



Guide til nybagte forældre

Bøger om tiden før, under og efter graviditeten

Gravid - før fødslen



61.263

Cana Buttenschön

40 uger inden - Alt det du i virkeligheden skal vide om din graviditet

En let tilgængelig bog om graviditet, hvor du bliver taget i hånden fra den 1. uge og helt frem til fødslen. Her er gode råd om alt fra at mindske kvalme, til hvad du skal købe til dig og din baby. Cana Buttenschön er jordemoder og kommer med svar på mange af de spørgsmål, du går og tumler med.

Læs også hendes "40 ting du skal vide om din fødsel" og '40 uger efter'.



61.263

Lene Skou Jensen

Politikens graviditetsbog

Det ultimative opslagsværk, der kommer omkring alle emner, lige fra graviditeten, barselsregler, fødslen, kost, sex og din psykiske udvikling. Fuldt af billeder og illustrationer.

Vil du læse en mere humoristisk bog med spørgsmål og svar fra eksperter, anbefaler jeg 'Overlevelsesguide til gravide' af Mie Møller Storm.

99.4 Linde, Sofie

Sofie Linde

Fårking gravid

Vi kender allesammen Sofie Lindes ligefrem tone og tilgang til livet. Dette er en meget personlig dagbogfortælling om hendes graviditet. Jeg er vild med det! Endelig kan jeg ånde lettet op: det var ikke bare mig. Hvis du er en af dem, der ikke er så vild med den søde ventetid, så har du her noget at spejle dig i.

Når det er svært at blive gravid

61.26

Cathrine Widunok Wichmand
Hjertebarn

Det kan være svært at være i fertilitetsbehandling. Cathrine Wichmand fortæller ærligt og personligt om sit og sin mands oplevelser med deres lange rejse ud i fertilitetsbehandlingen henimod at få et barn. Det er hårdt og svært. Hvis du er på vej ud ad samme vej, vil du kunne finde trøst og genkendelighed i 'Hjertebarn'.

61.26

Thilde Vesterby
Frugtbart

I denne bog får du ekstra hjælp til fertilitetsbehandlingen, når det hele er ved at gå lidt for meget op i kalenderen og lægeundersøgelser. Bogen bygger på forskning om stress og dens forbindelse mellem krop og sind. Der er både praktiske yogaøvelser, førstehjælp til det mentale helbred og personlige beretninger fra kvinder, der er i samme situation som dig.



Fødslen

61.68

10 centimeter

- Lindrende teknikker til fødslen, der styrker fødselssamarbejdet mellem den gravide og hendes partner

De to forfattere er begge jordemødre og giver dig en lille, letforståelig hjælp til din kommende fødsel. Bogen fokuserer på at styrke fødselssamarbejdet mellem dig og din partner, og den er fyldt med både fysiske og mentale fødselsforberedende øvelser. Det hele er beskrevet i en positiv og anerkendende tone med mange illustrationer.



61.68

Helene Bovin

Fødemanualen for mænd

Indeholder alt, hvad en mand bør vide om fødslen og giver ham forhåbentlig mod på at være en aktiv deltager i den. Der er afsnit om alt fra fødselsfasen til smertelindring, hormoner og meget mere, alt sammen krydret med fødselsberetninger fra andre mænd. Når din partner har læst denne bog, ved han måske mere om fødslen, end du gør - men du må selvfølgelig gerne læse med.

61.68

Anne Ruby

Jordemoderens guide til din hjemmefødsel

Anne Ruby er privatpraktiserende jordemoder med egen klinik og flere hundrede hjemmefødsler bag sig. I denne bog tager hun dig med hele vejen rundt om hjemmefødslen, både det følelsesmæssige, faktuelle og praktiske. Kort sagt forbereder hun dig, så du kan tage imod dit barn i hjemlige omgivelser.

Savner du en bog, der går mere i dybden med en særlig fødselsteknik, så prøv en af disse bøger:

- **Anja Bay: 'Smertefri fødsel'**
- **Karen Kristine Wellendorf: 'Skab ro under fødslen'**
- **Eline Holm: 'Meyermetoden - den naturlige epidural'**
- **Catrine Saramarie Marcussen: 'Bedre graviditet og fødsel med akupressur'**

Den første tid med din baby



61.39

Ditte Bach

Et nyt liv - Alt om babys 1. måned

Hvis du som mange andre er i tvivl om, hvad du skal gøre, når du får det lille vidunder med hjem, kan du få god hjælp i denne bog. Jordemoder Ditte Bach kommer ind på alt lige fra arp til bussemænd og hævede brystvorter. Du behøver ikke læse bogen fra start til slut, men kan bruge den som opslagsværk.

