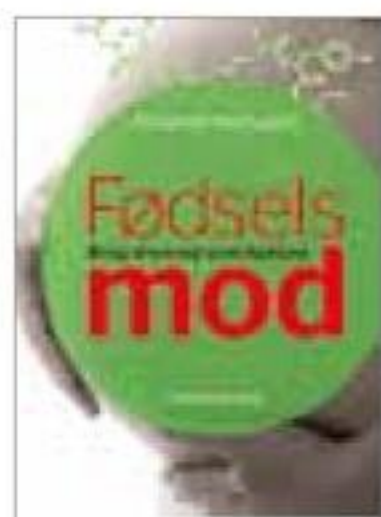


ind på undertegnede pga. de skarpe formuleringer, gode forklaringer og et godt overblik. Trods bredden bliver den ikke for overfladisk, og den lever fint op til at være en grundbog til klinisk forskningsmetode for sundhedsvidenskabelige studerende.

Anmelder Marie Louise Mastrup Knudsen, jordemoder, adjunkt ved jordemoderuddannelsen



Fødselsmod – brug din krop som hjælper

Af Pia Genet Rasmussen
Forlaget Mindful Moving, 2015
187 sider
Vejl. pris 229 kr.

Den psykomotoriske forfatter kender sin gravide målgruppe, når man læser Fødselsmod. Bogen gennemgår og imødekommer de overvejelser og spørgsmål, gravide har i forbindelse med fødselsforberedelse. Hvert kapitel suppleres med et hav af fysiske øvelser, samt QR-koder, der kan bruges i graviditeten og som forberedelse til fødslen. Bogens kapitler er relevante med en kropslig helhedsorienteret tilgang. For eksempel guides den gravide i at have tillid til kroppens signaler. Bogens tekst har vægt på at informere gravide om vigtigheden af at aktivere det parasympatiske nervesystem som forberedelse til fødslen. Dermed styrkes den kropslige og naturlige tilgang til graviditet og fødsel. Forfatteren formidler dette på et godt og realistisk grundlag. Det er tiltrængt med en bog på markedet, der understreger, at kvinden har valg i forbindelse

med sin fødsel, hvortil der er et helt kapitel.

Særligt inspirerende for jordemødre er øvelserne i kapitlet omkring den gravide krop. For den gravide kan især fremhæves bogens mange fysiske tiltag, samt kapitlet om at træffe valg. Bogens overordnede budskab er evigt aktuelt og et kærkomment emne for den gravide: at lytte til kroppens signaler og være så meget til stede i øjeblikket, som hun kan under fødslen samt finde ud af, hvad der er det rigtige for hende.

Skal der lidt malurt i bægeret, har bogen, når det vedrører den daglige gang på fødestuen, områder, der kunne styrkes. Kapitlet til fødselshjælperen kunne være længere og med flere relevante måder at støtte den gravide på end de tre variationer af fysisk berøring der, efter min smag, kunne være mere velvalgte.

De bivirkninger, som bogen nævner omkring epiduralbloka-den, er lidt for beskedne (s. 160). Blæretømning, blodtryksfald og ændring af jordemoderens tilstedeværelse er for eksempel ikke nævnt.

Det fremgår ikke tydeligt, at en jordemoder altid gerne vil vide, hvornår en kvinde har haft vandafgang, også selvom vandet er klart (s. 118). Beskrivelsen af, hvor tit der lyttes hjertelyd kunne også strammes lidt op (s. 118).

Når det så er sagt, er bogen anbefalelsesværdig for dens styrke. Som jordemoder bliver man glad over pointeringen af den vigtige fødselsforberedelse. Den er bestemt relevant for gravide såvel som for jordemødre, der gerne vil inspireres til, hvordan den gravide krop kan styrkes og inddrages endnu mere i fødselsforberedelsen.

Anmelder Kristine Wellendorf, jordemoder og bevægelsespædagog



'Født godt'

Af Sarah Roued Thomsen og Eva-Maria Wassberg.
Forlaget Iris, 2015
Pris 300 kr.

Jeg er som jordemoderstuderende dybt fascineret af fødsler. 'Født godt' kan virkelig anbefales til alle, der gerne vil indvies i den narrative fortælling fra de fødende kvinder, sådan som de oplevede deres fødsel. Gravide kvinder, der måske har brug for endnu mere støtte, end den fødselsforberedelse de går til, eller gravide, der er skræmte over at skulle føde, fordi de kun har hørt de negative fortællinger, vil jeg især anbefale at læse denne bog.

Det er netop i den narrative fortælleform, at jeg som læser bliver berørt og indfanget i dette fødeunivers. Jeg oplevede det som 41 små film, der blev afspillet for mig igennem læsningen, og følte mig beriget af indblik i de fødendes tanker og følelser undervejs.

Fødselsoplevelserne er fortalt af både førstegangs- og flergangsfødende. De er opdelt i temaer bl.a. med fødsler, der startede angstfyldte, fødsler med uventede forløb, lynfødslerne, de meget lange fødsler, hospitalsfødslerne og mest om hjemmefødsler. Bagest i bogen er der en fin ordforklaring på de fagtermer, som de gravide og fødende vil kunne møde.

Bogen bidrager til den styrkende og egenrådige fødselsoplevelse, med stor trykthed og minimal medicinsk indblanding. Den handler mest om hjemmefødsler, men med vigtige pointer, der synes overførbare til hospitalsfødslerne.

Budskabet om at bevare den positive mentale indstilling i fødselsarbejdet er livsbekræftende for både de fødende og deres fødselshjælper.

Jeg har fået en indsigt i den gode fødselsfortælling, der helt centralt udspringer af den positive mentale kraft, der går igen i mange af fortællingerne, og som findes i disse seje kvinder. Ord som respekt for kvindernes intuitive handlinger, tålmodighed, at lytte nærværende og at fokusere på ro/hvile systemet vil jeg forsøge at tage med mig på fødegangen eller til hjemmefødslen fremover.

Anmelder Anja Breinhild, jordemoderstuderende