



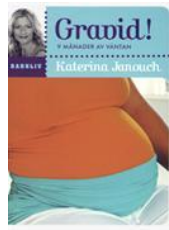
Boktips



**Graviditet
Förlossning
För tidigt födda
Familjeliv**

**Böckerna finns på
Sjukhusbiblioteket
Länssjukhuset Ryhov
januari 2017
www.rjl.se/bibliotek**

 **Region
Jönköpings län**



Vänta barn/ gravid

Aktiv graviditet: -träning, kost och stretching - under och efter graviditet av Bergman, Björn och Palmén, Ulrika 2003

Här finns allmänna råd om träning och träningsformer under graviditeten, samt beskrivningar av hur kroppen påverkas av graviditeten och vilka speciella hänsyn man bör ta. Sedan finns övningar, träningsprogram och stretchövningar, presenterade i text och svart-vita foton. Boken innehåller även kostråd och en del recept.

Att vänta och föda barn av Sheila Kitzinger 2004

Boken vänder sig till blivande och nyblivna föräldrar som vill veta mera om graviditeten och förbereda sig på förlossning och föräldraskap ur många aspekter.

Boken om barnet av Vibeke Manniche 2003

Om barnet från graviditet till skolålder.

En mamma blir till - för alla som längtar, väntar och ska föda en bebis av Malin Wollin 2014

Ett barn blir till av Lennart Nilsson 2009

Fotografen Lennart Nilssons fotobok där man får följa barnets tillkomst från ägglossning och spermieproduktion till förlossningsögonblicket. Med förklarande bildtexter.

Gravid! – 9 månader av väntan av Katerina Janouch 2008

Här skrivs om glädjeämnen och problem under graviditeten, bland annat om barnets utveckling vecka för vecka och hur man kan förbereda sig inför förlossningen. Lätläst och överskådlig.

I väntans tider av Lisbeth F Brudal 1996

Mamma, pappa barn av Lisa Fabre 2006

En personligt skriven bok om graviditet, förlossning och första tiden med barnet.

Mammapraktika – graviditeten vecka för vecka av Leni Söderberg 2010

Handboken redogör vecka för vecka vad som händer under en graviditet, både vad som händer med fostret och hur man som blivande mamma kan känna sig.

Mat för gravida och ammande av Gunilla Lindeberg 2008

Fakta och recept.

Mat i väntans tider av Paula Frösell 2012

Här finns allt ifrån intressant fakta och praktiska listor till inspirerande recept och konkreta tips och råd.

Stora boken om barn – att vänta och föda – barnets första sex år av Kristina Hofsten och Lena Lidbeck 2016

Här finns information om barnets första sex år. Här behandlas allt från graviditetens olika stadier, förlossning, amning och barnets normala utveckling.

Vänta barn på nytt – en bok om graviditet och förlossning för omföderskor av Ulla Björklund, Linn Eriksson, Hanne Fjellvang, Susanne Åhlund 2014

Hur är det att få ett barn till? Här kan du läsa om vanliga förändringar och känslor som kommer i och med att familjen utökas. Boken aktualiserar tidigare kunskaper och ger insikter kring hur det är att bli förälder på nytt.



Förlossning

Att föda - en barnmorskas tankar, råd och erfarenheter av Gudrun Abascal 2012

Boken vänder sig till den som skall föda, hennes partner och/eller närstående som skall närvara. Författaren delar på ett personligt, informativt och verklighetsförankrat sätt med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Det naturliga förloppet samt det komplicerade, beskrivs på ett lättbegripligt sätt

Att möta förlossningssmärtan av Gudrun Abascal 2008

Här fokuseras på den smärta förlossningen innebär och på strategier för att hantera den med målet att göra den födande kvinnan trygg inför förlossningen.

En riktig födelsedag - Inspiration och verktyg för blivande föräldrar av Anna Frisk 2015

En bok att läsa inför förlossningen om förberedelse, avslappning och andning.