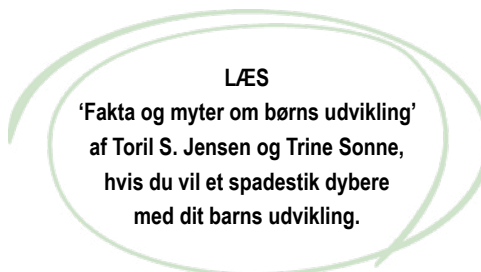
Bogen er en del af serien "Den bedste start - sådan gør du trin for trin", der alle er skrevet af Ditte Bach.

37.2

Hedvig Montgomery

Miraklernes tid - 0-2 år. Syv enkle trin til at lykkes med opdragelsen

Dette er en jordnær og letlæst bog om dit barns udvikling. Hedvig Montgomery er psykolog og familierapeut og kommer med gode råd om dit barns milepæle. Hun kommer også ind på forskellige temaer i løbet af barnets to første år, bl.a. mad og amning, jeres lille ny familie og dit barns sproglige udvikling.



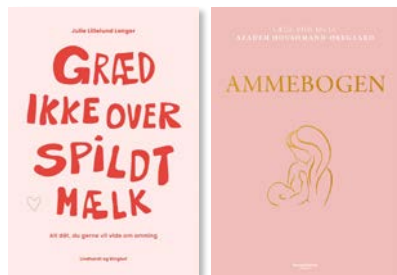
Amning og flaske

61.39

Julie Lillelund Langer

Græd ikke over spildt mælk

Med let humoristisk og selvironisk tilgang til amning fortæller Julie Lillelund Langer sin egen personlige amnehistorie. Herefter er bogen fyldt med gode råd fra fagfolk om blandt andet ammestillinger, nedløbsrefleks og brystbetændelse. Det hele krydret med andre kvinders amnehistorier.



61.39

Azadeh Houshmand-Øregaard Ammebogen

Forfatteren er læge og IBCLC-certificeret ammevejleder, og til daglig vejleder hun ammende kvinder på sin instagramprofil Maelkevejen.nu. I løbet af bogens ti kapitler kommer hun ind på emner som at komme godt i gang med amningen, at trives med den og tips og tricks til en vellykket amning.

61.39

Ditte Bach

Flaske til Baby

Hvad enten du i forvejen har besluttet at give din baby flaske, eller det er en beslutning, du tager senere, får du her gode råd og vejledning til at komme godt i gang og fortsætte med flasken. Der er også små historier og erfaringer fra andre forældre. Du kan læse bogen fra start til slut eller bruge den som opslagsværk.

Babymad



64.1

Nanna Østengaard

Spis & gro - 70 opskrifter

Bogen her skiller sig ud ved at have opskrifter på mad, der kan spises af hele familien, så du ikke skal lave to forskellige slags mad. Du får en introduktion til dit barns spiseudvikling og opskrifter særligt til dit barns alder. Prøv eksempelvis boller i karry eller kylling med hyldeblomstmarinerede grøntsager og rabarberchutney - lækre, nemme og overkommelige opskrifter.

64.1

Signe Severin

Fra mælkekind til madøre - nem fingermad til baby

Her er en let tilgængelig bog med lækre opskrifter og flotte billeder. Signe Severin er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har Instagram-profilen @karlas_koekken. Det særlige ved bogen er metoden BLW (Baby-Led Weaning) - på dansk "babystyret fravæning" - hvor du lader din baby spise maden selv helt fra begyndelsen. Du kan sagtens bruge de spændende opskrifter uden BLW.

Læs også 'Jeg kan godt selv - en introduktion til baby-led weaning' eller Anne Elsøes 'Madro for de mindste'.

Søvn

61.39

Sine Ditlev Bihlet

Tryk søvn - søvnplejerskens putte-ritualer til dit 0-3-årige barn

Er du ved at være lidt træt, og får du for lidt nattesøvn, fordi guldklumpen bare ikke vil sove? Hjælpen kommer her. Tag enten udgangspunkt i dit barns udfordringer eller dets alder. Uanset hvordan du vælger at bruge bogen, får du gode råd og konkrete eksempler, skrevet i en tryk og støttende tone og lige til at gå til.



