

Hjælp, vi er
blevet forældre
- er festen forbi?

nye rutiner
rød numse

curling-baby

lorteble

ømme bryster

K-vitamin

sov så!

Mmmm,
mos igen

babysvøm

øko-baby

Guide til NYBAGTE FORÆLDRE

GRAVIDITET

61.263

Gravid - uge for uge (2008)

Gitte Dencker

Titlen siger næsten sig selv. Her kan du læse om fostrets udvikling og de undersøgelser, som I skal til. Desuden er der gode råd om bl.a. kost, vitaminer og graviditetsgener. Jeg har selv brugt bogen meget. Du kan også følge din graviditet uge for uge på nettet f.eks. på libero.dk, som de fleste læger også henviser til. Liberoklubben findes også på app i både App Store og Google Play.

61.263

Den store graviditetsbog (2013)

Lea Johansen, Torun Birkbak og Anne Deans (red.)

Denne bog kommer vidt omkring graviditeten, fødslen og barnet. Den fortæller om bl.a. de fysiske og de psykiske forandringer i forbindelse med graviditeten og fødslen hos mor og barn, og om følelser og tanker hos den kommende far. Hvis du kun skal læse én bog om graviditet og fødsel, så er denne bog et godt bud.

61.263

Din graviditet og fødsel (2012)

Agnete Nørrelund-Madsen

Her får du en bunke gode råd om din graviditet og fødsel. Forfatteren er jordemor og fortæller også, hvad der sker i løbet af din graviditet, hvilke undersøgelser du skal til, og hvad de forskellige ting betyder. Hvad betyder f.eks. en lav blodprocent, og er plukkeveer farlige? En bog, jeg ville ønske, jeg havde haft, da jeg var gravid.



FØDSEL

61.68

Fødselshåndbogen: hjælper dig til at føde på din måde (2011)

Hanna S. Úlfssdóttir, Linn Eriksson og Hanne Fjellvang

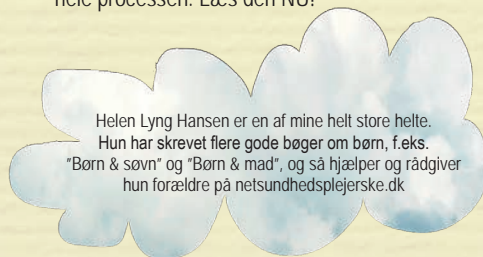
Her er en virkelig grundig håndbog om din kommende fødsel. Bl.a. beskrives fødselens forskellige stadier, hvilken smertelindring du eventuelt har mulighed for at få, og hvordan du kan forberede dig mentalt på fødslen. Altsammen forklaret på en let forståelig måde og med personlige fødselsbeskrivelser.

61.68

Du bliver en skøn mor (2008)

Pia Hern og Helen Lyng Hansen

Efter min mening burde denne bog udleveres til alle gravide ved deres første tjek ved lægen! Den forbereder dig på det at være gravid, fødslen og at blive mor. Jeg er endnu ikke støt på nogen bog, der har forberedt mig så godt på hele processen. Læs den NU!



Helen Lyng Hansen er en af mine helt store helte. Hun har skrevet flere gode bøger om børn, f.eks. "Børn & søvn" og "Børn & mad", og så hjælper og rådgiver hun forældre på netsundhedsplejerske.dk

61.68

Lykken findes: 10 kvinder fortæller om at føde (2009)

Camilla Gohs Miehle-Renard

Hvis du savner ærlige beretninger om, hvad der kan ske under en fødsel, så er denne bog et godt bud. Det er ikke sikkert, at kvinderne i din omgangskreds kan eller vil fortælle dig helt så detaljeret om deres fødsler. Kvinderne i bogen her fortæller helt nede på jorden og meget personligt, hvordan det kan føles og opleves at føde.

TVILLINGER / FLERLINGER

61.39

Bogen om tvillinger 0-10 år (2010)

Joan Tønder Grønning

Denne bog indeholder de samme emner som andre bøger om graviditet og fødsel, men her er vinklen bare lagt på det at få tvillinger. Mindst én mor til tvillinger har sagt til mig, at det er denne bog, du skal læse, når du finder ud af, at du venter tvillinger. Den har også tips til gode hjemmesider og andre gode bøger.

