dere kan få tid til å snakke uforstyrret. Når det er tid nok, så er det lettere å snakke. Da er det også lettere å lytte. Det er også viktig å gjøre.



Legg noen føringer for at dere begge skal få prate, og at dere skal prøve å ikke avbryte hverandre når dere snakker. Det kan være fint å starte samtalen med noe positivt, noe som dere har felles. Dere liker begge å være på hytta sammen med familien i påsken. Og dere har begge mye omsorg, selv om det kan være ulike måter å vise omsorg på.

FORDELE OPPGAVER

I en god dialog er det ikke noen som vinner eller taper, målet er å komme frem til en god løsning sammen. At dere får snakket sammen om forventningene og tankene dere har, og at dere sammen kan finne ut hvordan dere kan fordele ulike oppgaver.

Kanskje dere kan stille i stand hyggelige middager og kosestunder hver deres dager? På den måten kan dere begge få opplevelsen av vise omsorg og bidra, og samtidig ta imot.

Forhåpentlig kan dere finne en balanse, en måte å samarbeide om oppgavene på, som oppleves bra for dere begge.

Lykke til med samtalen!

Hilsen familieterapeut Stine Hagen





BEKYMRET: Miljødirektoratet synes det er særlig bekymringsfullt at vi finner miljøgifter i produkter til barn. (Illustrasjonsfoto: Pixabay)

BARNELEKER FRA TEMU, SHEIN OG WISH

– Kan være helseskadelig for barn

Selv om produkter til barn kan se tilsynelatende like ut i norske butikker og på Temu, kan forskjellene i kjemiske stoffer være betydelige.

TEKST: Dina Palos FOTO: Miljødirektoratet

Det er veldig skremmende funn. Disse produktene fra Temu hadde ikke vært lovlig i Norge fordi det inneholder for høye nivåer av skadelige stoffer, men som forbruker er det lovlig å importere de inn i landet.

Dette sier Anja Bakke Riise i Framtiden i våre hender.

Temu har en stor påvirkningskraft gjennom sine markedsføringsstrategier, noe som gjør det vanskelig for enkelte forbrukere å stå imot presset.

– Temu markedsfører seg selv som et billig nettsted, og de bombarderer forbrukere med tilsynelatende gode tilbud. Nettsiden er også full av

gambling som vi vet trigger endorfiner, mener Riise.

Som forbruker har du kanskje opplevd å se tilsvarende produkt på Temu som i norske lekebutikker, men prisen er ulik.

Kanskje du har tenkt: «Jeg bestiller heller fra Temu, som er 100 kroner billigere, enn å handle på Lekia når produktet er nesten tilsvarende, og begge er produsert i Kina.»

Men som forbruker er det lett å bli lurt.

KAN VÆRE PIRATKOPI

– Selv om produktene er tilsynelatende like, er de ikke nødvendigvis produsert likt. Det hender at Temu lager en pirat-





BEKYMRET: Anja Bakken Riise og Miljødirektoratet mener det er særlig bekymringsfullt at barneprodukter inneholder høye nivåer av skadelige kjemiske stoffer. Foto: Framtiden.no



Gro Hagen, seksjonsleder for Varetilsynsseksjonen i Miljødirektoratet. Foto: Miljødirektoratet

– Vi fraråder alle å handle på Temu. Dette er ikke et problem som utelukkende handler om Temu, men også Shein og Wish.

kopi, men at produkter inneholder ulike sammensetninger av kjemikalier, sier Riise.

Se hva Temu svarer på funnene og kritikken til slutt i saken.

Norske bedrifter som importerer varer fra Kina forholder seg til et strengt produktregelverk og bruk av kjemikalier. Men Temu derimot, forholder seg ikke til det samme regelverket.

FORBRUKER HAR ANSVAR

– Vi er vant til at vi kan handle trygt i norske butikker, slik som Nille, Extra leker, HM og Lekia, men så fort vi selv velger å importere produkter inn i landet, ligger ansvaret hos forbrukeren, sier Riise og fortsetter:

– Som forbrukere i Norge er vi blitt «late» når det gjelder å skulle sjekke innhold i produkter fordi vi er vant til at det er trygt å handle i norske butikker.

BLY, KADMIUM OG FTALATER

Miljødirektoratet publiserte nylig en rapport der de avdekket at 8 av 13 produkter fra Temu, inneholdt flere helse- og miljøfarlige stoffer.

I produktene fant Miljødirektoratet bly, kadmium, ftalater og kortkjedede klorparafiner over grenseverdi.

– For eksempel i smykker til barn fant vi innhold av 88 prosent kadmium, grenseverdien her er 0,01 prosent, forteller Gro Hagen, seksjonsleder for Varetilsynsseksjonen i Miljødirektoratet.

Disse kjemikaliene fant miljødirektoratet i sine undersøkelser:

Ftalater

Sandaler
Flip flops
Pennal
Veske
Hoppetau
Fotballarmbånd

Kjemiske stoffer

Ftalater og kortkjedede klorparafiner, kan påvirke hormonsystemet og reproduksjonsevnen hos både mennesker og dyr. Disse stoffene er også vist kreftfremkallende i forsøk.

Felles for begge miljøgiftene er at de ikke brytes ned, og de hoper seg opp i næringskjeden. I tillegg er klorparafiner giftig for vannlevende organismer og kan føre til skader på lever og nyrer hos dyr.

Kadmium er både akutt og kronisk giftig for mennesker, og flere kadmiumforbindelser er kreftfremkallende. Når kadmium først er tatt opp i kroppen, tar det svært lang tid før det skilles ut.

Små mengder kan skade leveren, lungene, nyrene og skjelettet. Stoffet er i tillegg mistenkt å kunne skade forplantningsevnen og kunne gi fosterskader.

Bly er giftig og kan gi helseskader i små mengder. Bly og blyforbindelser kan skade forplantningsevnen og gi fosterskader. Gravide og barn er spesielt sårbare for eksponering, og bly kan hemme barns intellektuelle utvikling.

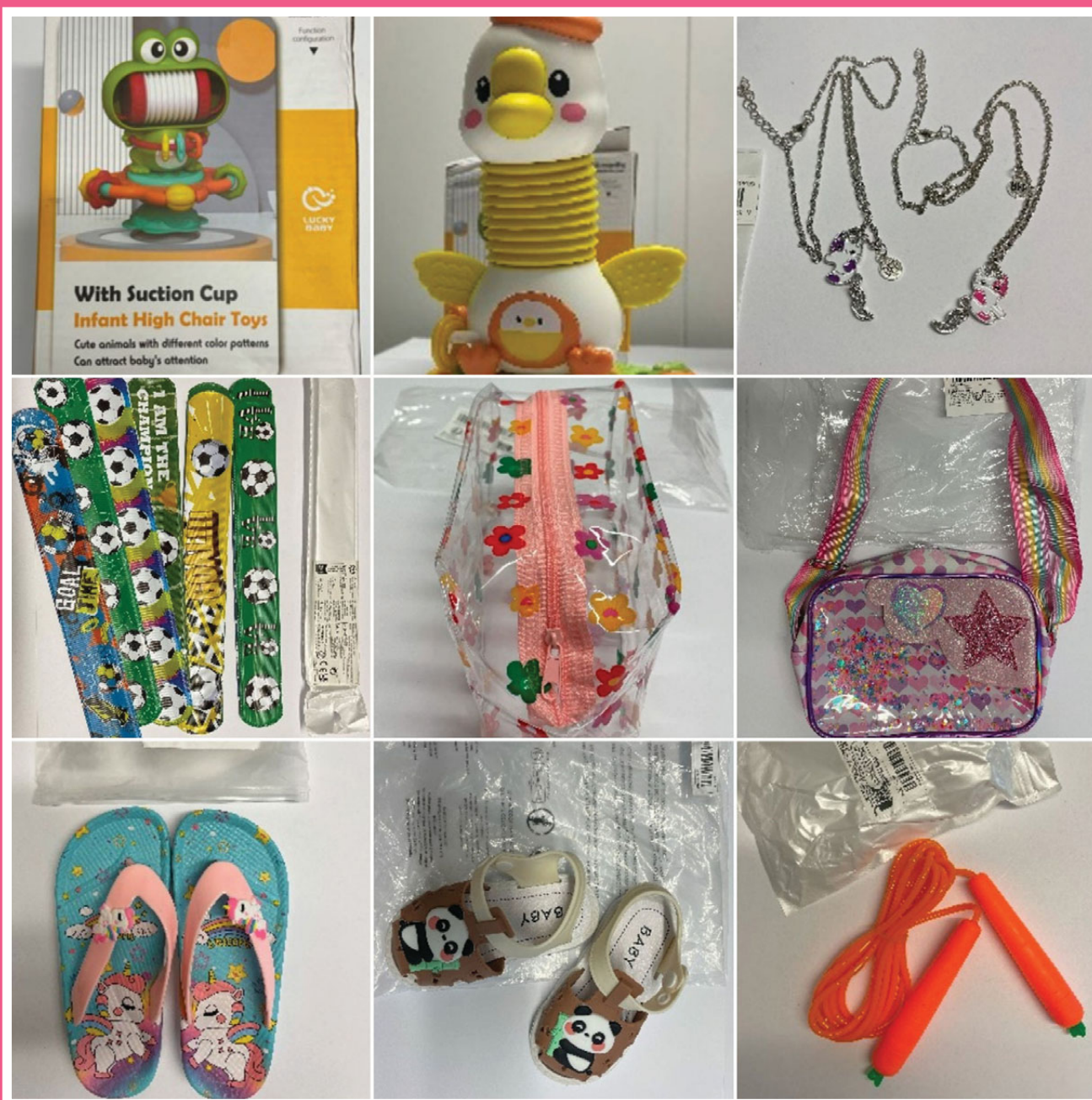
Kilde: Miljødirektoratet, Elisabeth Møyland.

Kortkjedede klorparafiner

Pennal
Veske
Bly
Sandaler
Flip Flops
Fotballarmbånd
Elektrisk leke/rangle

Kadmium

Smykke/anheng
Fotballarmbånd



TEMU-PRODUKTER: Disse produktene inneholdt høye nivåer av helse- og miljøfarlige stoffer. Foto: Miljødirektoratet

Pennal
Veske

Når produkter inneholder stoffer over grenseverdi kan de utgjøre en risiko og være skadelige for forbrukerne. Det er grunn til at disse stoffene er regulert. De har flere farer, f.eks.:

- Kan påvirke hormonsystemet og virke reproduksjonshemmende for mennesker og dyr
- Er vist kreftfremkallende

- Kan skade forplantningsevnen og gi fosterskader
 - Kan hemme barns intellektuelle utvikling
 - Akutt og kronisk giftig
 - Giftig for vannlevende organismer, kan skade lever og nyrer hos dyr
- Riise påpeker at det også er viktig å tenke på menneskene som jobber i disse fabrikkene.
- Temu skjuler hvilke fabrikker de bruker og hvor de produserer varer.

Vi får dermed ikke kontrollert omstendighetene der produktene produseres.

Vi vet derfor lite om arbeidsforholdene, og bør ta i betraktning at disse menneskene som jobber i fabrikkene, blir eksponert for høye nivåer av skadelige stoffer, sier hun.

BEKYMRRINGSFULLT

Miljødirektoratet synes det er særlig bekymringsfullt at vi finner miljøgif-





ALVORLIG: Miljødirektoratet mener det er alvorlig at det finnes så høye nivåer av kjemiske stoffer i barneprodukter.
Foto: Miljødirektoratet

ter i produkter til barn.

