



Barn i vente

Af Vibeke Weirum mfl.

Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysningen

Sundhedsstyrelsen har netop udsendt bogen *Barn i vente* i en fjerde udgave. Bogen er lige så indbydende og grundig, som denne plejer at være. Udgangspunktet er fortsat, at en fødsel er en normal begivenhed i en kvindes liv, og kommer samtidig fint rundt om emner som kejsersnit på mors ønske og problemer i graviditet og fødsel.

Den nye version er tilføjet kapitler om det nye tilbud om risikovurdering af fostret, om hørescreening og om reglerne for orlov og omsorgsdage.

Bogen burde tilbydes alle gravide som et supplement til kontakten med jordemoder og læge, da den hører til blandt det bedste på markedet og kan være med til at ruste kvinden og hendes partner til at tage stilling til de mange overvejelser og valg, man kommer ud for i en graviditet. *Barn i vente* koster 109 kr. hvis den gravide selv køber den, og det kan afholde en del fra at erhverve sig bogen.

Bogen behandler emner som:

- Graviditeten måned for måned
- Undersøgelser af det ufødte

barn

- Tips til en sund levevis – og råd om, hvad du bør undgå
- Psyke og parforhold
- Fødsel: fødestillinger, forløb, ledsagerens rolle
- Moren og barnet efter fødslen
- Amningens start
- Hvis noget går anderledes end forventet

Bogen er på 175 sider og kan bestilles hos Komiteen for Sundhedsoplysning, Tlf. 35 26 54 00, kfs@sundkom.dk.

Hvis den praktiserende læge eller jordemodercentret køber bogen til salg eller uddeling til de gravide er prisen mellem 24 og 48 kr. alt efter hvor mange, man køber. Priserne er ekskl. moms, ekspeditionsgebyr og porto.



Kost og Graviditet – sund mad til dig og dit barn

Af Jerk W. Langer

Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk
Pris: 199 kr.

Bogen giver på en let læselig og forståelig måde en seriøs gennemgang af, hvad der er værd at vide om kost i forbindelse med graviditet og amning. Forfatteren starter med at give læseren en

lille test med 20 spørgsmål, hvor ens paratviden om emnet bliver kortlagt. Er den ikke helt i top, er hjælpen nær. Der er nemlig svar på alle testens spørgsmål samt henvisning til det kapitel, der uddyber spørgsmålet. På denne vis er indhold hurtigt præsenteret, og interessen er vakt.

Forfatteren indleder med et kapitel om kost generelt, herunder mængden, vægtøgning under graviditeten og vægttab efter graviditeten. Siden uddybes emner som fisk, vitaminer, kaffe og alkohol. For hvert kapitel er opgivet referencer til relevant litteratur, hvilket ofte er videnskabelige tidsskrifter.

Bogen henvender sig til gravide, men kan fint supplere jordemodercenterets litteraturhylde som et opslagsværk.

Forfatteren er læge, videnskabsjournalist, far og forfatter til flere bøger om sundhed og sygdom.



Kost til gravide. Det videnskabelige grundlag for råd om kost i forbindelse med graviditet.

En rapport fra Ernæringsrådet

Af Sjurður F. Olsen mfl.

Pris: 80 kr.

En arbejdsgruppe har af Ernæringsrådet haft til opgave at undersøge, om de seneste års forskningsresultater har ændret grundlaget for de nuværende råd vedrørende kost og graviditet.

Dette synes ikke overordnet set at være tilfældet. Man anbefaler blandt andet fortsat:

- en vægtstigning på cirka 10-15 kg – for overvægtige 8 kg. Der bør dog overvejes prækonceptionel vægttab samt retningslinjer for vægtkontrol for overvægtige
- perikonceptionel anbefaling af folinsyretilskud til forebyggelse af neuralrørsdefekter
- forebyggelse af jernmangel bør individualiseres, og rådet om calciumtilskud bør suppleres med mængdeangivelse

Rapporten gennemgår kostrådene enkeltvis. Evidensen bag rådene gennemgås, diskuteres og afsnittet afsluttes med en konklusion.

Selvom de færreste råd ændres væsentligt med denne rapport, har den sin berettigelse ved sin systematiske gennemgang, hvilket hæver 'sund fornuft' og 'god jordemoderomsorg' op på et videnskabeligt niveau.

Med rapporten i hånden har man dermed den videnskabelige baggrund for de enkelte råd, vi, som jordemødre, giver den gravide. Derfor er rapporten basiskost for jordemodercenteret, der vil kunne give kvinderne en velunderbygget information om kost og graviditet.

Rapporten kan bestilles via Ernæringsrådets hjemmeside www.ernaeringsraadet.dk.