



'Sund baby uden kemi'

Af Lene Midtgaard Hoedeman
Lindhardt og Ringhof
Omfang: 185 sider
Pris: 249,95 kr.

Bogen 'Sund baby uden kemi' er skrevet til gravide og småbørnsforældre. Den giver konkrete bud på, hvordan man som gravid eller som forældre kan jonglere i en verden fuld af produkter med kemi og tilsætningsstoffer.

Bogen er nem at slå op i, så man kan anvende den som et opslagsværk eller læse den fra start til ende. Efter at have læst bogen følte jeg mig godt klædt på til, hvis jeg var kommende forældre, at kunne lave nogle fornuftige indkøb. Som fagperson er jeg dog også blevet bedre rustet, når jeg skal rådgive kommende forældre om kemi og tilsætningsstoffer. Det er dog ikke en fagbog, der er beregnet som undervisningsmateriale, men en bog hvor man hurtigt kan danne sig et overblik i kemijunglen.

Bogen er opdelt i otte kapitler, som systematisk gennemgår de problematikker, overvejelser og spørgsmål om tilsætningsstoffer og kemi, der måtte være i forhold til graviditet og spædbørn. Indledningsvist beskrives, hvorfor man som gravid eller småbørnsforælder bør vide mere om tilsætningsstoffer og kemi. Her får man en grundig og pædagogisk gennemgang af de hormonforstyrrende og allergifremkaldende stoffer. De følgende kapitler handler om plejeprodukter og kost til gravide og ammende, babyudstyr fra opbevaring af baby mad til barnevognsindkøb, bleer, plejeprodukter til baby mv. Du får råd om valg af legetøj og hvilke ting, man som forbruger bør være opmærksom på. Til tider er der en vis form for trivial gentagelse, omvendt er det en god ide at gentage, hvis man skal bruge bogen som opslagsværk. Bogen afsluttes med en oversigt over de miljømærker, man som forbruger kan støde på i såvel indland som udland.

Bogen er med mange flotte billeder og illustrationer, teksten er skrevet med forskellige skrifttyper og størrelse, og der er sat faktasider ind undervejs. Det betyder, at man i nogle kapitler skal bladere flere sider frem, for at kunne læse teksten i en sammenhæng, hvilket jeg finder irriterende og forstyrrende. Men ser jeg bort fra dette element, er det en bog jeg vil anbefale til de gravide, der kommer i jordemoderkonsultationen.

Anmelder
Pernille Lottrup
Udviklingskonsulent

Fysicon materiale

Af Mette Haugsted og
Hanne Nielsen, fysioterapeuter
www.fysicon.dk

- Spædbarnsmassage
- Lege på maven. Sove på ryggen
- Afspændings CD

'Spædbarnsmassage' og 'Lege på maven. Sove på ryggen', er to pjecer udgivet af Fysicon, som er et firma, der tilbyder produkter til stimulering af det lille barns sanser og motorik. Pjecerne kan bestilles på fysicon.dk til 10 kr. stk. Ligeledes tilbyder de genoptræningsmateriale til efter fødslen, og har ligeledes udgivet en afspændings cd. Cd'en kan købes for 100 kr. 'Spædbarnsmassage' er en overskuelig pjece på ti sider, hvoraf fire af siderne består af illustrationer. Pjecen giver en lille introduktion til massages fordele, gode råd og forberedelse til spædbarnsmassage. Pjecen er udformet således, at den kan stå selv, hvorved forældre kan have den foran sig mens der udføres massage på barnet. Massagen er systematisk opdelt, først med massage af barnets forside, efterfulgt af barnets bagside. Ligeledes illustreres nogle koordinerende bevægelsesøvelser.

'Lege på maven. Sove på ryggen' er en pjece på kun seks sider. Den fortæller om fordele ved, at barnet ligger på maven, når det er vågent, samt idéer til hvorledes maveøvelser kan inkorporeres i det daglige. Ligeledes omtales bæresele og skråstol. Pjecerne er primært henvendt til forældre, da de giver råd til hverdagen med et lille barn. De er let tilgængelige, kræver ikke meget tid at overskue og er lette at læse.

Afspændings-cd'en med titlen 'Afspænding' er henvendt til voksne, der ønsker en guide til afspænding. Cd'en består af en kort intro, hvor en stemme forklarer afspændingsforløbet. Herefter kommer 20 min med afslappende, rolig musik, hvor en kvindestemme guider en igennem afspænding af kroppen fra hovedbund til tæer.

Det tog lidt tid for mig, at vænne mig til den rolige kvindestemme, og kunne abstrahere fra den, men efter de 20 minutter følte jeg mig dejlig tung og afspændt. Det er også muligt at lave afspændingen uden den kvindelige guide, da der på cd'en er 20 minutters musik uden stemmen på.

Jeg tænker, at nogle gravide kan have gavn af sådan afspænding som forberedelse til fødsel med henblik på afspænding og rolig vejrtrækning. Derudover kan cd'en siges at være jordemoderfaglig relevant, da mange jordemødre nok kunne bruge sådan 20 minutters afspænding dagligt.

Jordemoder Fie Hjørnet