

# FØRSTEHJÆLP

til dig og din baby



# Første- hjælp til dig og din baby

*Det at blive forældre er en kæmpe omvæltning af dimensioner, som man slet ikke gøre sig begreb om. Tiden til sig selv og hinanden bliver knap og tilværelsen laves om. Jeg har samlet et udvalg af både lærerige og underholdende bøger til dig, så du ikke skal bruge tid på at finde de rigtige bøger lige til dit behov. Jeg er selv blevet mor for kort tid siden, og jeg havde meget glæde at læse om andres oplevelser og mest af alt få hjælp til at klare den store udfordring.*



## Når to bliver til flere

### Når to bliver tre - at skabe en familie sammen:

Denne bog er et must for dig som vil sikre sig, at du kommer til at nyde de mange dejlige oplevelser som nybegt familie i en periode, hvor du sikkert har allermost travlt. Med dejlig opmuntring og konkret vejledning får du svar på, hvordan du lettest håndterer de forandringer, du kan komme ud for som nybegt forælder.

Find den på biblioteket under 30.175  
Gyldendal, 2006. - 280 sider.

### Parforhold og livet med børn:

Denne guide giver dig gode redskaber til at tackle den nye tid som nybegt forælder – både praktisk og følelsesmæs-

sigt. Tiden er knap og følelserne er STORE. De fleste par oplever, at de for en tid glider fra hinanden, og at sex og nærhed er noget, der skal planlægges. Bogen giver dig forståelse og øvelser til at sætte gang i erotikken og styrke dit selvværd og kommunikation i parforholdet.

Find den på biblioteket under 30.175 - Paludan, Kisser Lindhardt og Ringhof, 2008. - 166 sider.



## Jeg er blevet far

### Familiefar i knibe:

Reklamernes idylliske billeder af familielivet matcher ikke altid virkeligheden! Og det KAN være noget af en omvæltning at gå fra at være cool single til at være hyggelig familiefar. Sebastian Klein fortæller her

med et skævt smil om nogle af de situationer, man kan finde sig selv i, når man skal vænne sig til sin rolle som far.

Find den på biblioteket under 30.175 – Klein, Sebastian Danmarks Radio, 2006. - 87 sider.

### Far på færde:

At få et barn er det største bombenedslag, du vil opleve i dit liv. Din kæreste er pludselig blevet dit barns mor, dine skjorter har gylp på skuldrene, og du er fra nu af én, der får askebægre i trylledøj til jul og ved, hvad ordene lækagebarriere og brystpumpe betyder. FAR PÅ FÆRDE er en underholdende og personlig beretning om at blive far og langsomt lære det. Det er en brugsvejledning til dem, der ikke ved, hvad de går ind til og en trøst og syndsforladelse til alle, der står midt i det.

Find den på biblioteket under 30.175 – Daneskov, Lars Jyllands-Posten, 2008. - 149 sider.

### Dysfunktionel Far:

Jan Gintberg siger selv: "At blive far er som at forsøge at drikke kærnemælk med næsen og ryge pipe samtidig. Det er en fantastisk smuk oplevelse når det lykkes - men for det meste ligner du en idiot." Som far til to giver den kendte stand-up komiker en satirisk beskrivelse af faderrollen bl.a. sat i relief til refleksioner fra hans egen barndom.

Find den på biblioteket under 30.175 – Gintberg, Jan Gyldendal, 2006. - 199 sider.



## Jeg er blevet mor

### Ønskebørn – 12 ærlige fortællinger om at blive mor:

Der er ikke noget mere lærerigt og sjovt end at høre om andres oplevelser. I Ønskebørn fortæl-

ler 12 kendte kvinder om at blive mor. De fortæller om en dyb og uselvsk kærlighed til deres børn. Og om den ubetingede glæde, børnene giver - en glæde, der dog ikke altid ser ud, som du forestillede dig. Læs bl.a. Camilla Mische-Renard og Maria Montells beretninger om morrollen.

Find den på biblioteket under 30.175  
Thaning & Appel, 2007. - 158 sider.

### Myten om den perfekte mor:

Fat det – den perfekte mor, der altid ser godt ud, har gang i karrieren, en forstående mand og et spændende sexliv, findes ikke! I stedet for at opstille flere forventninger til dig selv indfører bogens forfattere begrebet DEN GODE NOK MOR og foreslår at du underkaster dine egne og andres forventninger et nærmere eftersyn.

Find den på biblioteket under 30.175  
Aschehoug, 2003. - 200 sider.