Föda barn - timmarna du aldrig glömmer av Katerina Janouch 2008

Författaren beskriver olika typer av förlossningar, smärtlindring och hur man kan förbereda sig inför barnets födelse. Man får också läsa om den första tiden hemma, amning, blöjbyten, bad och kolik med mera.

Föda utan rädsla av Susanna Heli 2009

Rädslor inför och under förlossningen beskrivs på ett ingående och mångfasetterat sätt. Författaren presenterar sin version av psykoprofylax i form av fyra tekniker rörande andning, avspänning, rösten och tankens kraft, vilka syftar till att avhjälpa kvinnors rädsla och underlätta förlossningen. Boken är lättläst och råden konkreta med många förslag till praktiska övningar. Ett viktigt avsnitt riktar sig till stödpersoner vid förlossningar, vanligen kvinnans partner, med särskilda instruktioner.

Födande krafter av Eli Heiberg Endresen, Nanna Biörnstad 1994

En bok som kan ge inspiration att tänka i nya banor kring kvinnans kraft att föda sitt barn.

Kejsarsnitt av Viveka Holmertz 2005

Varför blir det snitt? Hur går det till? Och hur kan det kännas efteråt? Här delar föräldrar med sig av sina erfarenheter.

Nu ska vi föda barn: en gladlynt guide till en fantastisk upplevelse av Anne Melbe & Sofia Wallin 2016

Inspirationsbok inför förlossningen- två barnmorskor ger här tips till föräldrar som ska föda barn.

Rädd att föda - din väg till att våga av Leni Söderberg, Nicole Silverstolpe 2006

En handbok som guidar dig till en förlossning på dina villkor.

Sätesboken: allt du behöver veta om dig och ditt sätesbarn: från graviditet till förlossning av Gina Cinnamoni 2016

Här får man svar på frågor om vändningsförsök, vad man ska tänka på vid de olika förlossningsalternativen, fördelar samt risker och mycket mer.

Film

Innan du föder av Anna Wilsy 2016 DVD

En guide till psykoprofylaxtekniken – detta är en tränings- DVD med andnings- och avslappningsövningar.

Förlossningsdepression

Jag fick barn - och hamnade på psyket! av Hillevi Nylander 2005

Efter att Hillevi Nylander fött sin första dotter drabbas hon av en amningspsykos och blir patient på en psykiatrisk klinik. I boken beskriver författaren sjukdomsförloppet och sitt tillfrisknande.

Moderslycka - vart tog glädjen vägen? - en mammas berättelse om depression efter förlossningen av Helena Askén 2012

Här skildrar författaren utlämnande hur hon i samband med sina tre barns födelse drabbas av förlossningsdepression.



Amning Matning

Amning i vardagen av Marit Olanders 2013

Författaren ger tydliga råd om hur man kommer igång med amningen och hur amningsproblem förebyggs och hanteras. Vidare speglas på ett realistiskt sätt hur vardagen med ett litet spädbarn kan vara och hur man får ihop familjeliv och parrelationen. Även råd om hur kvinnan slutar amma och hur hon kan kombinera amning med studier och arbete.

Amningsboken av Kristin Svensson, Malin Nordgren 2002

Här ges tips om hur man skapar en bra amningsstart och agerar om det uppstår problem med amningen.

Att flaskmata av Petra Jankov Picha 2015

Den här boken lär dig hur man kan göra om du vill flaskmata din nyfödda bäbis från start och inte amma överhuvudtaget eller om du vill kombinera amning och flaskmatning.

Lättare att amma av Elisabeth Kylberg 2013

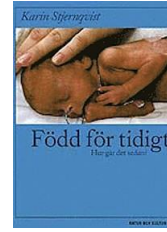
Broschyr om hur man kommer igång med amningen, bröstvård, svårigheter och saker man bör tänka på när man ammar.