– Dette fordi barn er særlig utsatt og sårbare for eksponering av miljøgifter siden deres organer er i utvikling. Et tilleggsmoment er måten barn bruker produkter på, de har en tendens til å putte ting i munnen, sier Hagen.

Konsekvensene kan vise seg over tid.

Noen av produktene inneholder miljøgifter som er akutt giftige, men det vi er aller mest bekymret for er det vi kaller cocktail-effekten.

– Det at man stadig blir eksponert for farlige stoffer som kan hope seg opp i kroppen og som vi ikke kjenner effektene av samlet. Enkelte av stoffene av er kreftfremkallende, og noen kan skade forplantningsevnen og bli et problem når du blir voksen, sier Hagen.

VIKTIG MERKEORDNING

Leker og elektronikk skal være CE-merket for å lovlig kunne selges i EU.

– CE-merking betyr at et produkt samsvarer med de standarder og lovkrav som stilles til produktet. Det skal også oppgis kontaktinformasjon til produsent og eventuelt importør, informerer Hagen.

Det er dessverre ikke et krav om å

Leker og elektronikk skal være CE-merket for å lovlig kunne selges i EU.

opplyse om denne merkingen på nett, og man kan derfor ofte først se dette når man har fått produktet hjem.

– Vår erfaring tilsier at produkter kjøpt fra markedsplattformer utenfor EU oftere har mangler ved merkingen, og at det generelt er større sannsynlighet for at kjente leverandører og merkevarer oppfyller kravene, sier Hagen.

Riise fraråder foreldre å handle fra Temu fordi vi ikke vet nok om hvilke kjemiske stoffer vi får med i produktkjøpet.

– Vi fraråder alle å handle på Temu. Dette er ikke et problem som utelukkende handler om Temu, men også Shein og Wish. Hvis du som forelder vil være trygg på hva barna dine bruker og får i seg av kjemiske stoffer, benytt deg heller av norske produkter fremfor internasjonale nettselskaper, sier hun.

SVAR FRA TEMU:

Vi har tatt kontakt med Temu for å

høre hva de mener om funnene i Miljødirektoratets rapporter.

Dette svarer Temu på e-post:

«Etter å ha mottatt Miljødirektoratets testrapporter satte vi umiddelbart i gang en intern undersøkelse. Alle berørte produkter ble umiddelbart fjernet fra salg.

Temu samarbeider med globale ledere innen testing og sertifisering som TÜV SÜD, TÜV Rheinland Group, SGS og Bureau Veritas Group for å sikre at selgers produkter oppfyller kravene som stilles.

Vi tar produktsikkerhet svært alvorlig og har et omfattende kvalitetskontrollsystem på plass for å forhindre, oppdage og fjerne produkter som ikke er i samsvar.

Vi forbedrer kontinuerlig kvalitetskontrollene våre for å beskytte forbrukernes interesser.

Vi designer vår plattform for å svare på forbrukernes interesser og behov, og streber etter en transparent og pålitelig handleopplevelse.» ■



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14.SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**

Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gulliksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

Tema: BARSELTREND

Den fødende kvinnen var så skamfull at hun gråt



Thorbjørn Brook Steen:

Fødselslege ved C-medical. Tidligere fødselslege ved Oslo universitetssykehus, og firebarnsfar. Har veiledet mange kvinner med alvorlig fødselsangst. Har gitt ut bøkene «Nytt liv» og «Hjelp, jeg skal føde!»

Mange kvinner føler at de selv er ansvarlig for hvordan fødselen blir, som den gråtende kvinnen jeg besøkte.

På barselavdelingen gråter en mor stille. Dette er stort sett en plass for glede, men det store følelser i sving her og barselstårer er gullstandarden. Tårene er på mange måter en emosjonell rennselse og et fall i hormonet progesteron bidrar til at de stille tårene kommer. Men jeg fornemmet denne morgenen at det var noe mer.

LANG FØDSEL

Det hadde vært en lang fødsel med epidural de siste timene og en sugekopp helt på slutten. Selv om jeg tror jeg viste svaret, spurte jeg om det hadde vært skummelt med sugekoppen og som forventet var det ikke det som var problemet.

Hun gråt fordi hun skammet seg over å ha trengt epidural og at hun ikke klarte å trykke ut babyen selv uten riestyrkende drypp og legehjelp.

For henne var dette en kroppslig eksamen kvinnen selv ikke følte hun hadde bestått.

FØDSEL ER ET SAMARBEID

I snart et kvart århundre har jeg sett fødende kvinner i øynene. Om de er lukket eller ikke

slutter jeg ikke å bli imponert over kvinnens styrke. Alle de sugekoppene jeg har lagt er det en ting som er klart: dette er et samarbeid mellom meg og den fødende.

I en tidligere tekst skrev jeg et rungende unnskyld for at jeg i starten av karrieren min ødela for oxytocinstrømmen i fødselen, nå lurte jeg på om strømmen har gått de fødende litt til hodet.

For fødselen er ikke en eksamen i om en fødende er flink eller ikke med kraft og indre styrke produsere nok oksytocin og selv dytte adrenalinet bort. Det er et fantastisk samarbeidsprosjekt for å få barn trygt til denne verdenen.

FØDEAVDELINGEN KUTTET KURS

På et punkt sluttet mange fødeavdelinger å holde egne fødselsforberedende kurs. Tulle økonomiske og administrative grunner gjorde at de fleste steder driftes av private. Meg inkludert. Jeg skriver bøker, sitter i podcaststudioer og skriver tekster som denne.

Kvinner er forskjellige og hvordan de ønsker å planlegge fødselen sin varierer stort. Noen er «happy-go-lucky» mens andre trenger å planlegge til den minste detalj. Slike planer hjelper jeg til å lage da mange har levde liv som må tas hensyn til i fødsel.

Trenden nå for mange er som kvinnen jeg besøkte på barsel denne morgenen at de føler de selv er ansvarlig for hvordan fødselen blir.

I tomrommet etter det offentlige fødselsforberedende kurs er det nå mange kurs som skal lære de gravide å tro på seg selv og sin egen kraft. Selv om jeg av hele mitt hjerte

I tomrommet etter det offentlige fødselsforberedende kurs er det nå mange kurs som skal lære de gravide å tro på seg selv og sin egen kraft.



støtter opp under nettopp det å tenke at det indre oksytocinet er kroppens beste redskap for en vellykket fødsel, er det dessverre blitt slik at mange fødenes forventninger til seg selv ofte blir for store og dermed kan føre til en følelse av mislykkethet hvis ikke det går etter planen.

Er det noen som skal opp til eksamen i fødsel er det oss og ikke du som skal føde!

Jeg vet at både bøkene og kursene om naturlig og smertefri fødsel også forteller den gravide kvinnen og hennes partner at «alt kan skje».

STOR FALLHØYDE

Likevel har jeg møtt så mange kvinner som denne kvinnen på barsel som kjenner på at de og hodet deres feilet. Med høye forventninger til seg selv, blir fallhøyden desto større.

På barsel hadde heller ikke melken kommet. Den lange fødselen hadde bidratt til at

blødningen ble større enn vanlig. Stor blødning og tungt hode gjorde at kvinnen følte på en skam at hun ikke fikk til sin første jobb som mor.

Jeg satt meg ned og roste alt hun hadde fått til og samtidig ufarliggjorde og normaliserte jeg fødselen hennes. Hun var helt normal og med hennes fantastiske innsats hadde hun og partneren fått en nydelig sønn.

EN SYMFONI AV ALT

Fødsel er ikke et mål på hvor flinke kvinner er til å blokke bort smerte eller produsere nok eget oxytocin.

Det er en symfoni av alt. Rier, jordmors varme hender og blikk, smerte, egen kraft, støttende partner, leger som bidrar med sitt, et barn gjennom et bekken. Blod, svette og tårer! Alt har sin viktige og naturlige plass.

Vi skal sammen med kvinnen orkestrere symfonien slik at hun kjenner seg styrket. Det er der styrken ligger! ■

PLANLEGGING:

Kvinner er forskjellige og hvordan de ønsker å planlegge fødselen sin varierer stort. Noen er «happy-go-lucky» mens andre trenger å planlegge til den minste detalj.



Mardi

Internasjonale navn blir mer populære her i Norge

Statistikken er klar: Dette var de ti mest populære jentenavnene og guttenavnene i 2024.

TEKST: Dina Palos FOTO: Pixabay

Navnetoppen 2024 er her. Helt på toppen troner guttenavnet Lucas/Lukas og jentenavnet Nora/Norah/Noora.

Lucas/Lukas beholdt førsteplassen fra 2023, mens Nora/Norah/Noora klatret fra 6.plass til 1.plass.

Det er imidlertid to nye navn på jentelisten: Selma og Ellinor.

Og fire nye navn på guttelisten i år: Ludvig/Ludvik/Ludwig, William, Liam og Johannes.

Bla om for navnetoppen 2024!

Hos SSB.no kan du se flere detaljer om hvilke navn som var mest populære i ditt fylke.

LUCAS/LUKAS OG NORA/NORAH/NOORA

Lukas/Lucas var ganske populært i Norge fra 2008–2012.

– Da det ble populært for over ti år siden, kom det litt brått på. Deretter var det litt ute, og nå har det vært på 1.plass to år på rad, sier navneforsker Ivar Utne.

Utne mener det er flere grunner til at navnet Lukas/Lucas slo an i Norge.

– Navnet har ingen gammel tradisjon i Norge, men det er en del brukt internasjonalt, og er et navn mange foreldre i Norge liker.

Jeg tror også den norske alpinisten Lucas Braathen kan ha inspirert til

økt bruk av navnet, sier Utne.

Nora/Norah/Noora kom inn på topplisten tidlig 2000-tallet, og hadde en førsteplass i 2012.

Navnet har holdt seg på topplisten i flere år nå, og i fjor fikk navnet en liten oppsving. Utne forventet ikke at jentenavnet skulle holde seg på lenge på topp ti.

– Nora/Norah/Noora er et jentenavn som er spesielt for Norge, og som holder seg godt. De fleste navnene som er på topp i Norge pleier å være godt brukt i andre land rundt oss, men ikke Nora. Navnet er brukt i noen naboland, men det er ikke så populært som i Norge, sier han.

Navneforskeren mener navnet





Mest populære jentenavn i 2024

(antall som har fått det navnet i 2024 i parentes)

Nora/Norah/Noora (385)
 Emma (379)
 Olivia/Oliwia (342)
 Sofie/Sophie (329)
 Ella (324)
 Maja/Maia/Maya (307)
 Sofia/Sophia (307)
 Leah/Lea (303)
 Selma (291)
 Ellinor (280)

INSPIRERT: Navn som Lukas har ingen gammel tradisjon i Norge, men det er en del brukt internasjonalt, og er et navn mange foreldre i Norge liker, mener navneforskeren.

Nora er populært på grunn av tradisjon, men også fordi det har en fin klang.

– Navnet er kort og fint å uttale, sier han.

NYE NAVN PÅ TOPP TI

Selma og Ellinor er to nye jentenavn på topplisten.

Selma klatret fra 11.plass til 9. plass, mens Ellinor klatret fra 16. plass til 10.plass.

Utne mener det er tre årsaker til hvorfor disse navnene er blitt mer populære nå.

– Det ene er at de er brukt i mange land rundt oss, altså de er internasjonale. Det andre er at de ble brukt på tidlig 1900-tallet, og har gammel tradisjon i Norge. Det tredje er at de har

en fin klang. Navnene har klangfulle konsonanter (L-M,L-N) som passer til tiden nå.

– Vi ser også at en del navn som begynner på «El» er populære i nåtiden, slik som Ellinor, Ellie og Eline.