### Overlevelsesguide til mødre:

Gennem afslørende quizzer, ærlig snak fra det virtuelle mor-liv og gode råd fra en række eksperter guider denne bog dig på bedste politisk ukorrekte vis gennem junglen af uskrevne mor-regler. Den hjælper dig af med din dårlige samvittighed og kommer med svar på alle dine bekymringer. Til alle mødre, der har brug for at blive mindet om at de gør det godt nok.

Find den på biblioteket under 30.175 - Uthaug, Maren Pretty Ink, 2006. - 206 sider.



## Baby-manualer

### Gyldendals bog om barnet:

Fantastisk opslagsbog om børn fra 1-4 år. Bogen har et kæmpe

register, hvor du kan slå alt op om alt lige fra af-føring til ørevoks. Så det er ikke en bog du læser fra enden til anden, men en som du slår op i når behovet opstår.

Find den på biblioteket under 61.39 - Stevnhøj, Anna Louise Gyldendal, 2007. - 459 sider.

### Sov igennem uden gråd:

Er du træt af ikke at få din nattesøvn? Denne bog er en af de mest anvendte "lær dit barn at sove"-bøger og har allerede hjulpet tusinder af forældre til at få deres børn til at sove igennem. Bogen er let at læse og skrevet i en opmuntrende tone, hvor du bliver ført gennem et fast program mod rolige nætter.

Find den på biblioteket under 61.39 - Pantley, Elizabeth Aronsen, 2007. - 235 sider.

## Godnat min skat – en guide til rolige nætter:

Der er skrevet meget om børns søvn og mangel på samme. ”Godnat min skat” er rigtig god, fordi den tager udgangspunkt i dit barns alder og dertilhørende søvnbehov. Den giver svar på spørgsmål som ”Hvorfor putteritualet?” og ”Hvornår er det tid til at dit barn skal sove i eget værelse?”

Find den på biblioteket under 61.39 - Hertel, Benedikte Politiken, 2008. - 207 sider.

## Forstå dit barn 0-2 år:

Budskabet i bogen er, at alle børn er født positive over for at møde verden og derfor også gerne vil mødes med kærlighed og accept. Samtidig er det vigtigt at holde fast i at børn er født med en personlighed, der skal tages hensyn til. Læs bl.a. om hvordan dit babys temperament påvirker den måde, du opdrager det på og få gode råd til,

hvordan du bedst simulerer dit barn – uden at overstimulere det.

Find den på biblioteket under 13.43 - Ulvund, Stein Erik Politiken, 2007. - 121 sider.

## Amning - få en god start:

Der er ingen som har sagt det skulle være let det med at amme. Men mange finde ud at, at det ikke var så let, som de troede. I ”Amning - få en god start” kan du læse om de almindelige ammeproblemer som mange møder. Læs om ”Når det er svært at amme” og om ”at stoppe med at amme”. En virkelig god bog om amning, som kommer hele vejen rundt.

Find den på biblioteket under 61.39 - Skou Jensen, Lene Politiken, 2007. - 144 sider.

## Tænk - guide til sikre og sunde småbørn:

Hvilken barnevogn skal vi vælge og hvad er isofix på en autostol?

Der er meget at tage stilling til, når du skal ud og købe ting til den lille. Tænk-bogen her indeholder tests af forskellige babyprodukter. Testene er fra 2004, så der kan være meget som har ændret sig og nye produkter er kommet til, men bogen fokuserer på hvilke ting, du bør overveje inden du investerer.

Find den på biblioteket under 61.39 - Søndergaard, Marianne Tænk, 2006. - 96 sider.



## Tid til din baby

### Politikens bog om babysvømning:

En af de både gode og sjove ting du kan gøre med dit barn er at tage det med i vandet. Med denne bog i hånden kan du godt kaste dig ud i det. Den giver kor-

rekte forslag til øvelser i vandet, så dit barn kan føle sig tryk og sikker som svømmer. Jeg troede mit barn var dykker fra anden gang han var i svømmehallen – der burde jeg have læst bedre i denne bog!

Find den på biblioteket under 79.64 - Færch, Ulrika Politiken, 2007. - 120 sider.

### Politikens bog om babymassage og zoneterapi:

Du kan selv hjælpe dit barn, hvis det er sygt eller har utilpashed, fx astma, søvn- og fordøjelsesproblemer, tandfrembrud og ørepine. Bogen indeholder trin for trinbilleder af de forskellige teknikker og forslag til massage af dit barn fra 0-18 måneder.

Find den på biblioteket under 61.542 - Kavanagh, Wendy Politiken, 2006. - 112 sider.

