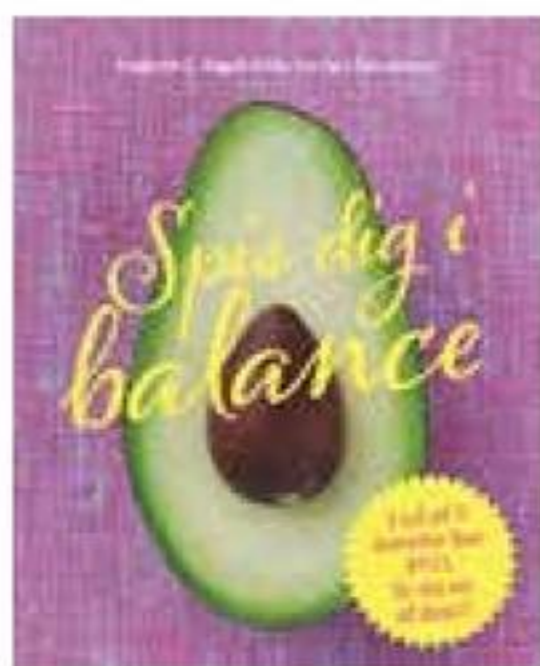


anmeldelser



Spis dig i balance

Af Majbritt L. Engell
og Ida Lysdahl Fahrenholtz
168 sider
Gads Forlag, 2012
Vejl. pris: 249 kr.

'Spis dig i balance' er den nyeste bog af Majbritt L. Engell, der sidste år udkom med bogen 'Graviditetskogebogen'. I denne nye bog har hun Ida L. Fahrenholtz som medforfatter. De har begge en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og er kollegaer som kostvejledere. Bogen henvender sig til de 1 ud af 5 kvinder, der lider af den hormonforstyrrende tilstand, PCO - polycystisk ovariesyndrom. Bogen introducerer PCO-venlig kost, hvor insulinudskillelsen skal nedsættes, kalorierne skal reduceres. Kosten skal bestå af en tredje del fra hver energikilde: Kulhydrat, protein og fedt. Således er der en væsentlig ændring fra den kostpyramide, som mange af os tidligere har haft kendskab til, hvor kulhydrater var i centrum. Via den rette sammensatte kost kan kvinder få rettet op på nogle af de problemer, PCO kan give så som: Uren hud, træthed, hovedpine, vægtstigning, trang til søde sager, uregelmæssige menstruationer og ikke mindst barnløshed.

Bogen giver indledningsvis en introduktion

til, hvad PCO er, hvorefter kostens betydning herfor omtales. Bogen er god til løbende at påpege de ting man GERNE må, frem for de ting man IKKE må. Ligeledes kommer den med forslag til, hvordan gamle dårlige vaner kan erstattes med alternativer. Der er forslag til, hvilke retter man i det internationale køkken kan spise fx i det japanske, hvor edamamebønner, sticks og rispapiruller med skaldyr og fjerkræ er at foretrække, frem for klassiske sushi ruller med alt for mange kulhydrater fra risene. Så det burde fortsat være muligt at tage på restaurant.

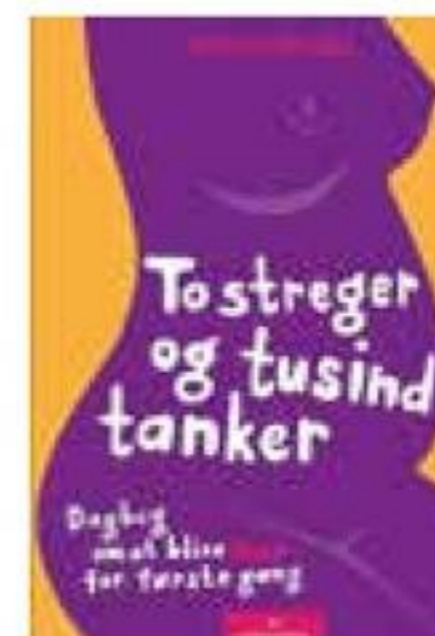
Bogen har et generelt fokus på, hvordan man lever med sin PCO og får et normalt liv - med børn hvis det er det, man ønsker. Vigtigheden af at formidle til sin omgangskreds, hvordan man lever efter PCO-principperne er prioriteret ved, at der er lavet et "PCO-venligt kørekort" man kan udlevere til sine venner, hvorved de hurtigt kan få overblik over, hvad man kan spise.