61.542

Katrine Birk

Tryk & glad babysøvn

Til dig, der har mod på at hjælpe din baby til bedre søvn med zoneterapi og akupressur. Bogen har en god introduktion og vejledning i at bruge metoderne, med grundig og letforståelig vejledning på venstre side og illustrationer på højre side. Metoden giver dig også mulighed for at skabe et tættere bånd til din baby.

Læs også 'Tryk & glad babymave' og 'Tryk & glad barmassage'.

Leg og bevægelse



13.43

Kim Anna Rebecca Hansson

Babytegn

Babytegn er en fantastisk måde at kommunikere med din baby på, før den lærer at tale. Du får en grundig introduktion til brugen af babytegn, og hvordan du kommer videre med og husker at bruge dem. Bagest er der en tegnordbog inddelt i emner.

79.53

Hanne Mouritsen

Baby yoga, leg og bevægelse

En dejlig lille bog, der kan få dig godt i gang med leg og bevægelse med din baby. Du får tre typer af yogaøvelser beskrevet: 'yoga og leg/styrke', 'yoga og fordøjelse' og 'yoga og ro/søvn'. Alle øvelser er tydeligt og nemt beskrevet og lige til at gå til.



79.3

Medde Lykke Vogensen

Leg & balance - intelligente bevægelseslege for børn 0-18 måneder

Forfatteren er yogalærer, fysioterapeut og specialuddannet inden for baby- og småbørnsmotorik og dermed godt inde i emnet. Du får en let teoretisk beskrivelse af din babys motoriske udvikling måned for måned, og sammen med teorien er der en række bevægelseslege. Det er nemt at gå til, med flotte billeder og enkle beskrivelser.

Babymassage og akupunktur

79.53

Mia Rasmussen

Babyyoga & massage

Uanset om du er erfaren eller uerfaren yogadøver, kan du let bruge denne bog til at bevæge dig med din baby. Er du nysgerrig på de syv chakraer, får du en kort indføring i principperne, men du kan også bruge bogen uden dette kendskab. Hvert kapitel omhandler en chakra med øvelser, der er lette at forstå, med vejledning og fine billedbeskrivelser. Hvert kapitel afsluttes med øvelser til dig alene.

61.542

Katrine Birk

Tryk & glad babymassage

Med hjælp fra denne lille bog får du mulighed for at skabe en dejlig lille hyggestund med din baby med massage og akupressur. Alle øvelserne er nemme og lette at gå til med vejledning og beskrivelse på venstre side og billede på højre side. God fornøjelse med din babymassage.



Fædre

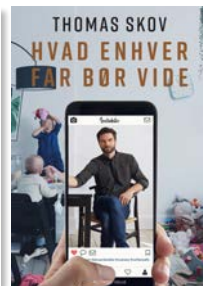
30.175

Far for livet

- en bog til manden som far

Forfatterne er henholdsvis psykolog og sociolog. De giver gode råd til dig som far og svarer seriøst på mange af de spørgsmål, du har til faderrollen. Få gode råd til mødet med sundhedsplejersken, og når barnet skal starte i institution eller dagpleje, og bliv inspireret til, hvad du kan lave med dit spædbarn. Bogen er nem og enkel at overskue.

Vil du gå mere i dybden, anbefaler jeg 'Bogen til far' af Nick Allentoft.



30.175

Thomas Skov

Hvad enhver far bør vide

Thomas Skov er ikke bare humoristisk. Han er også ret fornuftig, hvilket han beviser i denne bog. Her kommer han med brugbare råd til andre kommende og nybagte fædre, om bl.a. bleskift, diverse kropsvæsker, fødsler og følelser. Krydret med sjove illustrationer og kommentarer fra hans fædregruppe på Facebook.

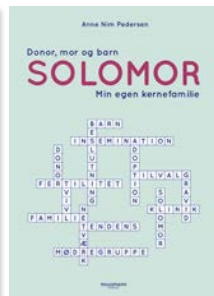
Mødre

30.175

Marta Sørensen

Høne, løve, ravn - følelser, fakta og fordomme om mødre

Hvis du har svært ved at finde en morrolle at spejle dig i eller har spørgsmål til de mange formaninger, fordomme, følelser og gode råd, du møder på din vej, så er dette bogen for dig. Marta Sørensen har interviewet mange forskellige mødre, lige fra karrierekvinden, der arbejder 50 timer i ugen, til den hjemmegående mor, der langtidsammer.



30.175

Oda Weider-Krog

At blive mor - med favnen fuld af ansvar og hjertet fuld af kærlighed

Denne bog er en meget personlig beretning, skrevet som en dagbog. Det er en humoristisk og varm bog om tanker og følelser til morrollen - tanker og følelser, som du måske kan genkende. Oda Werder-Krog ville ønske, at en bog som denne fandtes, da hun selv blev mor.