OVERRASKER FORSKEREN

Vi kan også se fire nye guttenavn på topplisten: Ludvig/Ludvik/Ludwig, William, Liam og Johannes.

– Ludvig har gammel tradisjon i Norge, og derfor er blitt mer og mer populært nå.

– William hopper opp og ned, og har gått litt inn og ut av listene, men det holder seg generelt godt. William er godt likt fordi navnet har fin klang (LM), og har vokaler inntil hverandre (I-A), som mange liker.



TRENDY: Navn er på «moten» frem til de ikke lenger er trendy og oppfattes som gammeldagse.

Mest populære guttenavn i 2024

(antall som har fått det navnet i 2024 i parentes)

Lucas/Lukas (431)
Noah/Noa (402)
Oliver (398)
Emil (396)
Jakob/Jacob (386)
William (360)
Theodor/Teodor (356)
Ludvig/Ludvik/Ludwig (336)
Liam (330)
Johannes (322)

– Vi ser de samme tendensene i Liam som i navnet William. Navnet har en fin klang (I-A).

– Johannes overrasker meg litt siden det er såpass langt. Det er brukt mange korte navn for tiden, så det overrasker meg at lengre navn blir mer og mer populære. Johannes er et navn med gammel tradisjon i Norge, og ble brukt mye for 100–120 år siden, og enda mer før det. Det er trolig derfor dette navnet er blitt mer og mer populært.

POPULÆRE NAVN

Utne trekker frem to typiske tendenser ved navn som er populære:

– Den første tendens vi ser, er navn som slår an fort og er i bruk nå, ofte er navn som var populære for

120 år siden, eller en vri på de navnene, sier navneforsker Ivar Utne til Klikk.no.

Hvilke navn som er populære går ofte i bølger. Navn er på «moten» frem til de ikke lenger er trendy og oppfattes som gammeldagse.

– Navn er ofte populære i 20–30 år frem til de forsvinner nesten helt, sier han.

Den andre tendensen vi ser, er navn som er brukt i andre land som blir «hentet» inn til Norge.

– Folk ønsker ofte internasjonale navn, som ofte kombineres med gamle navn.

– Mange av navnene blant ti på topp er også mye brukt i landene rundt oss og i USA, sier Utne. ■



NAVN: Hva skal barnet hete? Historisk sett er Anna/Anne og Ole/Hans vinnere.

Hvilke er de mest brukte navnene i Norge gjennom tidene?

Her er listene som viser hvilke navn vi har gitt våre barn siden 1880.

TEKST: Dina Palos FOTO: Pixabay

Statistisk sentralbyrå (SSB) har laget en oversikt over de ti mest brukte gutte- og jentenavnene fra 1880-2022.

– Det er neppe forandringer til og med 2023 når de teller opp på samme måten. Det er fordi de har talt opp på en måte som gir eldre navnebruk mer vekt. – De har bare talt antall samla for hele perioden, sier navneforsker Ivar Utne.

ANNA OG ANNE

De mest brukte navnene på kvinnesiden er de to nokså likelydende navnene Anna og Anne, som hver står for drøyt to prosent av navnene på alle kvinner født i perioden.

Det tilsvarer til sammen rundt 121 000 norske kvinner, skriver SSB.

Blant guttenavnene er det Ole, Hans, Arne og Jan som ligger i top-

pen. Ole, som det mest brukte totalt, er navnet til 1,9 prosent av alle gutter født siden 1880, skriver SSB videre.

På de neste sidene står det oppført navn, andel i prosent, antall mennesker og navnets betydning.

VANLIGE NAVN VAR VANLIGERE FØR

Det er verdt å merke seg at listene er dominert av navn fra tidligere tider ganske enkelt fordi vanlige navn var enda vanligere før.

Anna som topper listen gjennom tidene, har sunket de siste årene, men er fremdeles å finne på topp 50 navn 2023. 226 jenter fikk navnet Anna i fjor, som gjør at navnet kom på 26.plass.

Ole derimot er mindre populært, og kom på 68. plass, men har likevel økt fra 2022, da det var på 80.plass.

GAMLE NAVN MED ANNEN OPPRINNELSE

Alt dette er navn som er gamle i Norge, men mange av dem har opprinnelig kommet fra andre land.

– Det er enten navn som har blitt til fra navn i Bibelen, fra helgener, eller fra gamle norske navn fra middelalderen, sier Utne.

Navn med opphav fra Bibelen er: Anna, Anne (fra Anna), Marie (fra Maria), Hans (Johannes), Jan (Johannes), Per (Peter) og Johan (Johannes).

Navn med opphav fra helgener er: Kari (fra Katarina), Marit (Margareta) og Lars (Laurentius).

NAVN FRA MIDDELALDEREN

Navn med opphav fra middelalderen, kan deles opp i to typer. Noen har vært brukt slik som i listen i flere hundre år: Ole (fra Olav), Knut, Inger





Ivar Utne,
navneforsker

(fra Ingegjerd) og Ingeborg. Andre navn var brukt i middelalderen, men var mindre brukt i mange hundre år før de ble hentet tilbake og mye brukt fra andre halvdel av 1800-tallet. Det er Ingrid, Astrid, Solveig, Arne, Bjørn og Olav.

MYE I BRUK PÅ 1800-TALLET

– De fleste av disse navnene var mye i bruk det meste av 1800-tallet og i første halvdel av 1900-tallet. Det var Anna, Anne, Marie, Marit, Kari, Inger, Ingeborg, Ole, Hans, Lars, Johan, sier Utne og fortsetter:

– Noen av navnene hadde vært

brukt i i Norge i middelalderen, og var blant annet lite brukt i første halvdel av 1800-tallet.

Navnene Atrid, Solveig, Arne, Olav og Knut kom mye i bruk fra sent på 1800-tallet og holdt seg godt ut over 1900-tallet.

– Noen av navnene har kommet en god del i bruk på nytt ut over 2000-tallet eller sent på 1900-tallet. Det er Anna, Marie, Ole, Astrid, Solveig og Olav. Lars hadde sin nye periode sent på 1900-tallet, sier Utne.

Noen av navnene hadde vært brukt i Norge i middelalderen, og var blant annet lite brukt i første halvdel av 1800-tallet.





Topp ti jentenavn gjennom tidene

Anna

(2,22%, 88 500) Betydning: nåde (tilgivelse)

Anne

(2,13%, 84 900) Betydning: nåde (tilgivelse)

Marie

(1,22%, 48 600) Betydning: Ukjent opphav, betyr elsket (usikker betydning)

Ingrid

(1,16%, 48 600) Betydning: nordisk, Ing er et annet navn på guden Frøy, for vekst (planter) og fred; frid betyr vakker

Inger

(1,15%, 45 700) Betydning: nordisk, Ing er et annet navn på guden Frøy, for vekst (planter), gerd betyr gjerde og vern

Astrid

(1,09%, 43 600) Betydning: nordisk Ås er ord for norrøne guder, frid betyr vakker

Kari

(0,99%, 39 500) Betydning: gresk, betyr ren i betydningen at hun ikke har hatt seksuell omgang

Solveig

(0,98%, 39 100) Betydning: nordisk, Sol kommer fra sal som betyr sal og hus, veig betyr sterk og dyktig

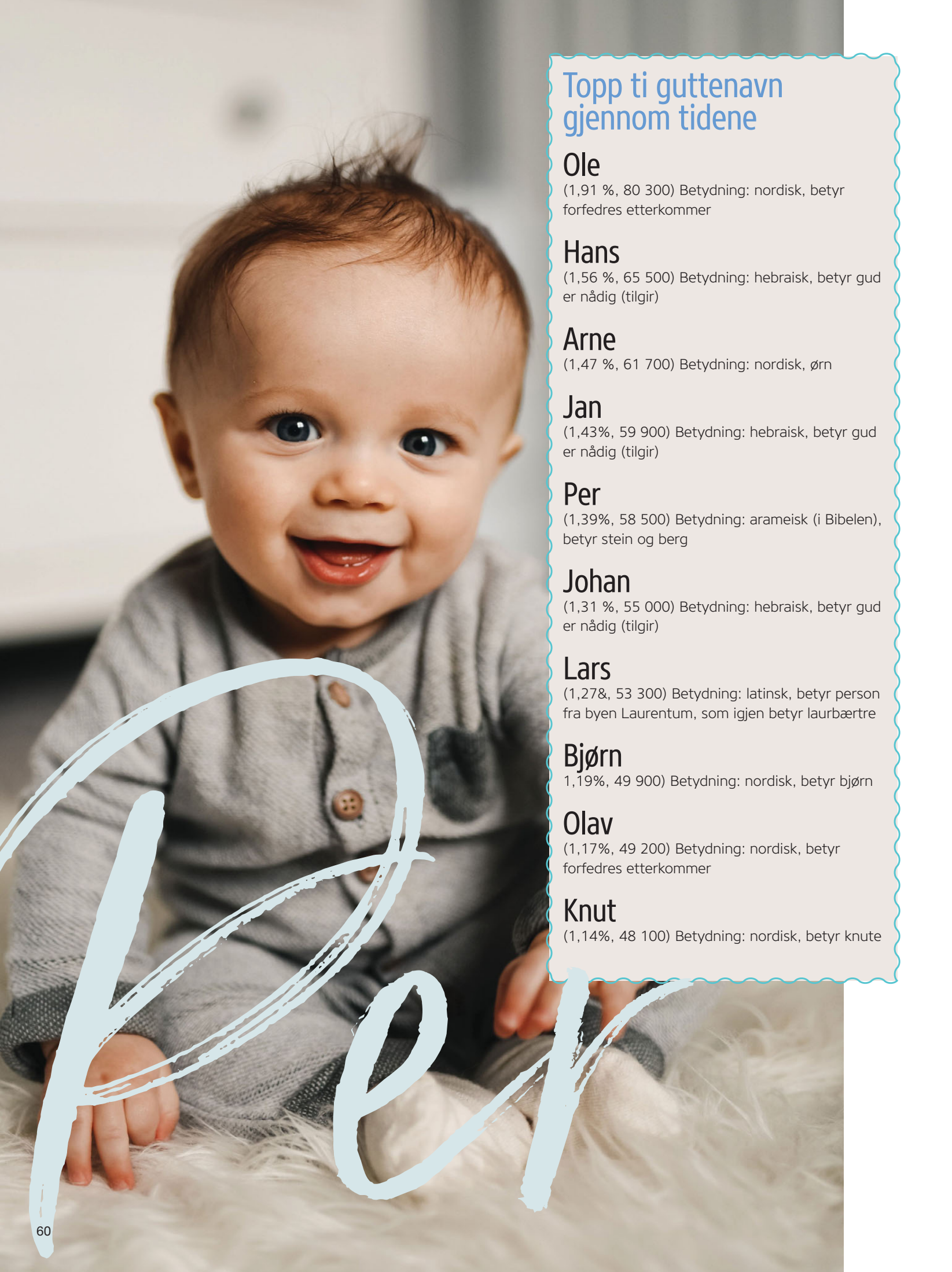
Marit

(0,96%, 38 300) Betydning: Marit er en flere hundre år gammel norsk form av Margareta. Margareta har opphav i persisk og betyr perle.

Ingeborg

(0,86%, 34 500) Betydning: nordisk, Inge er et annet navn på guden Frøy, for vekst (planter), borg betyr vern.

