

→ UPDATE

## PSSST

Kender du Forskertalks? Forskertalks er korte, forskningsbaserede oplæg, der er lavet for at give adgang til psykologisk forskning. Hver talk varer cirka 15 minutter. Måske har du lyst til at lytte til serien på otte Forskertalks, der handler om fødselsdepression og er udviklet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen?

[www.jordemoderforeningen.dk/foedselsdepression](http://www.jordemoderforeningen.dk/foedselsdepression)



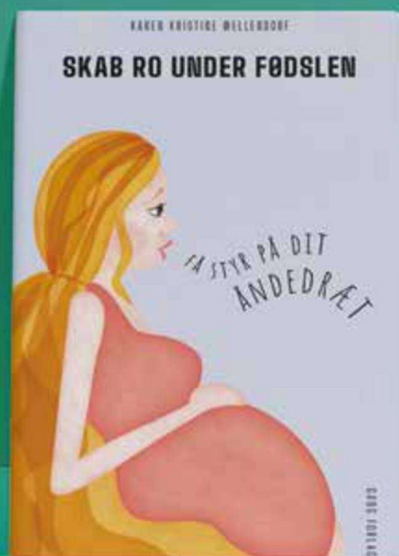
## SKAL DU MED?

I september 2022 blev The International Normal Labour and Birth Research Conference for første gang afholdt i Danmark. Cirka 600 deltagere fra 39 lande havde i tre dage mulighed for at dykke ned i et tætpakket program med både kvalitativ og kvantitativ forskning i de normale processer af en kvindes graviditet, fødsel og barsel. Kongressen taler direkte ind i vigtigheden af at fastholde og understøtte den fortsatte udvikling af jordemoderens kernekompetencer og selvstændige virksomhedsområde. Måske skal du med i år, hvor kongressen afholdes i England den 24.-26. april?

Læs mere her:  
[www.jordemoderforeningen.dk/nlb2023](http://www.jordemoderforeningen.dk/nlb2023)



NYE BØGER



ANMELDER: JANNI NEPPER, JORDEMODER

## Brugbar bog med gode øvelser

➔ Med 'Skab ro under fødslen' giver forfatter Karen Kristine Wellendorg, som er jordemoder, yogalærer og bevægelsesunderviser, redskaber via åndedrættet til at forberede sig til den kommende fødsel og håndtere veerne undervejs. Bogen indeholder desuden en kort gennemgang af åndedrættets anatomi, fødsels faser og fødselshjælperens rolle under fødslen.

Forfatteren har fokus på den dybe vejrtrækning som metode til at stimulere Nervus Vagus og dermed berolige nervesystemet og være smertelindrende. Bogen kommer kort ind på »det hurtige pust«, men lægger vægt på, at

denne bruges som sidste element, inden man evt. skal til at presse, og betoner derved vigtigheden af den dybe respiration, hvor udåndingen er længere end indåndingen.

Bogen henvender sig til den gravide og hendes fødselshjælper, men kan også anvendes af fagpersoner, der vil genopfriske deres viden om åndedrættet og have redskaber, der kan bruges evt. i fødselsforberedelsesregi til at øve vejrtrækningen for de gravide/fødende. Bogen er lige til at gå til, og indeholder en del øvelser og teknikker, så der er rig mulighed for at finde de øvelser, der passer til den enkelte.

### Læs anmeldelser i kommende udgaver af Jordemoderen af:



En bid af himlen  
af Sabine Gantzhorn Hildebrand



Sunget til verden  
af Randi Kjær