61.39

Tvillinge tips: fra tvillingeforældre til tvillingeforældre (2012)

Abelone Glahn

Du kan nok først rigtig bruge denne bog, når tvillingerne er kommet til verden. Men du kan også bruge den til at forberede dig lidt mere på den tid, der kommer med de skønne små. Ved hvert opslag er der forskellige råd fra forskellige forældre, og du kan på den måde let danne dig et indtryk af, hvad der er rigtigt for dig.

MERE END SVÆRT AT BLIVE GRAVID

61.26

Klar til børn - guide til sundhed og fertilitet (2009)

Else Marie Lehman

Hvilke muligheder har I, hvis børnene ikke kommer lige med det samme? Hvordan optimerer I jeres chancer for at blive gravide på naturlig vis? Hvornår ved I, at I måske har mere end svært ved at blive gravide? Få svarene i denne gode bog, der kan hjælpe jer til at komme videre, hvis I ikke bliver gravide lige med det samme.

30.175

Sådan holder du hovedet koldt (2013)

Liselotte Vejborg

En rigtig fin og letlæst guide til den måske knap så søde ventetid. Forfatteren deler rundhåndet ud af egne erfaringer og stiller coachende spørgsmål, så ventetiden kan bruges konstruktivt. Her er gode råd om processen og bekymringerne, både til adoption og fertilitetsbehandling.

30.175

Far, mor og donorbarn (2012)

Kirsten List Larsen

Her er en lille, særdeles brugbar og letlæst guide om at bruge sæd- og ægdonorer. En anonym sæddoner, en insemineret mor m.fl. bliver interviewet og fortæller bl.a. om etiske problemer og de tanker, de senere har gjort sig. Med i bogen får du også forskellige redskaber til at skabe det bedste fundament som donorfamilie.

30.175

Adoptionshåndbogen (2012)

Iben Krarup Høgsberg og Anette Buch-illing (red.)

Denne bog er til jer, der har adopteret, eller jer, der skal til at adoptere. Bogens redaktører er begge adoptionsmødre, og de beskriver de særlige udfordringer, som adoptionsbørn står over for. Heldigvis beskrives også nogle mulige løsninger på udfordringerne.

MAD UNDER GRAVIDITETEN

61.38

Sund mad til gravide og ammende (2007)

Gunilla Lindeberg og Marie Löf

Lindeberg er eksamineret diætist, mens Löf er ernæringsekspert og læge. Babymad er lidt af en jungle, for man kan ikke proppe hvad som helst i munden på et spædbarn. "Mad under graviditeten" giver svar på en masse spørgsmål, såsom hvordan undgår jeg kvalme, halsbrand og træg mave? Rådene er meget fornuftige og veldokumenteret, og du får gode opskrifter på mad, du kan spise, mens du er gravid.

64.1

Verdens sundeste mor og barn (2013)

Christian Blitz og Arne Astrup

I første del af bogen giver de to herrer gode råd om mad, vægt, vitaminer og kosttilskud, til når du planlægger at blive gravid, og når du er blevet gravid. Anden del af bogen, som fylder mest, er opskrifter til før, under og efter graviditeten. De er super lækre, og bl.a. opskrifterne på spændende snacknødder skal jeg i hvert fald prøve!

DIN MOTION FØR, UNDER OG EFTER GRAVIDITETEN

61.263

Træning & graviditet: et spørgsmål om tryghed (2011)

Jean Vennestrøm

Denne bog er hovedsageligt bygget op om spørgsmål og svar i forhold til forskellige motionsformer, med "det kan du" og "det kan du ikke" i de forskellige trimestre. Den starter med at beskrive kroppens forandringer gennem



de trimestrene og beskriver, hvad du generelt kan på motionsfronten i løbet af din graviditet. Bogen indeholder også et hjemmetræningsprogram og et mindre træningsprogram for bækkebunden.

79.601

Træn dig til en bedre fødsel (2011)

Rim El Sammaa-Aru

Det overordnede budskab i denne bog er: det er aldrig for sent at begynde at træne, også selvom du ikke plejer at træne. Det er næsten altid en fordel at træne eller motionere under graviditeten, så bare kom i gang. Der er 81 øvelser i bogen, alle godt beskrevet og illustreret med fotos. De fleste af øvelserne kræver dog udstyr, eller at du bruger et motionscenter.