Bla om →



Topp ti guttenavn gjennom tidene

Ole

(1,91 %, 80 300) Betydning: nordisk, betyr forfedres etterkommer

Hans

(1,56 %, 65 500) Betydning: hebraisk, betyr gud er nådig (tilgir)

Arne

(1,47 %, 61 700) Betydning: nordisk, ørn

Jan

(1,43%, 59 900) Betydning: hebraisk, betyr gud er nådig (tilgir)

Per

(1,39%, 58 500) Betydning: arameisk (i Bibelen), betyr stein og berg

Johan

(1,31 %, 55 000) Betydning: hebraisk, betyr gud er nådig (tilgir)

Lars

(1,27%, 53 300) Betydning: latinsk, betyr person fra byen Laurentum, som igjen betyr laurbærtre

Bjørn

1,19%, 49 900) Betydning: nordisk, betyr bjørn

Olav

(1,17%, 49 200) Betydning: nordisk, betyr forfedres etterkommer

Knut

(1,14%, 48 100) Betydning: nordisk, betyr knute

DryNites®

Færre bekymringer, mer barndom

Våkne opp tørr

med Norges nr. 1 nattunderbukser



Forskjellige sugekjerner til

Jenter & Gutter

for ekstra høy beskyttelse



Når sengevæting er en del av hverdagen hjelper DryNites®

både barn og foreldre til å få en god natts søvn. DryNites® har ekstra høy beskyttelse, er designet så de ligner vanlige underbukser og produsert i et diskret og lydløst materiale

Prøv også
BedMats
engangsunderlaken
for ekstra
beskyttelse



Få mer informasjon på www.drynites.no

DryNites® finnes blant annet i de aller fleste KIWI-butikkene og i alle apotek-forretninger.

Produktet er tilgjengelig i 4 størrelser, til barn i alderen 3-4 år, 4-7 år, 8-13 år og 13+ år

Lær barna god mentalhygiene



Kjersti Salvesen:

Utdannet EQ-terapeut, journalist og innenfor kommunikasjon og samfunnskontakt. De siste årene har hun hovedsakelig jobbet med portrettintervjuer, samfunns- og familielivsjournalistikk for magasiner og aviser, samt skrevet flere bøker om relasjoner. I denne spalten skriver Kjersti, som EQ-terapeut og foreldrejournalist, om relasjoner med barn.

Mentalhygiene rommer mer enn å føle glede. Vi må også våge å kjenne på de følelsene vi helst ikke vil ha. Når en voksen lærer å tåle hele seg selv, blir det også enklere å forholde seg til alt som rører seg i barnet.

Det finnes mange hygienesanger om å vaske hendene og pusse tennene. Lano-sangen «Vask de henda» har vært populær i barnehager det siste tiåret. Det finnes langt færre barnesanger om mentalhygiene. Vi har riktignok en del sanger og regler om følelser, der de fleste handler om å smile, være glad og rope hurra. Å kunne føle glede er en viktig del av mentalhygien, men begrepet rommer langt mer enn de gode følelsene.

DÅRLIG MENTALHYGIENE

Som EQ-terapeut snakket jeg med en alene-pappa som var bekymret. Da han og moren bodde sammen i datterens første leveår, så han at hun dyrket de gode og glade følelsene hos datteren – noe som isolert sett kan være fint. Men når moren opplevde barnet som vanskelig, ble hun vanskelig selv, ifølge faren. Moren truet ofte med å bli sint. «Sitt stille og spis fint! Hvis ikke, må jeg bli sint, og det vil du vel ikke?» kunne hun si.

Moren ble sint på barnet når ting ikke ble

slik hun forventet – og hvis hun følte at hun ikke ble respektert. Faren opplevde at hun kunne bli såpass sint at det føltes skremmende for datteren. Andre ganger straffet moren oppførsel hun ikke ville ha noe av – med et kjølig blikk etterfulgt av taushet og fraværenhet.

FØLELSMESSIG FLAT

Faren opplevde at datteren var engstelig for disse reaksjonene, noe som resulterte i at det ble få «krumspring» og at hun virket følelsesmessig flat. Etter skilsmissen erfarte faren at datteren lukket seg for ham. Han visste det var krevende for henne å ha mer tid alene med moren – uten at han var der som en motvekt og støttet henne.

Faren spurte meg hva han kunne gjøre. Det er umulig å gi et enkelt svar på det, men jeg tror det blir enda viktigere å være en nær, trygg og forutsigbar voksen. En voksen som er mentalt til stede og tilgjengelig for barnet, både fysisk og mentalt, og som evner å «reparere» litt.

Barn som oppfatter at de må legge sterke bånd på seg selv, kan bli som trykkokere.



PIXABAY

LUKKET: Etter skilsmissen erfarte faren at datteren lukket seg for ham.

SOM EN TRYKKOKER

Barn som oppfatter at de må legge sterke bånd på seg selv, kan bli som trykkokere. Når barn ikke klarer å sette ord på det som er vanskelig, kan det noen ganger hjelpe å få lov til å rope, skrike eller gråte hos en man er trygg på. Jeg rådet faren til å se etter muligheter til å hjelpe datteren til å få ut frustrasjon og sinne.

Da jeg snakket med faren på nytt, sa han at han hadde fulgt rådene. En dag datteren hadde uttrykt irritasjon over en venn som hadde behandlet henne dårlig, grep faren tak i dette og sa tydelig at INGEN fikk lov til å behandle henne dårlig! Faren så på det som en åpning, et lite hull i en høy mur hun hadde bygget rundt seg. Han spurte om han fikk lov til å holde rundt henne. Datteren nikket og begynte å gråte voldsomt.

Gråten ble etter hvert til skriking. «Bare skrik så mye du vil! Skrik ut alt som gjør deg vondt, sint og redd», sa faren. Hun fortsatte å skrike til hun ikke orket mer. Faren sa ikke så mye, men holdt henne inntil seg. Etterpå ble hun roligere. «Ansiktsuttrykket og hele hold-

For å lære barna god mentalhygiene, trenger vi å se på vår egen mentalhygiene.

ningen endret seg. Hun virket lettere», fortalte faren.

BLI KVITT DIN EGEN SKAM!

For å lære barna god mentalhygiene, trenger vi å se på vår egen mentalhygiene. Det innebærer å være ærlige med oss selv om hvordan vi har det. Vi må våge å kjenne på egne følelser, også de følelsene vi helst ikke vil ha.

Jeg tror alle voksne har kjent på for eksempel skamfølelse. Det kan være veldig ubehagelig å føle skam. Men skyver vi følelsen bort, gjør vi det bare mer komplisert for oss selv – og i neste rekke for barna. Skammen vil da bli liggende som en verkebyll i følelseslivet vårt og gjøre oss dårligere i stand til å håndtere skyld- og skamfølelse hos barn.

Våger vi derimot å kjenne på og anerkjenne





PIVABAY

vår egen skamfølelse, kan vi forløse den. Bli kvitt skammen, rett og slett!

STÅ STØDIG NÅR DET KOKER INNI BARNET

Når en voksen lærer å tåle hele seg selv, blir det også enklere å forholde seg til alt som rører seg i barnet. Gleden, tilliten, varmen og det lyse hos barnet, er for de fleste voksne både enkelt og behagelig å møte hos barn. Å stå stødig i klaging, mas, sutring, sinne, skriking, surmuling, kritikk og all den frustrasjonen barn kjenner på i ulike faser, oppleves derimot vanskeligere.

Det er lett å bli sint, kjefte – og både si og signalisere med kroppsspråket at du ikke liker den oppførselen. En voksen som har turt å kjenne på alle sine egne følelser, inkludert de vonde, vanskelige, krevende, skamfulle og kjipe, vil tåle barns følelsesutbrudd bedre.

Disse voksne er ikke redde for vanskelige følelser og evner i større grad å møte barnet med ro og tålmodighet. Ved å sørge for din egen mentalhygiene, hjelper du med andre ord også barnet med dets mentalhygiene.

MENTAL MILEPÆL

Å lære barn god mentalhygiene er i mine øyne like viktig som å lære dem god personlig hygiene. I Det norske akademis ordbok forklares mentalhygiene som åndelig hygiene og pleie av sinnet. Mentalhygienebegrepet er ikke noe nytt. Tvert imot. Verdens første internasjonale mentalhygieniske kongress ble arrangert i Washington allerede i 1928. Mentalhygiene har med andre ord vært et begrep i samfunnet i flere foreldregenerasjoner. Likevel tør jeg påstå at foreldregenerasjonene før oss har hatt langt mer fokus på personlig hygiene sammenlignet med mentalhygiene.

En mental milepæl var det da Verdensdagen for psykisk helse ble markert for første gang den 10. oktober i 1992. Fra 2020 ble mental helse («Folkehelse og livsmestring») omsider også inkludert i læreplanen i grunnskolen. Det skal gi elevene mulighet til å gjøre gode livsvalg og håndtere ulike utfordringer i livet. Svært mange av dagens foreldre er opptatt av mental helse, og det er fantastisk at vi har kommet dit. ■

TRUET: Når moren opplevde barnet som vanskelig, ble hun vanskelig selv, ifølge faren. Moren truet ofte med å bli sint. «Sitt stille og spis fint! Hvis ikke, må jeg bli sint, og det vil du vel ikke?» kunne hun si.

**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!



Vanskelig å snakke sammen og lage avtaler?

Har dialogen med ekspartneren din låst seg litt, slik at det er vanskelig å snakke godt sammen?

Da kan det være en idé å avtale at dere oppdaterer hverandre skriftlig om barnets hverdag for en periode, for eksempel på SMS eller via e-post.

Det er også mulig å snakke sammen på en nøytral arena, med eller uten fagpersoner til stede, der dere lager avtaler om hvordan dere skal snakke sammen når dere møtes, og hva dere skal snakke om.

Å bygge bro mellom barnets to hjem, gir barnet trygghet og en følelse av sammenheng mellom hjemmene. På denne måten kan dere gi barnet denne tryggheten, selv når dere voksne ikke kommer helt overens.

Mine, dine og våre barn

Når du finner kjærligheten på nytt etter samlivsbruddet, består familien plutselig av både «nye» foreldre og bonusbarn. Å slå sammen to familier til én er krevende for både liten og stor.

FORELDREHVERDAG.NO

Abli kjent med mammas eller pappas nye kjæreste, og kanskje få nye barn inn i familien i tillegg, kan være en enorm omstilling for barnet. Noen tilpasser seg til den nye situasjonen raskt, for andre kan det ta lang tid. For noen barn vil det nye familielivet kanskje veksle mellom å være ok og å være vanskelig.

Barn kan reagere veldig forskjellig på den nye familien. Kanskje reagerer barnet ditt annerledes enn du hadde ventet? Det er viktig at det får lov til å uttrykke seg på den måten som er naturlig for barnet, og gi det rom til å venne seg til den nye livssituasjonen.

Hva slags reaksjoner opplever du hos barnet ditt?

Å FÅ «NY» FAMILIE

Husk at barnet ditt går gjennom en annerledes prosess enn deg. Du har hatt tid til å venne deg til tanken på den nye familien sammen med din partner, og dere er kanskje også forelsket og entusiastiske. Selv om du har en god intensjon og tenker at den nye familien kommer til å bli bra for barnet, er det en god idé å anta at barnet ikke umiddelbart ser det på samme måte.

Når en ny familie skal etableres, har barnet ofte opplevd at den opprinnelige familien har blitt brutt opp i forkant. Når foreldre går fra hveran-

Når det kommer flere voksne inn i familien, kan det være uklart for barnet hvilke roller de har.

dre, enten de er enige eller uenige i beslutningen, er det viktig å tenke på at det ikke er barna som har valgt dette. På samme måte er det heller ikke barnets valg når den nye familien skal etableres.

Barna har som regel behov for tid til omstilling, og har ikke nødvendigvis den samme entusiasmen som de voksne. Når du har sterke følelser kan det noen ganger være utfordrende å se at andre tenker annerledes om det som skjer. Det er derfor viktig å forsøke å sette seg inn i hvordan nyetableringen oppleves fra barnets ståsted. På den måten kan du lettere ivareta barnets reaksjoner, følelser og behov når dere skal etablere den nye familien.

