



### Gravidyogabogen

Af Karen Pallisgaard  
Rosinante  
265 sider  
249,95 kr.

Gravidyogabogen er en håndbog i yoga såvel som en dejlig og kærlig følgesvend for gravide igennem månederne fra graviditetstesten tages, til barnet er født. Karen Pallisgaard er yogalærer og journalist og formidler i Gravidyogabogen sin egen kærlighed til yoga på en dejlig uhøjtidelig måde. Gravidyogabogen indeholder en fin indføring i klassiske yogaøvelser for gravide opdelt i programserier med hver sit fokus

såsom ben, bækken og bækkenbund, stress og søvnbesvær eller yoga for højgravide. Men den er meget mere end bare en håndbog i yoga. Det er også en dagbog over forfatterens egen graviditet uge for uge og en opfordring til gravide om at elske og respektere deres gravide krop med alle dens skavanker og brudte forestillinger om, hvordan graviditeten burde føles og forløbe. Den er også en hjælp til at være i det, der er. Der er ingen hellighed her, ingen opfordring til det perfekte, men tværtimod en tilskyndelse til at acceptere kontroltabet på bedst mulige måde. Der er tillidsøvelser, meditationer og gode råd om alt fra kvalme til ødemer og søvnbesvær. Bogen er velskrevet og lækkert layoutet med fine illustrationer og billeder fra forfatterens egen graviditet, der gør bogen til en fryd for øjet. Den afsluttes

med forfatterens egen fødselsberetning, hvor hun på fineste vis illustrerer, hvordan en planlagt yogisk hjemmefødsel med urtemikstur og Ganesh-figurer på hospitalet med epidural og s-drop. Fødslen bliver alligevel den gode fødsel, der gik lige som dén fødsel skulle. Den tilgang viser essensen af bogen: en opfordring til at tage ansvar for sin egen graviditet og fødsel og samtidigt acceptere det ukontrollerbare, og at man ikke skal leve op til noget bestemt ideal om den perfekte graviditet og fødsel. Jeg kan varmt anbefale Gravidyogabogen til såvel den yogainteresserede som til den gravide, der gerne vil tages lidt i hånden på den mentale rejse en graviditet også er.

Anmelder Louise Davies  
Gravgaard, jordemoder

## VIL DU ANMELDE EN BOG?

Titler på bøger, videoer mv., som redaktionen modtager, bliver lagt på [www.jordemoderforeningen.dk](http://www.jordemoderforeningen.dk). Hvis du er bekendt med udgivelser, der er relevante for jordemødre, men som ikke fremgår af listen, så kontakt redaktøren. Forlagene er oftest interesserede i at få en omtale i bladet.

Hvis du er interesseret i en titel og indstillet på at skrive en anmeldelse/omtale af bogen, så skriv til [amk@jordemoderforeningen.dk](mailto:amk@jordemoderforeningen.dk) under emnet 'Anmeldelse'. Hvis ikke bogen allerede er optaget, sender vi den til dig. Vi forventer at få en anmeldelse/omtale retur inden for otte uger. Til gengæld må du beholde bogen. Du finder en manuskriptvejledning for anmeldelser på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser). Alle anmeldelser/omtaler bringes på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser).



Calesca – Skånsom og sikker opvarmning af brystmælk

Designet til individuel tilberedning, Calesca varmer skånsomt brystmælken op til den rette madningstemperatur og bevarer derved næringsstoffer og vitaminer. Opvarmning med cirkulerende luft og høj brugervenlighed gør det nemt for plejepersonalet at sikre kvalitet af pleje og måltider.

[www.medela.dk](http://www.medela.dk)

**medela** 