61.263


Graviditet & motion (2012)

Bente Klarlund Pedersen

Endnu en bog, som jeg godt kunne have brugt, da jeg var gravid. Nu kan du få glæde af den. Forfatteren er overlæge på Rigshospitalet og fortæller her om forskellige undersøgelser, der er lavet om graviditet og motion. Hun fortæller kort om, hvilke former for motion der er frarådes, og hvilke der godt kan dyrke. Bogen er krydret med lette øvelser, der mindsker eller forebygger gener under graviditeten, f.eks. åreknuder og smerter i ryggen. Til nogle af øvelserne er der billeder. Læs også "Hva' nu, hvis jeg hader sport?": 100 spørgsmål til sundhedsprofessoren" (2011) af samme forfatter.

Læs også

"Barnløshed, adoption og kulørt familieliv:
fra din mave til min favn"
af Monica Lorenzo Pugholm



MEST FOR FÆDRE

61.263

Du skal være far: og du har 40 uger til at fatte det (2012)

Thomas Oldrup

Især de kommende fædre har gavn af at læse denne bog, men mødre in spe kan med fordel læse med. I korte kapitler bliver graviditeten beskrevet uge for uge, mest ud fra den kommende fars synspunkt. Den er både alvorlig, humoristisk og praktisk, og så er den nem at læse. Skal du være far, og orker du kun at læse én bog om graviditet, så vælg denne.

30.175

Dagens mand & far (2013)

Jesper Juul

Overvægten af graviditetsbøger fokuserer på den vordende mor, og faren er helt glemt i de ni lange måneder. I denne bog kan den kommende far begynde at forberede sig lidt mere på sin rolle som far. Kompetente Jesper Juul tager forskellige emner op til overvejelse, f.eks. at være far under graviditeten, at være autentisk og at skjule sine følelser. Bogen kan læses i små bidder og giver samtidig en masse at arbejde med.



Læs også "Fars ABC" af Jens Blauenfeldt

FORÆLDREROLLEN

30.175

Den gode barsel (2009)

Nina Kirstine Brandt Jacobsen

Bliv coachet med nogle nemme og enkle øvelser til en god barsel, og bliv forberedt på forælderrollen. Mellem øvelserne er der fine citater og gode cases. Det er muligt, du ser på bogen og bare ikke orker de øvelser, der er. Men du behøver ikke lave dem alle, og det er tid, der er givet godt ud - tro mig. Lav måske øvelserne med din partner - før fødslen.

30.175

Dumme mor (2011)

Rikke Haarbye

Som der står på forsiden: "Du er ikke alene! Det som ingen andre fortæller dig om at være mor. Hudløs ærlig barselsgyser blottet for politisk korrekthed". Det er lige, hvad denne bog er, dog med en anelse humor. Selvom din baby ikke er mere krævende end andre, så er det ikke altid lutter lykke at blive mor. Det kan godt være p... besværligt, kedeligt og træls indimellem, men som sagt "du er ikke alene".

30.175

Din komplette helt uundværlige, stærkt beroligende og fuldstændig ærlige mor-manual (2011)

Tine Tholander

Jeg ville ønske, jeg havde kendt til denne bog, da jeg den første tid efter fødslen ofte sad hele dagen med min søn i armene. Gode råd, opmuntrende ord og fortællinger om "du er ikke den eneste", ærlig og uden omsvøb. Her er en masse citater fra andre mødre og lister med gode råd om alt fra krop og motion til mødregrupper. Du får også forslag til, hvad du kan gøre, hvis ikke alt går efter planen, f.eks. hvis amningen ikke helt vil fungere. Du kan læse bogen i små bidder.

61.39

Babykaos: sådan overlever du din high-need baby (2012)

Tina Schrøder Lunøe

Er den først tid med din baby ikke helt så lyserød og lykkelig, som du havde forventet? Er din baby hyperaktiv, krævende, sover dårligt, spiser ofte m.m.? Så har du måske en High-need baby, der kræver "lidt" mere end andre babyer. Denne bog kan derfor komme til at blive en livline i en svær tid. Forfatteren er selv mor til en High-need baby og deler ud af egne og andres råd og praktiske redskaber.