Fra side 62 og bogen ud er der opskrifter. De er inddelt efter morgen, frokost, middag, bagværk og kager. Og ja, der findes PCO-venlige kager og de smager tilmed virkelig godt!

Bogen bruger mange produkter, der kan være vanskelig at købe i almindelige butikker og helsekostbutikker, men som kun kan købes online via forfatterens egen hjemmeside.

Bogen er ikke direkte jordemoderfaglig, men absolut relevant for de kvinder, der kæmper med barnløshed, hvor PCO eller for høj insulinproduktion kan være årsag hertil.

Anmelder Fie Hjørnet,
jordemoder



To streger og tusind tanker. Dagbog om at blive mor for første gang

Af Sarah Engell
Nautilus Forlag 2011
337 sider
Vejl. pris 199,95 kr.

Så kom den endelig, bogen 'To streger og tusind tanker' - en dagbog af forfatteren Sarah Engell, fra hun opdager, at hun er gravid og til hun sammen med sin kæreste forlader barselgangen med deres nyfødte søn i armene. Jeg havde på forhånd en vis skepsis ift. bogen, da jeg forestillede mig, den enten ville fremstille det at være gravid som en dans på roser eller være fyldt med de værste ammestuehistorier. Men jeg må tilstå, at denne skepsis blev gjort til skamme. Bogen giver et personligt og dybdegående indblik i, hvordan Sarah oplever graviditeten, de fysiske og psykiske ændringer hendes krop udsættes for, den spirende fornemmelse af liv og de tanker hun gør sig omkring den kommende rolle som mor og forældre. Samtidig sættes der fokus på parforholdet, hvordan det gradvist ændrer sig gennem graviditeten. Både hvad angår den psykiske og fysiske kontakt, samt hvilke frustrationer, der kan opstå, når man ikke har de samme behov, og derudover frygten for at glide fra hinanden når først barnet er kommet til verden, og tiden til at pleje parforholdet bliver mindre. Jeg synes, bogen giver et meget realistisk billede af de omvæltninger, som både kvinden og manden gennemgår under en graviditet. Det faktum at den er skrevet i dagbogsform, hvor de tanker, oplevelser og til tider frustrationer, der kan opstå, når man venter sit første barn, er skrevet på netop det tidspunkt, hvor de havde betydning, gør bogen



Det kilder!

Af Janne Hejgaard
Frydenlund
48 sider, illustreret i farver.
199 kr.

Børn er seksuelle væsner, men med en anden seksualitet end voksne. Det er udgangspunktet i den billedrige børnebog 'Det kilder!'.

Bogen handler om Johanne og William på 6-7 år, som er venner. De leger sygehus, og bliver kærestere – men ikke kysse-kærestere, for det er bvadr! De er nysgerrige og forundres over, hvordan de ser forskellige ud uden tøj på og hvordan man får børn. Johanne og William er ligesom andre børn, de undrer sig over sex, samliv, forplantning og køn. Gennem teksten og de flotte billeder på hver side forsøger bogen at give svar på spørgsmålene, så det er forståeligt for børn. Bagest i bogen er der et par sider til de voksne. Det er de færreste unge i dag, der taler med deres forældre om sex. I

stedet får de information fra internettet, venner og bøger. Derfor fremhæves det, at hvis man som forælder ønsker, at det skal være anderledes med ens egne børn, nytter det ikke at starte, når de på vej ind i puberteten. Og det er her bogen kommer til sin ret, hvis man som forælder har svært ved at åbne op for emnet, eller ens børn ikke spørger. Børn ved nemlig godt, hvad der er "i orden" at spørge sine forældre om og hvilke spørgsmål, man holder for sig selv. Hvis børnene spørger, skal de have svar på deres spørgsmål, og rigtige svar! Så ikke noget med blomsten og bien, og vores kære stork må vi lade blive i reden.