30.175

Mette Søberg

Morgåder - vidunderligt vanvittige gåder om dit nye liv som mor

Er det hele ved at gå op i en spids, og ved du ikke, om du skal græde eller grine? Så er det denne bog, du skal tage fat i. Som autodidakt ekspert i moderskabet og ufaglært optimist og drømmer fortæller Mette Søberg dig med humor, varme og ærlighed, at det er OK at være en uperfekt mor. Hun er også kvinden bag Instagram-profilen @morforsøg.



99.4 Nim Pedersen, Anne

Anne Nim Pedersen

Solomor - donor, mor og barn. Min egen kernefamilie

Håndsrækning til dig, der overvejer at blive solomor. Det er både en positiv og varm personlig beretning om vejen fra beslutningen frem til den første tid efter barsel og et opslagsværk med gode råd og vejledninger fra fagpersoner, bl.a. en advokat, en psykolog og en jordemor.

Små og store overraskelser

61.39

Kolik - en vej gennem gråden

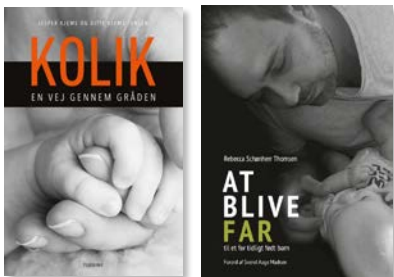
Er du så uheldig at få et barn med kolik, giver denne bog råd og vejledning af forfatterne og fire andre forældre, der har prøvet det samme. Den er skrevet i et let sprog og er lige til at dykke ned i, når du har et øjeblik til at kigge i den. Ikke mindst får du et gennemgående indtryk af, at du ikke er alene med dine følelser og din vej gennem barnets gråd.

61.6011

Rebecca Schønher Thomsen

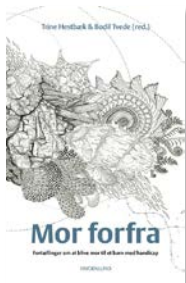
At blive far til et for tidligt født barn

Melder dit barn sin ankomst meget før terminen, kan du og din partner måske finde trøst, genkendelighed og håb i denne bog. Her fortæller 16 fædre om deres oplevelser, især om tiden lige efter fødslen. Til sidst i hver fortælling er der en opfølgning på, hvordan børnene har det ved bogens afslutning.



LÆS OGSÅ

**'Når du er mor til et for tidligt født barn'
af Katrine Wochner og
'Bogen om det præmature barn'.**



30.175

Mor forfra - fortællinger om at blive mor til et barn med et handicap

At få et barn med handicap er svært og ofte forbundet med sorg og chok. Her kan du læse om 16 forskellige kvinders oplevelser og erfaringer - nogle af dem opdager det lige efter fødslen, mens andre først finder ud af det flere år senere.

LÆS OGSÅ

**'Kan prinsesser have Downs syndrom'
af Anette B. Arentsen.**

Hvis det ikke går efter planen

13.17

Tabet - fortællinger om at miste sit ufødte barn

Hvert år resulterer 25% af alle graviditeter i spontane aborter. De er ofte forbundet med stor sorg og måske frustration over, at det sker igen. 18 forskellige kvinder og mænd fortæller deres meget personlige beretning om at miste et ufødt barn - både om spontane aborter og dødfødsler. Flere professionelle eksperter bidrager til bogen, som du måske kan støtte dig til.

99.4 Dam Nielsen, Pernille

Pernille Dam Nielsen Kære Neya

Skulle det helt ubærlige ske, at I eller nogen, I kender, mister et ufødt barn, så kan denne bog måske være en hjælp til at bearbejde sorgen. Pernille Dam Nielsen og hendes mand mistede i 2016 deres ufødte barn Neya tre uger før termin. Dette er Pernilles dagbog til Neya, der starter dagen før Neyas begravelse og slutter den dag, Neyas lillesøster, Freya, bliver født. En hudløst ærlig bog, der også rummer håb for fremtiden.



LÆS OGSÅ

**'Min grå maske kan ikke tale'
af Louise Desirée Handberg-Huusfeldt.**

**Er du ved at gå
fuldstændig i panik over,
hvor meget en baby
kan koste?**

**Så tag et kig i
'Budgetbaby' af Ida Holst
og slå koldt vand
i blodet.**

