

meddelelser

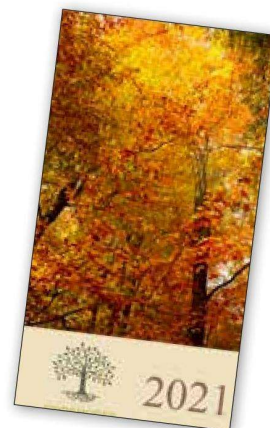
Foto: iStock



Jordemoderforeningens kongres holdes i år virtuelt pga. Corona

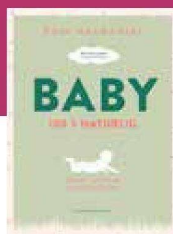
Vil du med til kongressen den 9. november?

Forud for kongressen, der finder sted mandag den 9. november, modtager alle medlemmer af Jordemoderforeningen en mail med et link. Via linket kan man på dagen følge kongressen – dog uden stemme- og taleret, hvis man ikke er delegeret. Du kan også blive opdateret på dagen omkring debatterne på kongressen på Jordemoderforeningens Facebook-gruppe 'Jordemoder til Jordemoder'. Hvis du har spørgsmål til kongressen og deltagelse så skriv til sek@jordemoderforeningen.dk.



Vil du have medlemskalender 2021?

I år kommer medlemskalenderen ikke ud sammen med Tidsskrift for Jordemødre. I stedet skal du selv tilkendegive, om du er interesseret i at modtage kalenderen. Gå ind på jordemoderforeningen.nemtilmeld.dk/164/ og skriv navn og adresse, så sender vi kalenderen til dig.



anmeldt

Baby 100% naturlig
Af Rose Maimonide
Udgivelse 15. april 2020
Politikens forlag
Vejledende pris 300 kr.

'Baby 100% naturlig' udkom første gang i 2011. Her i 2020 sidder jeg med en helt ny gennemrevideret udgave af bogen med anbefalinger baseret på den nyeste viden. Det skal ikke være en hemmelighed, at jeg i 2011 var begejstret for *Baby*, så forventningerne var høje, da jeg modtog den nye udgave med posten. Langt de fleste forældre ønsker det bedste for deres børn, men personligt synes jeg, det kan være overvældende med alle de gode råd, man modtager som forældre.

Her er *Baby* blevet min personlige rådgiver og favoritguide. *Baby* er på ingen måder overvældende. Undertitlen 'Stressfri guide til en sund baby uden kemi', og her kan jeg tilslutte mig ordet stressfri. Bogen er nemlig en enkel guide til en hverdag uden kemi og med den bedste kost, på det rette tidspunkt, i barnets udvikling. I et af bogens afsnit finder man en indkøbsguide. Denne kan bruges som opslagsværk til at sikre sig, at sine indkøb til puslebordet, børneværelset, tøj mm. er uden eller med mindst mulig skadelige kemiske stoffer. Listen er meget omfattende og jeg har endnu ikke stødt på, at der manglede noget til mine indkøb. Der er angivet både en luksusudgave, samt en

budgetudgave. Dette giver en mulighed for at vælge, om man vil prioritere luksusudgaven, eller om budgetudgaven er i orden. Særligt begejstret er jeg for afsnittet om kost, der er lavet som en køreplan, til hvornår ens baby må spise hvilke fødevarer samt anbefalinger om kosttilskud. Denne er lavet med ønske om at undgå bl.a. allergi hos barnet. Bogen indeholder gode og nemme opskrifter, der ligesom køreplanen, er inddelt efter barnets alder (fra 5 mdr. til 1 år). Forfatteren har holdt bogen simpel ved at holde fokus på nøje udvalgte fødevarer og "powertilskud" for ikke at komplicere det. Ingredienserne til opskrifterne kræver således kun en enkel tur til en helsekostbutik. Evidensen bag bogens anbefa-

linger er nøje understøttet af de mange links og henvisninger, ligesom en læge med ekspertise i ernæring og kosttilskud og en biolog med speciale i hormonforstyrrende stoffer giver deres specialviden til bogen. Min udgave af *Baby* har været opslagsbog mange gange og er allerede godt fedtet ind. Bogen lever på alle måder op til mine forventninger og jeg takker Rose Maimonide for, at hun har lavet dette benarbejde og gjort det nemt og overskueligt for mig at give min baby den bedste start på et liv med sund kost og mindst mulig kemi og skadelige stoffer.

Anmelder
Fie Skat Hjørnet, *jordemoder og cand.scient.san.*