Man kan helt sikkert få nogle gode snakke med sit barn ud fra bogen. Historien er fin og forklarende, og de farverige illustrationer i sig selv giver også god basis for snak. I en tid hvor man bliver bombarderet med sex, er den et værktøj til at få emnet ned i børnehøjde, og samtidig skabe modvægt til det billede af sex og kroppe, der er i medierne.

Bogen er primært til børn og deres forældre, men er helt sikkert anvendelig for jordemødre, der underviser i seksualundervisning, og selvfølgelig også for den almindeligt interesserede (jorde)moder.

Anmelder Rebecca Veilgaard
Rasmussen, jordemoder

til en meget troværdig og interessant beretning om at være gravid for første gang. Bogen henvender sig til både gravide kvinder, kvinder der har født, jordemødre eller andre som bare gerne vil have en sød og sjov historie som underholdning. Den er let læselig med mange humoristiske og sjove passager hele vejen igennem og man kan ikke lade være med at trække på smilebåndet, når Sarah, for gud ved hvilken gang, har tømt den nærmeste internetbutik for diverse babyartikler med påskriften "jeg er mors dreng" eller ivrigt tilkendegiver sine frustrationer over manglende sexliv til veninderne.

Som jordemoder synes jeg, bogen er relevant idet den beskriver hele graviditeten og fødslen set fra Sarahs side, den sætter fokus på hvad hun synes er vigtigt at jordemoderen gør både i graviditeten og under fødslen, samt hvilken betydning dette har for hendes følelse af tryk.

Anmelder Katrine Refsgaard,
jordemoder



Drømmemoreffekten

Af Eva Andrea Ditlefsen
Skriveforlaget 2011
213 sider
Vejledende pris 249 kr.

Drømmemoreffekten er skrevet af Danmarks første ekspert i storfamiliers trivsel: Eva, som selv er mor til fire.

Bogen er skrevet til mødre til mange børn, men kan med fordel også læses af mødre og fædre til få børn, eller endda kommende forældre. Bogen kan læses fra ende til anden, men kan også bruges som et opslagsværk. Bag på bogen står der: "Drømmemoreffekten viser dig skridt for skridt, hvordan du som mor kan få et overskudsliv ved at blive mere nærværende, autentisk og tro mod dine værdier" Jeg er selv mor til fire, og da jeg først hørte om bogen, tænkte jeg, at den lød interessant, men jeg tænkte også: Hvad kan en mor til fire lære en anden mor til fire? Forfatteren opfinder ikke den dybe tallerken, hvad angår fx madplaner og struktur i storfamilier, som jeg egentlig havde forventet. Det er ikke en familie-coaching-bog, som vi kender

dem, der stiller krav og forventninger til, hvordan og hvornår og hvor meget tid vi bruger på at arbejde med udfordringerne i en familie. Til gengæld giver bogen helt sikkert stof til eftertanke.

At have en stor børneflokk kan være en udfordring, praktisk men især mentalt. Man omstiller sig konstant og spænder vidt mellem fx en 2-årig og en 12-årigs behov, ikke at forglemme dem imellem. Bogen er ikke en hyldest til supermødre, der klarer det hele på den halve tid, tværtimod. Ingen er perfekte, men bogen giver hjælp til at træffe nogle valg, om hvad det er for en forælder, man gerne vil være og inspiration til at træde i karakter som menneske og lære at respektere og elske sig selv og sin familie. Bogen indeholder ikke en opskrift på, hvordan

man skal agere, men er en inspiration til hvordan, man som mor (eller far) skaber mere overskud, og finder vejen til at leve det liv, man drømmer om, og bliver præcis de forældre, man gerne vil være. Bogen er afslappet og med holdningen at hvis man bevarer roen og stræber efter at være "i orkanens øje" – et sted med nærvær, fred og ro, selvom stormen raser – så skal det nok gå.

Drømmemoreffekten har mange citater, som understreger forfatterens pointer eller indleder kapitlerne. Det, jeg holder mest af, er dette af Abraham Lincoln: "Og til slut er det ikke mængden af år i dit liv, der tæller, det er mængden af liv i dine år".

Anmelder Betina Bjerg Rasmussen,
jordemoder