BABYHÅNDBØGER

61.39

Politikens babybog (2013)

Benedikte Hertel

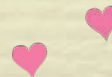
En håndbog ud i forælderrollens mange mysterier. Bogen er inddelt efter alder, og for hver alder bliver de samme emner behandlet. Der er mange uddybende artikler, der alle er nemme at læse. Du kan plukke fra den nyttige viden og praktiske information. Bogen behøver ikke at blive læst fra start til slut.

61.39

Babyhåndbogen: din baby a-å (2009)

Helle Andersen

Forfatteren er sundhedsplejerske og har her kreeret en fin opslagsbog, der er hurtig og nem at slå op i. Bogen er ikke proppet med alenlange artikler, men kommer alligevel ind på de vigtigste pointer i hvert opslag. Den har dog et stort afsnit om mad, herunder opskrifter til den første mos og mad. Emnerne er meget brede med artikler om alt fra afføring til varemærker.



BARNETS UDVIKLING

61.39

Det afgørende første år: hvad babyer har brug for at deres forældre ved (2011)

Penelope Leach

Her er en internationalt kendt ekspert i børns udvikling, der kan hjælpe jer til at forstå jeres baby. En god guide, som oser af erfaring og er meget omfattende. Som et lille plus er der flere steder kommentarer til emnerne i forhold til tvillinger. Den har masser af billeder og er nem at læse. Bogen er meget beroligende, og forfatteren vil gerne hjælpe uden at stresser.

37.2

Helens bog om dit barns udvikling: fra tilfreds baby til glad tumling (2012)

Helen Lyng Hansen

Kærlighed til børn og mødre oser ud af denne bog, som er en af mine favoritbøger om barnets første år. På en let og overskuelig måde beskrives den rivende udvikling, jeres baby flere gange gennemgår på få uger i det første år. Derudover er der før hvert kapitel små afsnit, hvor forfatteren har forsøgt at beskrive verden ud fra barnets synspunkt. Denne bog er identisk med en tidligere bog: "Sådan støtter du dit barns udvikling".



AMNING

61.39

Alt om amning (2007)

Stine Roldgaard og Christina Tatarczuk

Lægger vægt på, at amning er vigtig og godt for barnet, men undgår at bebrejde mødre, der må opgive at amme. Det er beroligende at læse, at min søn er et sundt og raskt flaskebarn. God og letlæst bog, dog med få billeder og illustrationer og lidt teksttung. Bogen er krydret med citater og historier fra andre mødre og fædre om amning. Der er et særlig afsnit om amning og familieliv, hvoraf en del er henvendt til fædre.

61.39

Amning - få en god start (2007)

Lene Skou Jensen

Denne bog kan med fordel læses, før barnet kommer, da der er et særligt afsnit om forberedelse til amning. Havde jeg haft denne bog, var det måske lykkedes for mig at forberede mig rigtigt og få rigtig gang i amningen. Bogen har en del billeder og faktabokse, der også gør det nemt at springe rundt i bogen og læse det, du har brug for. Her er der tips til både fædre og mødre. Skulle det blive nødvendigt at stoppe med at amme, så bliver du ikke bebrejdet det her.

MAD TIL BABY - OPSKRIFTER OG GODE RÅD

61.39

En sund start - på et godt liv (2011)

Anne Diemer Moisen

Her er en god og enkel bog om at lave baby-mad ved hjælp af mikroovn. Lav små portioner let og hurtigt. Bogen kommer også med gode råd om, hvad baby kan spise hvornår, og i hvilken form, maden skal være (mos, fingermad osv.). Opskrifterne er også inddelt efter alder.

61.39

Mad til småfolk: en sund start på livet (2010)

Karen Ansel og Charity Ferreira

Denne bog har ikke bare flotte billeder af god mad, den kan også bruges. Vi havde selv svært ved at finde på varieret mad, men fandt her en masse inspiration. Opskrifterne er nemme at gå til og inddelt i afsnit efter alder. Det meste af maden kan frys ned, så lav bare store portioner. Der er også gode råd og vejledning, bl.a. i hvordan I bedst introducerer ny mad.

SØVN

61.39

Godnat min skat (2008)

Benedikte Hertel

En glimrende guide til mysterierne om god søvn og rolige nætter. Meget uddybende og fyldt med god råd, men den bør nok læses, før problemerne opstår. Den er også fyldt med forældre, der fortæller om de problemer, de har haft, og hvordan de løste dem.