Klarer du å sette deg inn i barnets situasjon uten å la dine egne behov, håp, ønsker eller følelser ta for stor plass?

DEN «GAMLE» FAMILIEN

Mange barn sørger over at den gamle familien deres ikke finnes mer. For å hjelpe barnet gjennom dette, kan du forsøke å få det til å sette ord på det han eller hun føler, og støtte barnet i opplevelsen.

Du kan også hjelpe barnet ved å gjøre det trygt på at det går fint med deg, også når barnet er hos den andre forelderen.

LOJALITETSKONFLIKT

Barn kan ofte oppleve en lojalitetskonflikt, og ha dårlig samvittighet overfor den av foreldrene som ikke er en del av «den nye familien». Det er ikke alltid så lett å snakke bort den dårlige samvittighet hos barn, men du og den andre forelderen kan sammen prøve å snakke med barnet om at deres følelser ikke er barnets ansvar, og at dere begge er opptatt av hvordan barnet har det.

Som voksen kan du ha sterke følelser knyttet til den nye situasjonen – det er helt i orden. Om du er lei deg, sint, glad eller har andre sterke følelser er det ingen grunn å skjule det, men det er viktig at du viser at du håndterer følelsene, og at de ikke tar overhånd selv om det er smertefullt. På denne måten viser du at disse følelsene handler om deg og ditt liv, og at barnet ikke trenger å være ansvarlig for å hjelpe deg.

Hvis barnet uttrykker seg negativt om den andre forelderen, bør du la





Buudir

HVEM: I samarbeid med Foreldrehverdag.no presenterer vi ulike artikler som kan hjelpe deg i foreldrerollen.

HVA: Foreldrehverdag.no er utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Rådene bygger på International Child Development Programme (ICPD) og legger vekt på samspillet mellom voksne og barn.

www.foreldrehverdag.no

Tips til deg med barn

Det kan være lurt å minne seg selv på hvor stor omveltning du representerer for barnet.

barnet få mulighet til det. Dette kan du gjøre uten å støtte opp under det negative, men heller prøve å finne ut hva følelsene bunner i. Snakker barnet negativt om den andre forelderen for å «støtte» deg – eller er det følelser han eller hun faktisk har, og som barnet trenger din hjelp til å sortere?

BARN OPPFATTER KONFLIKT

Har du et anstrengt forhold til eksen? Dersom du egentlig ikke liker eller respekterer den andre forelderen, er sjansen stor for at barnet oppfatter det, selv om du ikke sier det direkte.

Da kan det være nødvendig at du jobber med dine egne følelser slik at det ikke går ut over barnet. Klarer du å fokusere på de sidene du setter pris på og hvordan dere kan samarbeide, fremfor hva du ikke liker ved den andre, vil det sannsynligvis komme hele familien til gode.

LOV Å SNAKKE OM DET ANDRE HJEMMET

Når barnet skal veksle mellom å bo flere steder, kan dere som voksne

hjelpe til ved å skape en sammenheng mellom de to hjemmene. Det betyr for eksempel at dere kan snakke om hva barnet har gjort hos den andre forelderen og hvordan det var. Barnet må vite at det er lov å snakke om alt som skjer hjemme hos deg med den andre forelderen, og motsatt. Det er fint om du og eksen din også tar aktivt initiativ til å snakke om ting som har skjedd mens barnet har vært hos den andre forelderen.

For barnet gir det trygghet og sammenheng at det er lov å snakke om alt, slik at han eller hun ikke blir alene med gode opplevelser, vanskelige tanker og følelser, eller er redd for at noen blir misunnelig, sint eller lei seg for det det sier.

Bonusforeldre har en mulighet til å bidra til å skape trygghet, for eksempel ved å vise at det er greit å snakke om barnets mamma eller pappa hjemme hos dere. Selv om noen temaer eller synspunkter kan føles vanskelige for deg, er det viktig å huske at det ikke er noe barnet bør føle et ansvar for å skåne deg for.

SAVNER MAMMA ELLER PAPPA

For mange foreldre kan det være vanskelig at barnet savner den andre forelderen, men savn er en følelse det er viktig at barnet får lov til å ha. Du kan hjelpe gjennom å vise medfølelse og at du forstår at han eller hun savner mamma eller pappa. Du kan tilby å ringe den andre forelderen, invitere hjem eller legge til rette for at de kan ha kontakt på andre måter.

For at barnas verden skal kunne henge sammen, er det viktig å snakke med barnet om hva slags kontakt dere skal ha i den perioden barnet er hos den andre forelderen. Noen barn vil ha mye kontakt, for eksempel at man skal snakke på telefonen hver dag, andre barn sier de blir forstyrret av for mye kontakt. Dette må dere finne ut av sammen.

Eldre barn vil ofte ha mulighet til å «stikke innom» den forelderen de ikke er hos. For noen kan dette være en fin måte å unngå at barnet får to helt adskilte verdener. Husk at du fremdeles er mamma eller pappa til barnet ditt 100 prosent, selv om barnet ikke bor sammen med deg hele tiden.

BONUSFORELDERENS ROLLE

Når det kommer flere voksne inn i familien, kan det være uklart for barnet hvilke roller de har. Hvem bestemmer når barnet skal legge seg, eller hvor mye det får se på TV? Det kan være fint om du snakker med barnet om dette, hva han eller hun kan forvente av din nye kjæreste, og hva slags rolle han eller hun skal ha i forhold til deg.

Mange par velger å la forelderen være den som fronter mer vanskelige temaer som grensesetting og regler for barna, mens den nye partneren kan ha en tydelig rolle når det kommer til ting og avgjørelser som gjelder hele familien.

Til å begynne med er barna gjerne spesielt sårbare, og dette er uansett ikke tiden for å sette strenge grenser og stille nye krav de ikke er vant med. Den nye forelderen bør heller fokusere på kontakt og tilknytning til barna.

Trenger du flere råd?

På Buudir.no finner du også det digitale kurset «Fortsatt foreldre», som passer for deg som ønsker et godt samarbeid med din ekspartner etter samlivsbruddet: www.buudir.no/familie/tilbud/fortsatt-foreldre/

I starten vil de fleste bonusforeldre anstrenge seg for å få et godt forhold til sine bonusbarn, og det er vanlig å ha høye ambisjoner på egne vegne. Men husk at forholdet ditt til barna også vil avhenge mye av både kjæresten din, barnets forhold til faren eller moren, og ikke minst barnet selv. Det er viktig å vise barnet at du har respekt for de foreldrene han eller hun allerede har, selv om du også kan bli en viktig omsorgsperson for barnet.

Som voksen blir du en viktig person for barna du bor sammen med. Hvem ønsker du å være for de «nye» barna dine? De fleste barn har godt av å ha flere støttepersoner i livet, og som bonusforelder kan du representere en relasjon full av muligheter.

DET TAR TID Å BLI KJENT

Et godt forhold må bygges over tid. En av de viktigste oppgavene du har

som bonusforelder, er noe så enkelt og vanskelig som å gi barnet tid til å la dere bli kjent med hverandre. Selv om dere voksne har kjent hverandre en stund og har hatt tid til å venne dere til hverandre, er du kanskje relativt ny for barnet. La barnet få bruke den tiden han eller hun trenger til å nærme seg deg. Vær tilgjengelig for barnet uten å presse deg på. Kanskje kommer barnet til å prøve deg litt ut for å se litt hvor du står og hvordan du er?

ULIKE REAKSJONER

Det kan ta tid før barnet føler seg trygg på deg eller ønsker å inkludere deg. Har du tålmodighet og takhøyde for at barnet til tider kan reagere uforståelig, kommer du lengre med det enn å prøve å argumentere imot. Vær forberedt på å måtte tåle mange ulike typer reaksjoner, som for eksempel avvisning, tristhet og gradvi-

se tilnærminger i denne tiden.

Det kan være lurt å minne seg selv på hvor stor omveltning du representerer for barnet. Som mors eller fars nye kjæreste ønsker du sikkert at barnet skal like deg. Men husk at barnet ikke nødvendigvis ønsker seg verken en voksen kompis eller en forelder til. Klarer du å sette deg inn i hvordan dette må være for barnet, samtidig som du tilbyr deg å være en støtteperson når det trengs? Da kan du bli en viktig, god og trygg voksenperson som bonusbarnet ditt både aksepterer og vil være sammen med.

Vær nysgjerrig og ta initiativ til å bli kjent med barnet på barnets premisser. Finnes det hyggelige hverdagsaktiviteter dere kan gjøre sammen? Kan du kanskje hjelpe med lekser eller kjøre barnet til fritidsaktiviteter? Her er det viktig at du ikke presser deg for mye på, men lar ting skje litt av seg selv også. ■

Tema: Avvisning

Å være utestengt



Heine Vestvik

Heine T. Vestvik er høgskolelektor på Institutt for helse- og omsorgsvitenskap ved Høgskulen på Vestlandet. Familieveileder og tidligere tilknytningsterapeut ved Crux Solstrand Barnevernsenter. Han har gitt ut fem foreldrebøker, blant annet «Den lille foreldretrøsteboka» og «Den lille følelsesboka». (Publicabok).

Å være en del av «flokken» ligger i våre urinstinkter. Dette skyldes at vi mennesker er et flokkdyr som trenger å bli tatt vare på i en flokk for å overleve (som art).

Å være/føle seg utenfor flokken blir derfor et problem for barnets instinkter, et problem som barnet må finne en løsning på. Den sentrale psykologiske følelsen for barnet er avvisning, en ganske vond følelse som vi mennesker ikke liker, verken som barn eller voksne.

SØKER VOKSNE FOR KONTAKT

Avvisning kan føles som tristhet, ensomhet, følelse av mindreverd, men også sinne og urettferdighetsfølelse. Barnet kan forsøke å regulere/dempe denne følelsen på flere måter. Noen barn blir innesluttete, slutter å signalisere etter sosial kontakt og framstår uinteresserte i sosial omgang. Andre barn foretrekker å søke voksne for kontakt, siden det er mindre sjanse for å bli avvist av voksne.

Det er heller ikke en uvanlig strategi å bli noe mer kontrollerende eller styrende over jevnaldrende i leken i et forsøk på å unngå at en blir forlatt eller avvist av de barnet leker med.

Barn som føler seg i risiko for å bli avvist, kan også mobbe eller utestenge andre for å sikre at de selv forblir i det sosiale sentrum. Når barnet blir eldre, kan det søke sammen med andre som også føler seg «utenfor», og forskning viser at slike «utenfor»-gjenger ofte markerer seg med negativ atferd mot dem

som er «innenfor», for å forsterke båndene seg imellom, for eksempel gjennom hærverk og skulking.

ER NOEN MER SÅRBARE FOR AVVISNING?

Noen barn kan være mer sensitive for avvisning enn andre og lettere føle på avvisning – og også lettere avvise andre i retur. Dette kan skyldes en medfødt sensitivitet, men også at barnet har opplevd avvisning hjemme, hvis for eksempel foreldrene har hatt en del egne problemer i en periode, eller har avvist barnet av andre grunner (for eksempel regelmessig å bruke ulike former for avvisning som straff, som lange timeouts eller langvarig ignorering).

Barnet kan også bli sensitiv for avvisning hvis det får en del uheldige sosiale erfaringer med en del avvisning/utestengelse med jevnaldrende tidlig i livet.

