



### **BABY - 100% naturlig uden tilsætning**

Rebecca Persson

Politikens Forlag, april 2011

Vejl. udsalgspris 300 kr.

"En komplet guide til en sund baby med grøn livsstil". Det lover Rebecca Perssons bog "BABY".

Og det holder den. Det er en komplet, grundig, relevant og nem og overskuelig guide til økologiske valg, kosttilskud, sund mad og udstyr og tøj til baby.

Rebecca Persson har samlet sin mangeårige erfaring og de nyeste anbefalinger fra bl.a. Sundhedsstyrelsen i en skøn bog, der enten kan læses fra ende til anden eller bruges som opslagsbog. Et grundigt register gør bogen særdeles nem at bruge.

Bogens anbefalinger er godkendt af læge Irene Hage, der har en treårig overbygningsuddannelse i kompletmentær medicin, og biolog Maja Kirkegaard, der har en ph.d. om hormonforstyrrende stoffers virkning på kroppens vitaminer og hormoner.

Bogen er inddelt i fire dele: Babys startkit, Byg din baby, I køkkenet og Guides. "Babys startkit" giver en udførlig gennemgang af, hvad man behøver til sin baby, og hvordan man rent praktisk indretter sig til en sund baby. Afsnittene "Byg din baby" og "I køkkenet" er aldersinddelt, hvilket gør det særdeles brugervenligt og overskueligt at følge, når ens baby vokser. Afsnittene giver inspiration til opskrifter til en sund og varieret kost.

"Guides"-delen indeholder bl.a. indkøbsguide fra A-Å og naturlig hjælp til syge børn og børnesygdomme. Bogen er krydret med anekdoter og erfaringer fra forfatteren selv, fine illustrationer og billeder. Der er gode

råd, facts og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, drysset ind hvor det er relevant. Der er opskrifter, indkøbsguides, gør det selv-guides til cremer m.m.

Gennem hele bogen gives der konkrete eksempler på hvad, man kan købe og hvor, det kan købes med henvisninger til både butikker og webshops. Og for at mane i jorden at en grøn baby partout er en dyr baby, giver Rebecca Persson både et billigt og et dyrere alternativ.

Bogen er relevant for både gravide, barslende og for jordemødre. Med nye retningslinjer i forhold til graviditet og kemi vil der være større efterspørgsel på viden om, hvordan man tilrettelægger sig med en baby og mindst mulige hormonforstyrrende stoffer. Den viden er samlet her i BABY, så den kan ganske fint finde en plads på hylderne i landets konsultationer og barselgange.

Som jordemoder sidder man og ønsker, at der var et afsnit om graviditet. Men det er der ikke af en bestemt grund. For MOR til BABY skal have sin egen bog. Og ifølge forfatterens hjemmeside er MOR på vej. Som e-bog. Den første bog om MOR bliver "100% gravid – naturlig sund uden tilsætning". Og den glæder jeg mig til at læse!

Som mor til en pige på 6 mdr. må jeg sende en undskyldning til forfatteren. For min BABY er efterhånden plettet, krøllet og lidt snusket. Til gengæld er den blevet nusset og kigget i næsten dagligt.

*Anmelder*

*Marie Louise Madsen*

*jordemoder*



### **Fødselshåndbogen – hjælper dig til at føde på din måde**

Af Hanna S. Úlfssdóttir,

Linn Eriksson og

Hanne Fjellvang

Frydenlund 2011

173 sider

Vejl. pris 199 kr.

Endnu en bog om graviditet, fødsel og barsel, var min første tanke om denne bog. Alligevel fangede netop denne nyudkomne bog min interesse pga. den spændende overskrift: "At føde på DIN måde". Jeg startede med at læse bogen med stor spænding om, hvordan og hvornår bogen ville guide læseren til at få en bevidsthed om de valg, der kan være under en fødsel, og om at en fødsel ikke behøver at være på én bestemt måde.

Bogen starter dog umiddelbart lidt skuffende med en almindelig opremsning af fødsels opstart, faser etc., som de fleste andre fødselsbøger også gør. Men skuffelsen var kortvarig, for ca. 1/3 inde i bogen begynder kapitlerne at blive mere nuancerede og lægger op til flere muligheder for den fødende og parret i fødselsforløbet.

Bogen fortæller, hvordan man kan forberede sig på at komme gennem fødslen på bedst mulig vis ved at have en forståelse for, hvordan kroppen fungerer, hvordan smerte håndteres og hvordan partneren kan støtte den fødende. Bl.a. er der et særdeles godt kapitel om, hvad smerte er. I stedet for blot at beskrive lindringsmuligheder får denne bog givet et billede af, hvad smerter skyldes og deres funktion, så kvinden kan føle sig tryk. Ligeledes er der et godt afsnit om partnerens rolle

under fødslen og også dette kapitel er meget nuanceret omkring de forskellige muligheder og senarier. Bogen giver også konkrete øvelser i vejtrækningsteknik, som parret kan øve hjemme inden fødslen. Disse øvelser bygger på psykoprofylakse med Lamaze-metoden. Gennem hele bogen er partneren meget i spil, hvilket jeg ligeledes finder positivt. Bogen er helt opdateret, hvad angår nyeste viden, så selvom forfatterne er svenske er den sammenlignelig med dansk standard. Bogen er skrevet i overskuelige små kapitler og i et meget forståeligt sprog, der gjorde, at jeg læste den meget hurtigt. Ligeledes er der flotte billeder, samt små relevante cases fra kvinderne og deres partner.

Bogen fortæller ærligt om positive såvel som negative faktorer i en fødsel, for som forfatterne selv skriver i indledningen, har bogen til hensigt at beskrive fødslen fra ende til anden uden omsvøb.

Det er absolut en bog jeg vil kunne anbefale gravide og deres partnere, da den både beskriver de faktuelle ting omkring fødslen, men samtidig giver et mere psykologisk indblik i fødselsforløbet og det at blive forældre sammen.

*Anmelder*

*Fie Hjørnet*

*jordemoder*