Læs mere om de udviklingsspring, jeres baby tager, i "Vidunderlige uger" af Hetty van de Rijt og Frans Plooi.

61.39

Alt, hvad du behøver at vide om barnets søvn, men som du har været for træt til at spørge om (2008)

Anna-Maria Stawreberg

Ræk straks ud efter denne bog, når I har akut brug for hjælp. Hos os har vi konsulteret den flere gange og har haft succes med fem-minutters metoden eller gradvis tilvending. Heldigvis er der mange forskellige løsningsforslag at vælge imellem, og der er sandsynligvis et, der kan hjælpe jer. Bogen er nem og hurtigt at læse for trætte øjne.

LEG OG MOTORIK

79.3

Leg og lær: 1001 sjove aktiviteter til børn fra 0-6 år (2009)

Susan Elisabeth Davis og Nancy Wilson Hall

Her er en masse små ideer til aktiviteter, leg og læring med dit lille vidunder. Kapitlerne er inddelt i alder, og forslagene er nemme at overskue i en travl hverdag eller barsel. Det er en fin håndbog, som alle kan bruge, også bedsteforældre med ti tommelfingre. Den er intet mindre end genial. Små lege behøver ikke være svære eller besværlige.

61.265

Leg med din baby: 0-12 måneder

Mette Vainer Wegloop og Lone Spliid

Dette er lidt mere end en kort introduktion til tumlastik, men teksten er i korte, overskuelige afsnit, der ikke bliver for meget for trætte øjne. Der er fine billeder og detaljerede beskrivelser af lege og aktiviteter, så de er nemme at lave sammen med din baby. Bogen er inddelt i lege for 0-3 mdr., 3-6 mdr., 6-9 mdr. og 9-12 mdr.

79.39

Syng og bevæg din baby glad (2013)

Dorte Nørgaard

Styrkelse af motorikken gribes lidt anderledes an i denne bog, hvor babyrytmikken bliver akkompagneret af musik og sang. De fleste af sangene er kendte, og skulle du komme i tvivl om melodien, så medfølger en cd med 18 af de 21 sange. Sangene og legene er nemme at gå til og fint beskrevet. Som en lille bonus indledes bogen med lidt teori og gode råd om stimulering af motorikken og sanserne hos de små poter.



SPROG OG STIMULERING

Tot kan tegn (2010)

Mie Raunsmødt Svane

Denne billedbog er en hurtig, god og nem indgang til brugen af babytegn. Bogen kan også bruges som pegebog sammen med barnet. Du skal være opmærksom på, at tegnene godt kan variere fra bog til bog, men brug bare de tegn, du er startet med, og udvikl eventuelt med flere fra andre bøger. Prøv et eller to tegn ad gangen, og oplev hvor let det kan være at

snakke med dit barn. Vi havde stor glæde af at bruge babytegn, og vores nu to-årige søn bruger stadig nogle enkle af dem.

13.43

Babytegn (2012)

Nana Winther

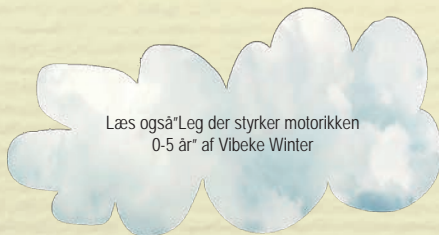
Her får du lidt mere at vide om teorien bag babytegn. Teorien er nem at forstå og ikke kedelig. Du kan begynde at bruge tegnene allerede fra otte måneders alderen. Bogen er krydret med små historier om forældre og børn, der har brugt tegnene i forskellige situationer. Tegnene er lette at lære og lette at forstå. Her er også ideer til fagtesange, som I kan syngesammen. God fornøjelse.

37.21

Styrk dit barns sprog 0-3 år (2008)

Lis Klausen og Gry Hodal

Dette er en lille, kort introduktion til, hvordan du styrker dit barns sprog. Der er en kort indledning med teori om børns sprog, og bogens inddeling i alder gør den let og overskuelig. Til hver alder er der ideer til sproglige aktiviteter og forslag til bøger, musik m.m. til aldersgruppen. Ideerne er meget enkle, så du nemt kan lave dem uden at stresses over det.



Udarbejder: Christina Hæstrup Jespersen
Omslag: Henriette Mørk Design
Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2014
Tryk: Nofoprint, Helsingør
Varenr.: 47111410