Skilsmisse og større søskenkonflikter med mye sjalusi kan også gjøre barnet mer sensitivt for avvisning. Vonde erfaringer med avvisning kan med andre ord gjøre barnet mer redd for avvisning, slik at det lettere trekker seg unna i sosiale situasjoner der andre barn blir værende.

Å HJELPE BARNET

Hvis du hører eller forstår på barnet ditt at det føler seg mye avvist eller utenfor det sosiale samspillet, vil første skritt være å hjelpe barnet med å forstå og sette ord på sine følelser knyttet til dette.

Et eksempel:

Noen barn kan være mer sensitive for avvisning enn andre og lettere føle på avvisning – og også lettere avvise andre i retur.



ERFARING:
Barnet kan også bli sensitiv for avvisning hvis det får en del uheldige sosiale erfaringer med en del avvisning/ utestengelse med jevnaldrende tidlig i livet.

(Gutt, 5, sitter og ser sint ut for seg selv i lekerommet i barnehagen)

- Hei. Du ser litt sint ut ...
- Jeg er det!
- Ok ... Er det slik at du føler ingen vil leke med deg?
- Ja, de sier bare nei når jeg spør om de vil leke ...
- Jeg forstår ... Hvilke følelser får du da?
- Jeg blir lei meg.
- Ja, jeg skjønner godt du blir trist av det.

På en eller annen måte er målet ditt å prøve å nå inn til den følelsen av isolasjon, utestengelse og avvisning som ligger gjemt en plass bak atferden (å virke sint, sitte for seg selv i dette tilfelle), slik at barnet føler seg forstått av deg.

Først da kan du og barnet begynne å snak-

ke om hvordan dere kan løse problemet sammen:

- Hva kunne du tenke deg å gjøre for å finne noen å leke med?
- Spørre om å spille fotball ...
- Vil du jeg skal hjelpe deg med det?
- Kan du følge meg bort til banen?
- Vi kan gå bort sammen og se om noen blir med når du spør, ok?
- Ok ...

Her får barnet hjelp til å sette ord på og anerkjennelse for sine følelser. Slik får det nye krefter til å prøve å komme seg inn igjen i det sosiale fellesskapet. Forhåpentligvis klarer en på denne måten å gi barnet en positiv erfaring med å lykkes sosialt, noe som vil gjøre det litt mer robust til å tåle avvisningen neste



Lekse:

Spør barnet ditt om det har opplevd å bli utestengt i leken. Spør hvordan det føltes, og lytt.





gang den kommer. (Barn avviser hverandre ganske hyppig).

VONDT Å SE PÅ

For oss foreldre kan det være veldig vondt å se på/høre om at ens eget barn blir avvist. Vi kan bli triste og opprørte på barnets vegne og kjenne trang til å handle eller forsøke å løse problemet for barnet. Men vi kan tenke at det er en ting som er bra, og det er at du og barnet kan snakke om det.

For barnet er det svært stor forskjell på å bli utestengt og kunne dele dette med noen, og å bli utestengt og ikke ha noen å dele det med. Så må du vurdere hvordan du skal hjelpe barnet med å løse problemet, og i hvor stor grad barnet kan løse det selv med din støtte fra sidelinjen. Som forelder ønsker en at

barnet blir i stand til å komme seg inn i det sosiale samspillet i mest mulig grad på egen hånd, selv om det betyr en risiko for at barnet vil kunne bli avvist i forsøkene. Å støtte barnet betyr å ta imot følelsene til barnet når dette skjer, og gi det trøst.

STYRE SAMSPILLET

Barnet vil trenge mye støtte fra deg for å få det til. Noen ganger må de voksne styre det sosiale samspillet ganske direkte, og lage sosiale settinger der alle blir inkludert i en periode for å hjelpe barnet inn i samspill. Dette blir vanskeligere å få til naturlig desto eldre barnet blir.

Hvis det foregår mobbing/aktiv utestengelse, må en også sørge for at de andre voksne/lærer får beskjed om dette. ■

Vi har alle et ansvar:

Hvis du som forelder vet at et annet barn blir utestengt, må du snakke med ditt barn om hva det kan gjøre for å hjelpe dette barnet inn i sosialt samspill.

Med eldre barn kan det være mye vanskeligere å få dem til å snakke om det å stå utenfor. Det kan være knyttet både flauhet, skam og følelse av å være mislykket til dette, noe som gjør at barnet viser mye motstand når du prøver å snakke med barnet om det. Noen ganger er det bedre å forlate temaet og prøve på nytt senere hvis du merker at barnet tydelig ikke vil snakke om det.



Test av SYLTETØY

Mest bær, mindre sukker er verdt å se etter på syltetøyglasset. To av disse får toppkarakter.

TEKST: Gunn Helene Arsky, ernæringsrådgiver FOTO: Produsentene, Pixabay



Slik er testen gjort

Alle vurderinger er gjort på bakgrunn av næringsinnhold per 100 gram vare. Disse parameterne er vurdert: kalorier (kcal), gram karbohydrater, gram sukkerarter, gram fiber og andel bær/frukt i syltetøyet.

Det er ikke pålagt fra myndighetenes side å næringsdeklare innholdet av kostfiber i produktene, men vi har valgt å premiere de som gjør det, siden frukt og bær er en kilde til fiber i kostholdet.

Vitamin C er ikke presentert eller vurdert, da det ikke er oppgitt. Mengden fett, mettede fettsyrer, protein og salt er heller ikke tatt med, da de generelt ligger ned mot 0 i alle produktene.

Vi har bare testet syltetøy i tørrvareavdelingen, ikke frosne varianter.

Informasjonen om produktene er hentet fra produsentenes egne nettsider, men også meny.no og oda.no, oppdatert februar 2024.

Flere og flere typer syltetøy dukker opp i butikkene, sannsynligvis fordi færre av oss lager sitt eget syltetøy hjemme.

Det er jo godt med noe søtt på brødkiven eller knekkebrødet selv om man ønsker å gå ned i vekt. Men syltetøy er vel egentlig bare sukker, eller?

Vi har sjekket ut næringsinnholdet i forskjellige populære syltetøy for å hjelpe deg å ta smarte valg.

DETTE ER BRA

Syltetøy er laget av frukt og bær. Disse råvarene er unike, fordi de – sammen med grønnsaker og poteter – er den eneste kilden til vitamin C.

Dette er viktig for jernopptak og

immunforsvaret, og vitamin C hjelper med å lage kollagen som er bra for ben, bindevev og brusk.

Det er litt vitamin C i syltetøy, men hvor mye kommer an på hva slags frukt og bær de har brukt, og hvor mye det er kokt.

Det er også litt kostfiber i syltetøy, men igjen, mengden kommer an på hva slags råvarer som er brukt.

Et annet pluss med syltetøy, er at det har nesten null fett, så det er et magert pålegg. Det kan være smart i noen tilfeller.

De beste syltetøyene har lite sukker i forhold til frukt og bær. De har mer fiber enn de sukkerfylte variantene.

Syltetøy med kunstig søtstoff kan være nyttig dersom du må ta hensyn

til blodsukkeret, men det kan faktisk være bedre å bruke mindre syltetøy av god kvalitet.

DETTE ER MINDRE BRA

Hovedinnvendingen mot syltetøy, er sukkeret. Sukker gir kalorier, men ikke noe annet bra, som vitaminer eller mineraler.

Syltetøy kommer i ulike prisklasser, og det påvirker hva slags råvarer produsentene bruker, hvor mye frukt og bær det er i forhold til sukker, og hvor mye tilsetningsstoffer de har i.

De fleste syltetøy må ha et eller annet stoff for å tykne det, enten du lager det hjemme eller kjøper det ferdig. Pektin (som finnes naturlig i epler) er vanlig, men det brukes også andre fortykningsmidler. ■ ➔



Jordbærsyltetøy original utan tilsett sukker

LEVERANDØR: Lerum

NETTOVEKT: 425 g

CA. PRIS: 31,10 kr

BESKRIVELSE FRA LEVERANDØREN:

«Den gode smaken helt uten tilsatt sukker.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Jordbær, vann, fiber (fra sikorirot)

TILSATT SØDME: Sukralose

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 6

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL: 40 %

KALORIER (KCAL/100 G): 48

KARBOHYDRATER (G/100 G): 4

SUKKERARTER (G/100 G): 4

FIBER (G/100 G): 14,4

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Det blir delt førsteplass på Lerums lette jordbærsyltetøy. Sukralose (kjent som Splenda) brukes som søtstoff. Dette er uten kalorier, noe som gjenspeiles i kalori-, karbohydrat- og sukkerinnholdet i syltetøyet. Ingrediensen sikorirotfiber er rik på inulin som smaker søtt. Fibertilskuddet sender fiberinnholdet rett til vær i dette syltetøyet. Inneholder til sammen seks tilsetningsstoffer. Dette er svært annerledes enn den andre sekseren i testen.



Moste epler

LEVERANDØR: Helios

NETTOVEKT: g 360 g

CA. PRIS: 32,90

BESKRIVELSE FRA LEVERANDØREN:

«100 % solmodne, søte epler.»

TRE HOVEDINGREDIENSER: Epler

TILSATT SØDME NEI

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER:

Ingen

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

100 %

KALORIER (KCAL/100 G): 52

KARBOHYDRATER (G/100 G): 13,8

SUKKERARTER (G/100 G): 10,4

FIBER (G/100 G): 2,4

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Det blir en delt førsteplass til Helios sin økologiske eplemos. Dette er et unikt syltetøy da det KUN inneholder epler, ingenting annet. Eplene er økologiske. Med et så rent innhold er dette et passende syltetøy for selv de minste i familien, og det er ingen tilsetningsstoffer som kan irritere. Kaloriinnholdet minner om rå epler, svært lavt – og det samme gjelder mengden karbohydrater og sukkerarter. Kostfiberinnholdet er også over gjennomsnittet bra, siden epler naturlig er rike på fiber.



Blåbærsyltetøy naturlig lett

LEVERANDØR: Nora

NETTOVEKT: 540 g

CA. PRIS: 70,10 kr

BESKRIVELSE FRA LEVERANDØREN:

«Mer bær, mindre sukker.»

TRE HOVEDINGREDIENSER: Blåbær, sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 3

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL: 54 %

KALORIER (KCAL/100 G): 139

KARBOHYDRATER (G/100 G): 32

SUKKERARTER (G/100 G): 31

FIBER (G/100 G): 2,8

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Tredjeplassen i testen går til det naturlig lette blåbærsyltetøyet til Nora.

Syltetøyet har en veldig bra andel bær, hele 56 prosent. Her finner vi ganske mye fiber, og blåbærsyltetøy er kjent for å virke mageregulerende.

I syltetøyet får du også et lavere innhold av sukkerarter enn de fleste andre produktene i testen.

Den kraftige fargen skyldes antocyaniner, kraftige antioksidanter som blant annet er bra for synet.



Rabarbrasyltetøy

LEVERANDØR: Lisa

NETTOVEKT: 420 g

CA. PRIS: 92,00 kr

BESKRIVELSE FRA

LEVERANDØREN: «Produsert i små porsjoner.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Rabarbra, sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 4

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

60 %

KALORIER (KCAL/100 G): 132

KARBOHYDRATER (G/100 G):

31,4

SUKKERARTER (G/100 G): 31,4

FIBER (G/100 G): Ikke oppgitt

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Rabarbra er en fin kilde til fiber, kalium og vitamin C. Dette syltetøyet har en svært god andel rabarbra i seg, 60 prosent er nest høyest i testen. Med få kalorier og lite karbohydrater, ville rabarbrasyltetøyet kunne bikke til en karakter fem, dersom også kostfiberinnholdet hadde vært oppgitt.