Amningshjälpen

www.amningshjalpen.se

Om flaskmatning

www.attflaskmata.se



För tidigt födda

Du är inte ensam - föräldrar till för tidigt födda barn berättar av Föräldraföreningen för prematurfödda barn 2005

Tio föräldraberättelser som innehåller allt från neonataltiden till två berättelser där barnen kommit upp i tonåren. Berättelserna är från hela Sverige.

Familjecentrerad neonatalvård redaktörer Karin Jackson, Helena Wigert 2013

Fokuserar på omvårdnad inom familjecentrerad neonatalvård som främst utgår från föräldrars perspektiv på att bli förälder till ett för tidigt fött barn eller sjukt nyfött barn och föräldrarnas kontakter med hälso- och sjukvården i samband med barnets födelse samt under barnets första levnadsår. Vänder sig främst till personal men kan också vara intressant för föräldrar.

Född för tidigt – hur går det sedan? av Karin Stjernqvist 1999

Varför föds barn för tidigt och vilka risker löper dessa barn? Författaren har arbetat med och forskat kring för tidigt födda barn och deras familjer i många år.

För tidigt född - en skrift om prematura födselar av Katarina Bååth 2004

Den här broschyren vänder sig främst till föräldrar som har fått ett för tidigt fött barn. Eller till dem som väntar barn och som fått besked om att barnet kan komma för tidigt.

Livskraft - föräldrar till för tidigt födda barn berättar av Föräldraföreningen Prematurbarn 1993

Boken är skriven av föräldrar som själva har fått för tidigt födda barn.

När barnet föds för tidigt av Ola Didrik Saugstad 2006

Medicinska åtgärder, behandlingsmetoder och komplikationer förklaras i boken liksom olika personalkategoriernas arbetsuppgifter och roller. Boken beskriver också barnets utveckling.

Oliver föddes för tidigt - han vägde bara 750 gram av Marie Suther 2003

En personlig berättelse.

Tommy tumme - idé och bild: Laila Julin; text: Christina Cusack Föräldraföreningen för prematurfödda barn 1998.

En fin liten bok om ett litet barn.

Våga älska? - om att bli förälder till ett för tidigt fött barn av Tina Wiman 2009

På ett personligt och gripande sätt berättar författaren om hur det är att bli förälder till ett barn som föds för tidigt.

Svenska prematurförbundets hemsida

www.prematurförbundet.se



Tvillingar

Att leva med tvillingar - frågor och svar om tvillingar; deras skolgång, fritid och familjesituation - en handledning för föräldrar och lärare 1996

Fler än en - att vänta tvillingar av Margareta Ölwe 2010

Här finns information om graviditeten, förlossningen, tiden på nyföddhetsavdelning och hemkomsten.

Par i barn - tvillingar och trillingar - från foster till tonåringar av Britta Alin Åkerman, Peter A. Thomassen och Birgitta Winbladh 1997

Tid för två – vardag med tvillingar av Margareta Ölwe 2008

Vänder sig till föräldrar med tvillingar mellan 0-6 år. Det första året med tvillingar, goda tips och råd. Andra kapitel handlar om betydelsen av namn, klädsel och utseende. Individuell utveckling, träning att stå på egna ben och fördelar med tvillingskapet med mera.

Svenska tvillingklubbens hemsida

<http://www.tvillingklubben.se/>



Familjeliv

Coola pappor – en bok om män och föräldraskap av Martin Melin 2010

Författaren reflekterar över sina egna och andra pappors upplevelser och erfarenheter av att vara förälder. Han berör teman som graviditet, förlossning, föräldraledighet, umgänget med barnen i olika situationer, arbetsfördelningen mellan föräldrarna, adoption, skilsmässa, könsrollsfrågor och hur det är att få bonusbarn

Första läkarboken - om det nyfödda barnet och dess första tid av Stefan Johansson 2013

Knip för bättre hälsa - bättre sexliv, snyggare hållning, starkare rygg av Karin Björkegren Jones 2013

En stark bäckenbottenmuskulatur förebygger inkontinens, ryggont och livmoderframfall samt ger stoltare hållning, starkare rygg och ett roligare sexliv. Ett kapitel handlar om knipet efter förlossningen och här ges lämpliga övningar för de tolv första veckorna.

