



## Bedre graviditet og fødsel med akupressur

Af Catrine Saramarie Marcussen  
Muusmann Forlag  
96 sider, 129 kr.

Catrine Saramarie Marcussen er bevægelsespædagog og akupunktør. Hun underviser i motion for gravide og barslende samt driver en akupunkturklinik, der bl.a. tager sig af fertilitetsproblemer. Med bogen "Bedre graviditet og fødsel med akupressur" har hun skrevet en håndbog til fødende og deres partnere i brugen af akupressur under graviditet og fødsel.

Bogen er letlæst, overskuelig og skrevet i et afslappet sprog. Den indeholder en kort introduktion til teorien bag akupunktur og akupressur og en vejviser til, hvordan punkterne bedst findes. De samme punkter anvendes flere gange med forskellige formål, og punkterne er overskueligt opdelt under temaer såsom smertelindring, beroligende punkter og punkter mod kvalme. Punkterne forklares både ud fra tekst samt simple tegninger, så det er nemt at finde punkterne. Bagerst i bogen er en samlet oversigt over alle punkterne, så det er nemt at få overblik undervejs i fødslen. Der er endvidere korte afsnit om fødselsfysiologi, vejtrækning, rebozo samt afspænding af psoasmusklerne som forberedelse til fødslen. Herudover er der et kapitel om barselperioden med akupressurpunkter til fx øgning af mælkeproduktion og mod søvnløshed og uro, samt andre gode råd fra forfatteren om den første tid med et nyt barn.

En stor del af bogen er henvendt til fødselshjælperen, da det er denne, der skal udføre akupressuren, og er der ved en vej til at få inddraget partneren i forberedelserne til fødslen samt give vedkommende handlemuligheder under fødslen. Bogen er en rigtig fin og simpel håndbog i akupressur til fødende og kan anbefales til par, der gerne vil have konkrete redskaber til at arbejde med sammen under fødslen.

*Louise Davies Gravgaard,  
jordemoder*



## Tryk og glad – baby massage. Kærlig massage som giver dit barn større velvære og styrker båndet mellem jer.

Af Katrine Birk  
Forlaget Rosinante  
134 sider, kr. 199,95 (vejl.)

Jeg har kun hørt godt om Katrine Birk's andre bøger og efter at have prøvet denne bog, er jeg solgt til hendes univers. Hun introducerer nemt og enkelt læseren til massagens univers, så alle kan være med. Bogen er opdelt i tre dele. Den starter med en kort introduktion til baby massage, herefter kommer en gennemgang af musklerne/muskelgrupperne samt en forklaring på, hvad man kan lindre ved massage i disse områder, samt hvordan man masserer i området. Sidste del af bogen er et afsnit om, hvordan man ved massage af ansigt, hænder og fødder kan integrere zoneterapi og akupressur i sin massage. Fælles for alle tre dele af bogen er, at bogen er inddelt i små korte afsnit, som kan stå alene. Bogen kan nemt bruges som et opslagsværk alt efter, hvad man skal bruge. Bogen er let tilgængelig, overskuelig og lige til at gå til. Der bliver ikke stillet store krav til at have tid og overskud til lange tunge tekster eller fancy ord. En rigtig god bog, som jeg til hver en tid, vil anbefale andre at blade i.

*Anmelder Martine Kofoed,  
jordemoder*



## Fostrets og fødselens psykologi

Af Henrik Dybvad Larsen  
Forlaget Pregnant Press  
Pris 184,95 kr.

"Barndom og forældreskab begynder ved undfangelsen" er undertitlen på den danske psykolog Henrik Dybvad Larsens nyudgivne bog, der som hovedtema beskæftiger sig med den præ- og perinatale udviklingspsykologi. Bogen henvender sig til både lægfolk og fagfolk med interesse for området graviditet, fødsel, barsel i forhold til særligt den præ- og perinatale udviklingspsykologi. Bogen indeholder dels Larsens sammenfattede tanker og påstande om emnet - underbygget med forskellige relevante resultater fra forskningslitteraturen. Og dels gennemgang af cases fra Larsens egen praksis med kommentarer om behandlingsforløb i relation til temaerne omkring fosterets og fødselens psykologi. Således er bogen strukturelt opbygget i ti kapitler, hvorigennem læseren ledes til en definition af præ- og perinatal udviklingspsykologi, historiske perspektiver på opfattelse af fostre og nyfødtes sansevner og bevidsthedsniveau samt gennemgang af biologiske og fysiologiske fænomener så som epigenetik og nervesystemets opbygning. Videre behandler Larsen stress og traumer, herunder fødselstraumer, PTSD og betydningen heraf i relation til præ- og perinatal udvikling. Slutligt forefindes opsummerende tanker omkring, hvorledes familier bedst støttes igennem graviditet, fødsel og barsel.