Rabarbrastilker er gjerne røde, men dette syltetøyet er tilsatt hyllebærkonsentrat for fargens skyld.



Jordbærsyltetøy

LEVERANDØR: First Price

NETTOVEKT: 960 g

CA. PRIS: 29,90 kr

BESKRIVELSE FRA

LEVERANDØREN: «Friskt og søtt jordbærsyltetøy.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Jordbær, sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 3

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

40 %

KALORIER (KCAL/100 G): 169

KARBOHYDRATER (G/100 G): 40

SUKKERARTER (G/100 G): 37

FIBER (G/100 G): 3

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Det aller billigste produktet i testen gjør det slett ikke dårlig – det havner på et godt terningkast fire.

Det aller meste i jordbærsyltetøyet fra First Price er middels: bærandelen, kaloriene, karbohydratene og sukkerartene.

Det som er flott, er testens nest høyeste innhold av kostfiber. Jordbær (i sin rå form) inneholder mer vitamin C enn appelsin, og er også en av få kilder til B-vitaminet folat.

Dette er et flott hverdagssyltetøy.



Hardanger Plommesyltetøy

LEVERANDØR: Hervik

NETTOVEKT: 320 g

CA. PRIS: 54,80 kr

BESKRIVELSE FRA LEVERANDØREN:

«Naturlig godt uten konserveringsmidler.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Hardangerplommer, sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 3

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL: 60 %

KALORIER (KCAL/100 G): 149

KARBOHYDRATER (G/100 G): 37

SUKKERARTER (G/100 G): 37

FIBER (G/100 G): Ikke oppgitt

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Dette plommesyltetøyet er også laget uten konserveringsmidler, dersom du vil unngå det. Plommene er høstet i Hardanger. Det som trekker et ellers nokså middels syltetøy opp på et terningkast fire, er testens nest høyeste andel av bær og frukt, med hele 60 prosent plommer. Det trekker ned at vi ikke får oppgitt mengden fiber i syltetøyet. Plommer er ellers kjent for å inneholde en del mageregulerende fiber.





Solbærsyltetøy

LEVERANDØR: Hervik

NETTOVEKT: 320 g

CA. PRIS: 48,80 kr

BESKRIVELSE FRA

LEVERANDØREN:

«Mye frukt og ingen konserveringsmidler.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Solbær, sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSTOFFER:

3

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

35 %

KALORIER (KCAL/100 G): 143

KARBOHYDRATER (G/100 G):

35

SUKKERARTER (G/100 G): 35

FIBER (G/100 G): Ikke oppgitt

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Solbær er rik på vitamin C og kostfiber. Her er likevel ikke mengden fiber oppgitt, noe som trekker ned i vurderingen.

Dessverre trekker det også ned at solbærsyltetøyet fra Hervik kun inneholder 35 prosent solbær – det desidert laveste innholdet av bær- og fruktråvarer i syltetøyene vi har testet. Du unngår konserveringsmidler i dette syltetøyet, men det er ikke fritt for andre tilsetningsstoffer.



Heimefrå Appelsin 3

LEVERANDØR: Lerum

NETTOVEKT: 390 g

CA. PRIS: 46,80 kr

BESKRIVELSE FRA

LEVERANDØREN: «Heimefrå

er eit syltetøy laga på gamlemåten.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Appelsin (appelsinsaft fra konsentrat og skall i strimler), sukker, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSTOFFER: 4

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

40 %

KALORIER (KCAL/100 G): 176

KARBOHYDRATER (G/100 G): 42,9

SUKKERARTER (G/100 G): 42,9

FIBER (G/100 G): 1,1

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Appelsinmarmeladen fra Lerum ligger midt på treet når det kommer til andel frukt i syltetøyet. Men de 40 prosentene appelsinråstoff (ikke hel appelsin) og mengden tilsatt sukker gir marmeladen et høyt innhold av både kalorier, karbohydrater og sukkerarter. Fiberinnholdet er middels sammenliknet med de andre produktene i testen. Appelsin er kjent for å være rik på vitamin C, men visste du at den også inneholder en del antioksidanter i form av hesperidin og karotenoider?



Bringebær original 3

LEVERANDØR: Nora

NETTOVEKT: 650 g

CA. PRIS: 60,60 kr

BESKRIVELSE FRA

LEVERANDØREN: «Det originale syltetøyet.»

TRE HOVEDINGREDIENSER:

Sukker, bringebær, vann

TILSATT SØDME: Sukker

ANTALL TILSETNINGSTOFFER: 3

BÆR- OG/ELLER FRUKTANDEL:

40 %

KALORIER (KCAL/100 G): 192

KARBOHYDRATER (G/100 G): 46

SUKKERARTER (G/100 G): 46

FIBER (G/100 G): 1,7

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Det er kanskje dette syltetøyet som er «standarden» for norsk syltetøy, det vi tenker på når vi snakker om syltetøy. Derfor er det synd at dette syltetøyet har testens nest høyeste innhold av kalorier, karbohydrater og sukkerarter. Sukker er hovedingrediensen. Andelen bringebær er på 40 prosent, noe som er nokså middels. Et godt innhold av fiber trekker opp fra karakter to, dette skyldes frøene i bærene. Bringebær inneholder også vektregulerende ketoner.

Hjemmelaget bringebærsyltetøy

Lager du syltetøyet selv, kan du bestemme sukkerinnholdet. Her får du to oppskrifter på syltetøy med og uten sukker:

Bringebærsyltetøy med chiafrø

Nyt et fantastisk syltetøy som passer perfekt til daglig bruk! Vår oppskrift på bringebær chiafrøsyttetøy er en sunn og næringsrik delikatesse som gir en fantastisk konsistens. Dette syltetøyet er friskt og sukkerfritt, og passer utmerket på brødsiver, i bakverk, på vafler og selvfølgelig til pannekaker. Bruk dine favoritt bær for å tilpasse smaken.

INGREDIENSER:

400 g bringebær

1 dl vann

1 dl chiafrø

FREMGANGSMÅTE:

Har du **fryste** bringebær, kok dem i en kjele med litt vann, ett par minutter.

Rør om. Avkjøl litt. Rør inn chiafrøene.

Ha syltetøyet på et glass eller tett boks. Sett kjølig.

Om du bruker **friske bær** trenger du nødvendigvis ikke å koke dem. Rør bærene sammen i en bolle. Ha i chiafrø. Dekk til og sett kjølig.

Tips:

Synes du syltetøyet her blir for lite søtt, smak til med en ss om gangen.

Rør ut og smak.

Husk å merke glassene med dato til slutt.

BRINGEBÆR ER I SESONG FRA JUNI TIL SEPTEMBER
PLUKK OG LAG DEILIG SYLTETØY SELV!



Bringebærsyltetøy

Nydelig hjemmelaget syltetøy. Lett å lage og noe å kose seg med utover.

INGREDIENSER:

1 kg bringebær
3 dl sukker

FREM GANGSMÅTE:

Rens bærene.

Vei opp bær og sett over til koking - helst under lokk.

Det er viktig å få gjennomkoking alle bærene på kortest mulig koketid. Derfor bør det kokes små porsjoner av gangen.

Kok opp. Rør av og til.

Når bærene er ferdig kokt, etter 8-10 minutter, tilsettes sukkeret. Rør godt og gi syltetøyet et nytt oppkok. Alt sukker må være oppløst.

Fyll syltetøyet straks over på rene glass eller krukke. Det må fylles helt opp, slik at det blir minst mulig luft under lokket. Ikke la det renne over. Tørk av kantene med en ren klut.

Lukk glassene med en gang, snu dem opp ned og avkjøl syltetøyet.

Sjekk deretter om lokket er skrudd godt nok til.

Syltetøyet oppbevares mørkt og kjølig.





Min første bakebok

**Elin Vatnar Nilsen,
Anne Vålaug (Ill.)**

Elin Vatnar Nilsen er konditor og driver nettstedet krem.no. Hun har skrevet en rekke bakebøker for både voksne og barn.

Min første bakebok er boka for alle som er nybegynnere på kjøkkenet og vil kose seg med å bake. Boka har trinn-for-trinn fotografier slik at det skal være enkelt for barna å følge oppskriften, og illustrasjoner som viser hva du skal ta fram før du begynner.

I tillegg til oppskrifter er det også sider som forklarer hva man trenger av utstyr og noen enkle knep for å få best mulig resultat.

Boka er flott illustrert av Anne Vålaug.
(Cappelen Damm)



DU TRENGER

- ☐ 2 egg
- ☐ 50 g brunt sukker (eller ta det sukkeret du har)
- ☐ ½ dl olje eller smeltet smør/margarin (nøytral olje som raps, soya eller solsikke)
- ☐ 90 g revet eple (ca. ett eple)
- ☐ 100 g fullkornmel eller sammalt hvete fint
- ☐ 90 gram lettkokte havregryn
- ☐ 1 ½ ts bakepulver
- ☐ 1 ½ ts kanel
- ☐ 1 ½ ts vaniljesukker
- ☐ en klype salt
- ☐ 100 g eple i små biter (ett og et halvt lite eller ett stort)

EPLEMUFFINS MED HAVRE

(12 STK.)



50 G BRUNT
SUKKER
(eller ta det
sukkeret du har)



90 GRAM
LETTKOKTE
HAVREGRYN



½ DL OLJE
ELLER SMELTET
SMØR/MARGARIN
(nøytral olje som raps,
soya eller solsikke)



90 G
REKET EPLE
(ca. ett eple)

OG
100 G EPLE
I SMÅ BITER
(ett og et halvt lite
eller ett stort)



1 ½ TS
KANEL

1 ½ TS
VANILJESUKKER



EN KLYPE
SALT

1 ½ TS BAKEPULVER



100 G
FULLKORN MEL
ELLER SAMMALT
HVETE FINT

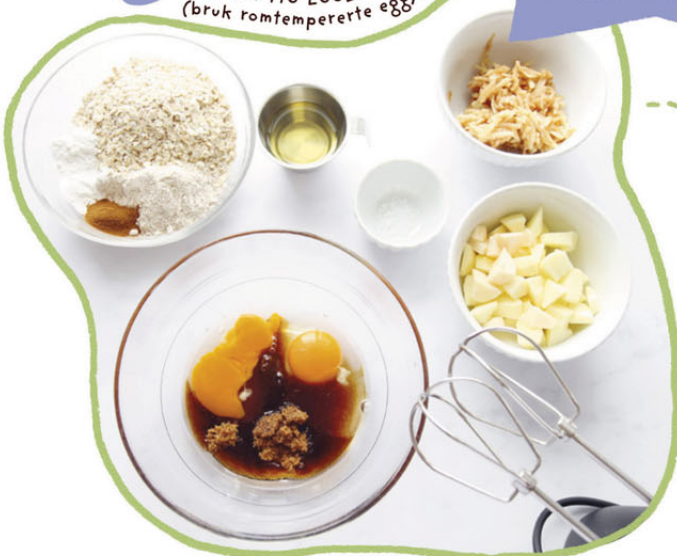


2 EGG



SLIK LAGER DU EPELMUFFINS MED HAVRE

1 PISK EGG OG SUKKER
TIL LUFTIG EGGEDOSIS
(bruk romtempererte egg).



2 HA I OLJE OG
REKET EPLE.
IKKE RØR
FOR MYE.



4 VEND INN EPLE I BITER.



3 BLAND INN
DET TØRRE
OG RØR DET
SÅ VIDT
SAMMEN.

FORDEL I 12 MUFFINSFORMER, BRUK
GJERNE SILIKONFORMER. ELLER,
SMØR PAPIRFORMER SOM SETTES I ET
MUFFINSBRETT. STEK MIDT I OVNE
PÅ 180 GRADER VARMLUFT ELLER
190 GRADER PÅ OVER/UNDERVARME
10-15 MINUTTER. BRUK EN BAKE-
PINNE FOR Å FINNE UT OM MUFFINSEN
ER FERDIG. HENGER DET DEIG IGJEN
PÅ PINNEN, MÅ DEN STEKES LENGER.