Lyhört föräldraskap - barns utveckling och anknytning de första fyra åren av Malin Bergström 2013

Här beskrivs "barns och föräldrars utveckling de första åren". Författaren har valt att fokusera på lyhördhet eftersom det ligger till grund för en ömsesidig trygghet och respekt. Boken är indelad efter barnens ålder och varje avsnitt innehåller många rubriker t.ex. sömn, mat, uppfostran, språkutveckling, trots, förskola och att få syskon.

Mammamage: träna rätt och smart efter graviditeten av Katarina Woxnerud 2016

Här visas hur man steg för steg kan träna efter graviditeten. Boken ger också en bra inblick i vad som händer med magen under en graviditet. Bra komplement till den populära träningsappen *Mammamage*

Nya Barnliv - från graviditet till tonår av Katerina Janouch 2010

Det här är en handbok på drygt 700 sidor där man kan slå upp allt från graviditet till tonårsproblem.

Pappa - dina utmaningar som man & partner av Jesper Juul 2013

Innehållet tar bl.a. upp en historisk beskrivning av faderskap, mannens förhållande till sin egen far, tiden under graviditeten, rollen och ansvaret som pappa, olika känslouttryck, regler i uppfostran av barn, relationen till partnern eller mamman, relationen till barn, bonuspappor, konflikter och deras hantering, aggressivitet. Framställningen är konkret, mångsidig och

rymmer många goda och handfasta råd. Längre exempel på pappors upplevelser och erfarenheter avslutar de olika kapitlen.

Pappa, inte barnvakt: om män och föräldraskap av Freddot Carlsson Andersson 2015

Personliga betraktelser växlas med nedslag i forskning och populärkultur när han synar det manliga föräldraskapet i sömmarna.

Små barns utveckling - känslomässig, motorisk och social utveckling hos barn 0-4 år av Anna Kreutz Wirfel 2014

En bok för dig som är nyfiken på vad som händer med ditt barn och hur man kan lära sig att se, upptäcka och bekräfta just det speciella barn man fått. Varför agerar och reagerar barnet på ett visst sätt? Hur kan du bäst förstå och samspela med ditt lilla barn?

Tagga ner! – lagom bra föräldrar är bäst Malin Alfvén 2010

Boken blandar resonerande texter med föräldraintervjuer och beskriver både vardagliga och svåra situationer.

Trygga barn & trygga föräldrar – de första 2-3 åren Cecilia Moen 2009

Författaren skriver om barns behov av omvårdnad, utforskande och självbestämmande.

Vår barnläkarbok. Hugo Lagercrantz 2009

Barnets utveckling, från livmodern till puberteten. Fostrets utveckling liksom viktiga milstolpar under uppväxten. Hur går en barnläkarundersökning till och om det spelar någon roll om barnet åker framåt eller bakåt i vagnen? Hur skapar man en bra sovritual? Del två innehåller ett överskådligt symtomschema, detaljerade sjukdomsbeskrivningar och råd om hur den vuxne ska agera, både vid sjukdomsfall och i förebyggande syfte. Hur gör jag för att lindra spädbarns-kolik? Hur får jag mitt barn att ta penicillin? Hur du ska agera vid akuta tillstånd som skador, olycksfall och förgiftningar skildras i text och bild. Här finns också en lista över farliga och frätande produkter.



**Vill Du låna böcker, ljudböcker,
musik, film, tidskrifter?**

**Ring så kommer vi
eller be personalen kontakta
biblioteket**

Öppet: måndag-fredag 10-16

Telefon: 32 24 91

Biblioteket på intranätet
Utveckling och lärande – Bibliotek

Biblioteket på Internet
www.rjl.se/bibliotek