### Bevægeleg for forældre og deres spæde børn:

Hvad kan man lave med sin baby, som bare ligger? Denne bog giver dig nogle konkrete lege, som du kan hygge dig med sammen med dit barn fra han/hun er 0-12 måneder. Legene skulle gerne sætte gang i dit barns udvikling og give dig noget sjov sammen med dit barn.

Find den på biblioteket under 79.3  
Frydenlund, 2007. - 111 sider.

### Leg med din baby 0-12 måneder:

”Leg med din baby 0-12 måneder” indeholder idéer til lege og aktiviteter, som forældrene kan lege sammen med det lille barn under 1 år.

Bogen indeholder bl.a. sjove sanglege og kolbøtteleg. Dit barns fysik og motorik er grundlaget for hele dets tidlige udvikling og har stor betydning for dets videre færdigheder.

Find den på biblioteket under 61.265  
Politiken, 2008. - 120 sider.

### Dit musikalske barn: om betydningen af at stimulere barnets medfødte musikalitet:

Hvad udvikler barnets musikalske sans? Og hvorfor er det vigtigt at have musikalitet? Netop fordi små børn reagerer så åbent og umiddelbart på musik, kan den aktive beskæftigelse med musik få stor betydning for deres identitetsdannelse og udvikling – bl.a. på det sproglige og sociale område. Læs om hvordan i denne lærerige og meget læste bog.

Find den på biblioteket under 78.013 - Marstal, Inge  
Aschehoug, 2004. - 159 sider.

# XoXo

## Tid til dig selv

### ROMANER TIL FAR

#### Det ultimative våben:

Da hans datter, en lovende atomfysiker, som har gjort en epokegørende opdagelse, kidnappes, må den tidligere jægersoldat Nick Scott i aktion. Jagten fører ham til Irak umiddelbart inden Saddam Husseins fald, hvor alt er kaos, men Nick Scott kan sit kram, og finder datteren og det ultimative våben.

Find den på biblioteket under Ryan, Chris  
Aschehoug, 2007 - 398 sider.

#### No regiets:

Stig Tøfting giver et sjældent indblik i en ellers lukket del af fodboldverdenen. Han tager læserne med bag kulisserne med selvoptagede

stjerner, hemmelige kontrakter og skjulte skandaler, indsamlet gennem et lang fodboldliv. En barsk livshistorie fra en sportsstjerne, der er blevet ramt af personlige tragedier, og som mod alle odds kæmpede sig op til at blive kendt fodboldspiller.

Find den på biblioteket under 79.71 Tøfting, Stig  
People's Press, 2005 – 358 sider.

#### Kunsten at græde i kor:

En tragikomisk beretning om livet i en lille by i Sønderjylland i 1960'erne, fortalt af den 11-årige søn til den lokale købmand, der lider af ”psykiske nerver”, men er en glimrende tatter ved begravelser, hvor sønnen kan få tårerne frem på kommando. En helt usædvanlig roman – sørgelig, morsom, frysende uhyggelig og ikke til at lægge fra sig.

Find den på biblioteket under Jepsen, Erling  
Borgen, 2002 - 213 sider.

## ROMANER TIL MOR

### Det som aldrig sker:

En række bestialske mord på kendte personligheder i Oslo bevirker at de nybagte forældre, kriminalbetjent Yngvar Stubø og psykologen Inger Johanne Vik, må i gang med opklaringsarbejdet for at finde massemorderen. Spænding til det sidste.

Find den på biblioteket under Holt, Anne Gyldendal, 2005 - 359 sider.

### En utjekket mors hemmelige liv:

Romanen gør op med myten om den perfekte mor, der altid har hjemmebak og styr på sine børn. Hjemmegående Lucy med tre børn og succesrig, meget ordentlig arkitektmand prøver forgæves at leve op til de toptjekkede mødre i forældre kredsen, og kommer meget

tit til at optræde ufrivilligt i komiske situationer.

Find den på biblioteket under Neill, Fiona Lindhardt og Ringhof, 2007 - 447 sider.

### De frie kvinders klub:

Fire veninder – den ene begår selvmord, men hvorfor? De tre meget forskellige veninder, der er tilbage forsøger at finde svaret mellem fortid og nutid. Du får historien om et venskab mellem nogle piger, der har udviklet sig i hver sin retning, men som stadig er en del af 'De frie kvinders klub'. En meget hurtig læst bog, hvor siderne vender sig selv.

Find den på biblioteket under Egholm, Elsebeth Lindhardt og Ringhof, 1999 - 324 sider.

Udarbejder: Rebekka Elmquist Nielsen  
Omslag: Mette Dreyer  
Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2009  
Tryk: Nofoprint, Helsingør  
Varenr.: 47110903

