



## **Meyermetoden – den naturlige epidural**

Af Heidi Meyer Vallentin og Eline Holm  
Turbine, 2018, 250 sider, 279,95 kr.

'Meyermetoden – den naturlige epidural' er skrevet af jordemoder Heidi Meyer Vallentin og journalist Eline Holm. Bogen henvender sig til gravide og deres partnere og er en fødselsforberedelsesbog med udgangspunkt i Meyermetoden, der er Heidi Meyer Vallentins selvudviklede metode til smertehåndtering. Det første indtryk af bogen er lækkert. Den er tyk, trykt på lækkert papir og med flotte fotos og illustrationer undervejs. Den er sat flot og overskueligt op og er spækket med cases undervejs, der gør den interessant at læse. Teorien præsenteres på en let tilgængelig måde, og samtidigt kommer man godt i dybden med både fødselsfysiologi og -psykologi. Man fornemmer tydeligt, at den er skrevet af en jordemoder, der er vant til selv at stå på en fødestue.

Meyermetoden er en afspændingsmetode, der udspringer af fødselshypnosen og bygger på afspænding, afledning og guidning af den fødende. Det er i høj grad en metode for fødselspartneren, der udfører metoden og guider den fødende til afspænding og smertemestring. Med tryk og verbal guidning hjælpes den fødende til at flytte fokus fra vesmerterne og hen til at kunne opleve større kontrol og afspændthed og færre smerter. Metoden kan anvendes under hele fødslen som primær smertehåndtering, eller kan bruges undervejs i kortere perioder, når den fødende har brug for støtte til at genfinde kontrollen med vearbejdet.

Bogen er opbygget med grundig baggrundsviden om fødselsfysiologi, introduktion til hyppigt forekommende indgreb under fødslen, smerteteori, samt psykisk forberedelse og arbejde med egen angst før fødslen. Herefter introduceres Meyermetoden som afspændingsteknik i kombination med vejtrækningsprincipper. Selve metoden er beskrevet så den er let tilgængelig. Herudover er der et væld af forslag til, hvordan den fødende kan arbejde dybere med mental og fysisk forberedelse for at tage ejerskab over sin fødsel samt med accept af, at fødslen går sine egne veje og ikke kan kontrolleres til fulde.

Jeg kan varmt anbefale bogen til kommende fødende og deres partnere såvel som til jordemødre og jordemoderstuderende, der ønsker endnu et redskab i værktøjskassen til at understøtte den fødendes smertehåndtering og partnersamarbejdet.

*Anmelder*

*Louise Davies Gravgaard, jordemoder*



## **Håndbog for nye forældre – Graviditetsfakta og børneviden på et videnskabeligt grundlag.**

Af Cecilia Chrapkowska  
og Agnes Wold.

Rosinante, 344 sider, 299,95 kr.

Som kommende eller nybagt forældre kan man støde på mange velmenende råd omkring graviditeten og forældreskabet – nogle af rådene er brugbare og andre kan skabe mere bekymring og utryghed. Denne bog har til hensigt at punktere myterne om forældreskab og spædbarnspleje, og indeholder blandt andet kapitler om graviditetsfakta, infektioner og vaccinationer. Hvert kapitel rundes af med en opsamling, hvor de vigtigste pointer samles. Målgruppen til denne bog er enten gravide og deres partner eller nybagte forældre.

Det gode ved denne bog er, at den er fagligt funderet og bygger på evidensbaseret forskning. Forfatterne reklamerer med, at det er en "moderne og forskningsbaseret bog", og begge forfattere en lægefaglig baggrund. Det er generelt en spændende bog at læse, og mange oplysninger underbygges med forskning. Særligt gennemgangen af forskningen omkring alkohol under graviditeten og kapitlet med vaccinationer var interessant læsning. Undervejs i bogen forholder forfatterne sig kritisk til forskellige myter som fx at kolik skyldes maveproblemer.

Der hvor bogen har nogle mangler, er at den er skrevet fra en lægefaglig vinkel og nogle gange mangler lidt flere nuancer. Fx i afsnittet omkring hjemmefødsler, hvor der står, at det er en god ide at føde på et hospital, hvor der er en operationsafdeling og adgang til blodbank. Dette kan gøre sig gældende for nogle fødende, men der mangler en beskrivelse af fordelene ved hjemmefødslen som fx færre indgreb, ro, tryghed m.m., for at give nuanceret information til kvinder, der overvejer at føde hjemme. Bogen er godt skrevet i et letforståeligt sprog med fine overgange mellem kapitlerne. Bogen kan læses ud i ét eller bruges som opslagsværk, da der findes en emneoversigt bagerst i bogen. Undervejs i bogen er der nyttige tips, som kan være brugbare for nye forældre. Bogen kan også være relevant for jordemødre og jordemoderstuderende, idet den indeholder fakta om graviditet, fødsel og stiller sig kritisk overfor myter omkring disse emner.

*Anmelder*

*Maria Nygaard Hansen, jordemoder og kandidatstuderende på pædagogisk psykologi.*



## **Det første mysterium. Historien om dig – før du blev født.**

Af Katharina Vestre

Turbine 2018, 170 sider, 199,95kr

Det første mysterium. Historien om dig – før du blev født er en populærvideenskabelig bog skrevet af Katharina Vestre, stipendiat ved Institut for Biovidenskab på Oslo Universitet. Det er en fortælling om hvordan et menneske bliver til, fra befrugtning til fødsel. Bogen er lille, let læst og meget overskuelig, og har enkelte fine illustrationer undervejs. Størstedelen af bogen er dedikeret til embryogenesen og forklarer alt fra celledeling til hvordan cellerne egentlig ved, at de skal lave en hånd og ikke et hjerte et givent sted. Sidste del af bogen omhandler fostrets videre udvikling frem til fødslen, med udvikling af sanserne, lungernes modning og hjernens udvikling. Undervejs i bogen krydres der med historier om DNA-molekylets opdagelse og eksempler fra alverdens dyr, der har gjort os klogere på menneskets DNA og udvikling. Der er sjove anekdoter undervejs, om bl.a. de tidligste graviditetstest der ledte til udtrykket "the rabbit died", en forskers undersøgelse af sin egen sæd (selvfølgelig frembragt igennem ægteskabelig aktivitet og undersøgt inden der var gået seks pulsslag) og en interessant case om en mor der ikke delte DNA-materiale med sit eget barn. Det er en fin lille bog, der måske ikke rummer meget ny viden for en jordemoder men kan bruges til at genopfriske viden på nem og hyggelig vis. Bogen kan læses af alle der interesserer sig for fostrets udvikling.

*Anmelder*

*Louise Davies Paarlberg  
jordemoder*