Larsen tilkendegiver i forordet til bogen, at hans motivation for udgivelsen bunder i et ønske om at udbrede forståelsen af, at fosterperioden har potentiale som den primære udviklingsfase i menneskets liv, hvor selve grundlaget for styrke og velvære etableres, og hvorpå al anden udvikling funderes. Samtidig bevarer Larsen i sin tilgang en behagelig ydmyghed i forhold til den grundlæggende erkendelse, at hver graviditet er unik og personlig, hvilket åbner for et bredt, "ikke-determineret" fundament



for mentale udviklingsmuligheder, der lægger afstand til tesen om den "rigtige" model for en graviditet, fødsel og barsel. I denne balance udfolder Larsen jordemoderfagligt interessante aspekter særligt omkring den biologiske kobling mellem den gravides følelsesmæssige oplevelsesverden og barnets udvikling, der underbygges ved gennemgangen af relevante cases og forskellige forskningsresultater. Således giver bogen en udvidet forståelse af, hvorledes stress og traumer oplevet af mor under graviditet eller fødsel kan påvirke fostrets cellulære udtryk og barnets videre biologiske, psykologiske, adfærdsmæssige og sociale udvikling gennem et væld af fysiologiske og neuro-kemiske påvirkninger.

En skøn og let tilgængelig bog, der giver et modigt indblik i en erfaren praktikers underbyggede tanker og overvejelser omkring det altomfattende samspil mellem mor og foster i forhold til udvikling af alle menneskelige aspekter, og leder til udvidet forståelse af den bevidsthedsmæssige sameksistens mellem mor og barn under graviditet, fødsel og i tiden efter. Yderligere leder bogen til erkendelse af omgivelsernes – herunder fædres og jordemødres - mulige indflydelse på morens og dermed fosterets oplevede eksistens i forbindelse med graviditet, fødsel og tidlig barsel. Bestemt anbefalelsesværdig og horisontudvidende.

*Rikke Hesselhøj,  
jordemoder*

Hanne Kjærgaards  
Mindelegat

## Symposium

**Tid:** Fredag den 30. november 2018

**Sted:** Rigshospitalet, Auditorium 2

### Program

09.30-10.00 *Kaffe og indskrivning*

10.00-10.05 *Velkomst*

10.05-10.50 *Ledelse af forskning og evidensbaseret praksis i jordemoderfaget*

v/ Rikke Maimburg, Forskningsleder, AAU/Skejby

10.50-11.20 *Yummy Mummy – body image efter første fødsel*

v/ Christina Prinds, postdoc, adjunkt på SDU og lektor på UC Syd

11.20-11.35 *Træning og psykisk trivsel blandt sårbare gravide*

v/ Lotte Broberg, ph.d.-studerende, KU/RH

11.35-12.30 *Frokost*

12.30-12.45 *Projekt FAMKO – Tidlig intervention til gravide i en tværsektoriel kontekst*

v/ Lene Nygaard, ph.d.-studerende, SDU

12.45-13.00 *Kronisk sygdom og graviditet*

v/ Mie de Wolff, ph.d.-studerende, KU/RH

13.00-13.15 *Kan medicinbrug i graviditeten påvirke barnets fremtidige udvikling og sygdomsrisiko?*

v/Sarah Hjorth Andersen, ph.d.-studerende ved Universitetet i Oslo

13.15-13.30 *Professionel læring – hvordan lærer jordemødre i et internationalt åbent online kursus*

v/ Annette Dalsgaard, ph.d.-studerende ved Aalborg Universitet (AAU)

13.30-13.45 *Pause*

13.45-14.05 *Overrækkelse af Hanne Kjærgaards Mindelegat*

v/ Lillian Bondo og Jesper Kjærgaard

14.05-14.30 *Oplæg fra prismodtageren*

14.30-14.50 *Afslutning med et twist*

v/ Lillian Bondo

14.50-15.30 *Kaffe og frugt/chokolade*

Deltagelse er gratis, men af hensyn til bestilling af frokost er tilmelding påkrævet.

Der er begrænset antal af pladser, hvorfor hurtig tilmelding anbefales.

**Tilmelding** på jordemoderforeningen.nemtilmeld.dk/96/ senest den 22. november 2018

Ændringer kan forekomme.