5



6 TA MUFFINSENE RASKT UT
AV METALLFORMENE OG AVKJØL
PÅ RIST. KAN FRYSES.



HAR DU HØRT HISTORIEN

OM

NORGES

ENKLESTE

FISKEMÅLTID?



BAK

med frukt og grønt

Baking er en smart måte
å få barna til å spise mer
frukt og grønt!

FRUKT.NO





Banankake

Kjempegod og veldig enkel, og kaken er også fin å fryse med til siden.

INGREDIENSER

100 g romtemperert smør

120 g sukker

2 egg

3 bananer - godt modne

225 g hvetemel

2 ts bakepulver

0,5 dl melk

FREMGANGSMÅTE

Sett ovnen på 180 grader. Smør en brødform godt eller kle den med bakepapir.

Del bananer og smør i mindre biter. Ha alle ingrediensene i en bakebolle og kjør blandingen med en håndmikser ett par minutter til en jevn røre.

Ha røren i en godt smurt brødform (1 stor eller 2-3 små former), og stek kaken midt i ovnen ca. 1 time (litt kortere tid på mindre former). Sjekk med en trepinne om kaken er ferdigstekt.

Avkjøl kaken i formen på en rist.

Barn elsker bakst! Og med litt kreativitet kan vi fylle kaker, brød og pannekaker med mer enn bare mel og sukker.

Grønnsaker og frukt kan gi saftighet, naturlig sødme og viktige næringsstoffer – uten at barna nødvendigvis merker forskjellen.

– Mange foreldre tenker at bakst først og fremst handler om kos og søtt, men det trenger ikke være sånn. Ved å bruke frukt og grønnsaker i baksten får du både bedre smak og en næringsboost, sier ernæringsrådgiver Iselin Bogstrand Sagen fra Opplysningskontoret for frukt og grønt.

GRØNNERE BAKST

Mange har allerede prøvd seg på gulrotkake, men visste du at revet gulrot også kan brukes i både rundstykker

og vafler? Eller at most banan fungerer ypperlig i pannekaker?

Her er noen enkle måter å bruke mer frukt og grønt i baksten:

Banan – most banan gir naturlig sødme i vafler og muffins. Prøv å redusere sukkeret i oppskriften!

Gulrot – revet i rundstykker, vafler, pannekaker eller brød gir både saftighet og litt ekstra fiber.

Squash – smelter inn i baksten og gjør den ekstra god, uten å gi mye smak. Perfekt i cookies!

Rødbeter – passer overraskende godt i sjokoladebakst og pannekaker og gir en nydelig farge.

Eple - dypp epleringer i pannekakerøre og du får supersaftige og søte pannekakeringer.

Søtpotet - gir en naturlig sødme noe som gjør at du kan bruke mindre sukker enn i en tradisjonell brownie.

FRA SMÅSPIST TIL NYSGJERRIG

Barn er ofte skeptiske til nye smaker, men de er også nysgjerrige! La dem være med i bakingen, smake underveis og eksperimentere. Kanskje vil de lage sine egne rosa «prinsessepannekaker» med rødbeter eller grønne «hulkenpannekaker» med spinat?

– Når barn får være med, øker sjansen for at de faktisk vil spise det de har laget. Og jo tidligere de blir vant til ulike smaker, jo mer åpne blir de for frukt og grønnsaker i kostholdet, sier Sagen.

Så neste gang du baker – prøv å snike inn litt frukt og grønt! Det gir både variasjon og en spennende liten vri. Og hvem vet – kanskje blir favorittrundstykkene enda bedre?





Grønnsaksrøre i vaffeljern

En vaffel av grønnsaker. Røren kan stå klar i kjøleskapet. Stek opp noen plater å ha med i sekken på tur. Andre grønnsaker som kålrot, persillerot og sellerirot kan også brukes. Et sprekt tilbehør til middag.

4 porsjoner

INGREDIENSER

2 poteter

4 gulrøtter

200 g sellerirot - ca. 1 skive

2 ss finhakket frisk kruspersille

2 ss finskåret frisk gressløk

2 egg

0,5 dl nøytral olje

salt og pepper

50 g reven parmesan

FREMGANGSMÅTE

Skrell potetene, gulrøttene og selleriroten og riv dem på et råkostjern. Klem ut litt av vannet og ha dem i en bolle.

Tilsett kruspersille og gressløk og bland alt godt sammen. Tilsett eggene og den revne osten.

Smak til med salt og pepper.

Ha oljen i røren.

Stek grønnsaksvaflene i vaffeljern og avkjøl på rist.

Serveres som en egen smårett eller som tilbehør til middag.

Denne porsjonen er nok til ca. 6 grønnsaksvafler.

Rødbetepannekaker

Disse rosa mini-pannekakene med rødbeter passer perfekt å servere til helgefrokost eller i bursdag.
4 porsjoner

INGREDIENSER

2 rødbeter - bakt og most til puré

1 egg

2,5 dl hvetemel

1 ss bakepulver

3 ss brunt sukker

½ ts salt

1 ts vaniljesukker

2 dl sammalt hvete, fin

3 ss smeltet smør

1 dl gresk yoghurt

3 dl melk

TIL SERVERINGEN

2 ss honning

1 grovrevet rødbete

FREM GANGSMÅTE

Bland alle ingrediensene til røren.

Varm opp en stekepanne på middels varme.

Bruk en spiseskje med røre til hver lapp. Stekes i et par minutter på hver side.

Om du ønsker at pannekakene skal bli så rosa som mulig, så stek dem på litt lavere varme.

Serveres sammen med honning og grovrevet rødbete.





Brownies med søtpotet

Denne enkle oppskriften på brownie med søtpotet er et smakfullt og litt sunnere alternativ til den klassiske brownien. Søtpoteten gir en naturlig sødme noe som gjør at du kan bruke mindre sukker enn i en tradisjonell brownie. Saftig og god.
4 porsjoner

INGREDIENSER

1 stor søtpotet
1 egg
50 g smør
1 dl kakaopulver

1 ss peanøttsmør
1 dl sukker
55 g siktet hvetemel - ca 1 dl
2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker

FREMGANGSMÅTE

Sett ovnen på 200 grader over og undervarme.
Skrell og kutt søtpotet i terninger.
Kok til terningene er møre.
Bruk en stavmikser, blender eller kjøkkenmaskin til å kjøre søtpotetterningene til en jevn

klumpfri mos. Avkjøl mosen.
Smelt smør og rør inn i søtpotetmos.
Visp egg og vend inn. Rør inn resten av ingrediensene til en jevn klumpfri røre.

Hell over i en liten ildfast form eller bakeform, rundt 20*16 cm.

Stek midt i ovnen i 30 minutter.



Søtpotetpannekaker med kanelepler

Disse søtpotetpannekakene er mektige, men lag mange, for disse vil gå unna.
4 porsjoner

INGREDIENSER

1 løk
2 søtpoteter
3 ss limesaft
4 egg
1 dl hvetemel
salt og nykværnet pepper
2 ss olje til steking av
pannekakene
2 ss smør
2 epler
2 ts malt kanel

FREMGANGSMÅTE

Skrell og rasp løk fint og skrell og rasp søtpotet litt grovere. Bland sammen løk og søtpotet med limesafte, egg, hvetemel, salt og pepper. Stek pannekaker i olje over relativt høy varme til det er sprøtt og gyllent på begge siden. Smelt smør og dryss over kanel. Skjær epler i tynne skiver og la dem putre i kanelsmøret til de er begynt å bli litt møre.

Server nystekte søtpotetpannekaker med en stor skje kanel-epler.



Pannekaker med eple

Denne snacken smaker som en kombinasjon av eplekake og pannekake. Passer perfekt som en enkel dessert, snack etter trening eller i matpakken.

2 porsjoner

INGREDIENSER

2 epler

2 dl havregryn

1 egg

1 dl melk

1 ts vaniljesukker

1 ts bakepulver

Valgfritt 1 gjerne brun banan

FREMGANGSMÅTE

Lag pannekakerøren ved å ha havregryn i en blender. Kjør blenderen til du har et grovt havremel. Ha så oppi egg, melk, vaniljesukker og bakepulver. Hvis du vil kan du også ha oppi en banan i røra. Kjør til du får en jevn og tykk røre. La svulle.

Kutt eplene i ca. halv-centimeter tynne skiver og fjern eplekjernen.

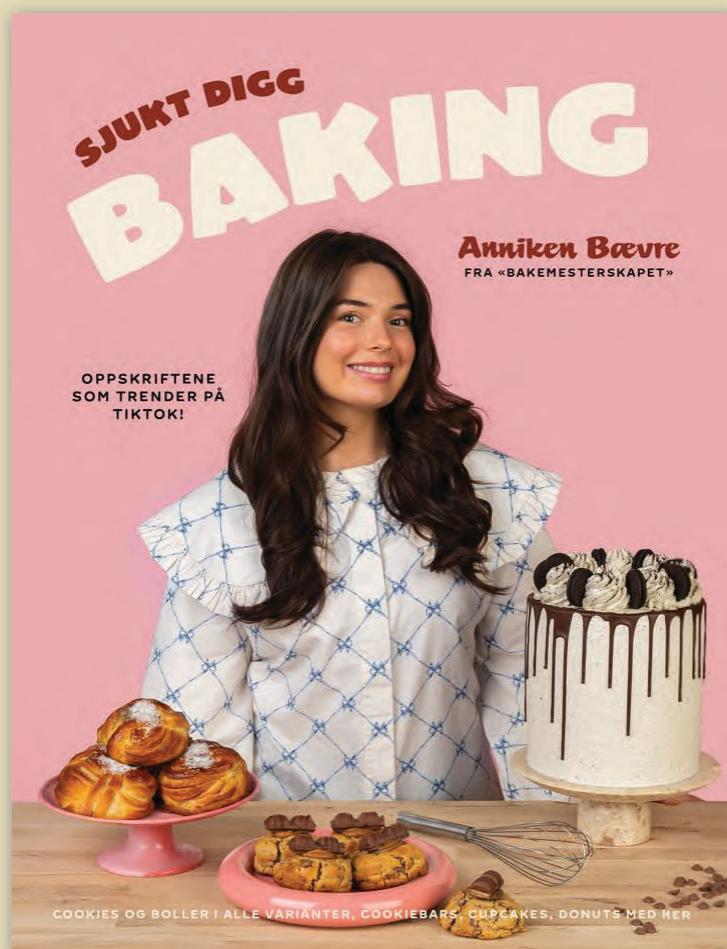
Ha pannekakerøren i en vid skål.

Dypp epleskivene i pannekakerøren og stek på beggesider med litt smør til de blir gylne.

Servér gjerne med godt syltetøy eller ferske bær.

Har du lyst til å teste baksten som tar av på TikTok?

Denne boka gir deg oppskriftene på alt fra boller med Nutella og Kinder til chunky cookies, «slutty brownies» og «over the top»-kaker. – Fristelser som både ser fantastiske ut og smaker enda bedre.



Anniken Bævre, kjent fra Bakemesterskapet 2024, deler sine mest populære og enkle oppskrifter. Enten du er nybegynner eller bakeentusiast, er dette boka som gjør det lett å lykkes.



I salg nå!

PEOPLE



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

For en myk start på livet

Babypleie med nøye utvalgte ingredienser

Libero®

