



# Boktips



Graviditet  
Förlossning  
För tidigt födda  
Familjeliv

Böckerna finns på  
Sjukhusbiblioteket  
Länssjukhuset Ryhov  
2025

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sjukhusbibliotek>



## Vänta barn/gravid

### Bengtsson Lenn, Maria: Gravid med kropp & själ

Författarna ger tips, råd och övningar till den blivande mamman. Genom boken beskrivs även bebisens utveckling och vad som händer med kroppen vecka för vecka.

### Chrapkowska, Cecilia: Praktika för blivande föräldrar: gravidfakta och barnkunskap på vetenskaplig grund

I Praktikan varvas medicinska fakta om alla viktiga delar av graviditet och spädbarnstid med att författarna granskar vanliga myter och råd.

### Clausson, Malin: Att föda barn

En lättläst bok som är tänkt att ge läsaren kunskap nog att känna sig trygg inför en förlossning. I bokens första del får vi följa Sara och Alex som ska få en dotter. Vi är med i deras förberedelser under de sista veckorna av graviditeten och när de besöker barnmorskemottagningen. I text och bild följer vi sedan förlossningen från första värken tills de får träffa sin dotter, och den första tiden hemma. Bokens andra del handlar om olika sätt att föda barn och metoder för att minska oro och smärta. Där finns också information om problem som kan uppstå och hur sjukvården brukar lösa dem.

### Fjellvang, Hanne: Vänta barn på nytt – en bok om graviditet och förlossning för omfödskor

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.

### Frisk, Anna: En riktig födelsedag – inspiration och verktyg för blivande föräldrar

Författaren delar med sig av alla de konkreta verktyg, strategier och kunskap du behöver, som kan göra förlossningen till en riktig födelsedag. Den riktiga. Innehållet berikas av glimtarna från många av de förlossningar Anna varit med om som doula, instruktör och hjälpkvinna.

### Frösell, Paula: Mat i väntans tider

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

**Lidbeck, Lena: Stora boken om barn – att vänta och föda – barnets första sex år**

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

**Lindeberg, Gunilla: Mat för gravida och ammande**  
Fakta och recept.

**Söderberg, Leni: Mammapraktika – graviditeten vecka för vecka**  
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.

**Sundqvist, Ingrid: Vänta barn**  
En lättläst bok för dig som väntar barn. Här finns bland annat tips på hur man kan träna, fakta om vad som händer med fostret i magen och information om hur förlossningen går till.



## Förlossning

**Abascal, Gudrun: Att föda - en barnmorskas tankar, råd och erfarenheter**  
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

**Abascal, Gudrun: Att möta förlossningssmärtan**  
Här fokuseras på den smärta förlossningen innebär och på strategier för att hantera den med målet att göra den födande kvinnan trygg inför förlossningen.

**Bengtsson Lenn, Maria: Föd på dina villkor**  
Här hittar du fakta om vad du kan göra för att få en trygg förlossning, boken innehåller även stöd för att bearbeta rädslor, meditationer, olika sorters igångsättning och smärtlindring, inspirerande förlossningsberättelser och mycket annat.

**Cinnamoni, Gina: Sätesboken – allt du behöver veta om dig och ditt sätesbarn – från graviditet till förlossning**

## **Cullhed Engblom, Märta: Föda barn med stöd – maximera din chans till en trygg förlossning**

Författaren är barnmorska och doula. Hon har arbetat länge med förlossning och eftervård. Hon håller även kurser, föreläser och driver bloggen Föda med stöd. Hon berättar om sina upplevelser av traditionell förlossningsvård och om hur hon ser på olika alternativa metoder som sätter den födande kvinnans egna krafter och behov i fokus. Dessutom skriver fjorton kvinnor om sina erfarenheter av förlossningar som skett mera på deras villkor än på vårdapparatens oavsett om de skett i hemmet eller på sjukhuset.

## **Fernando, Mia: Kejsarfödelse -snittkoll & mammaroll**

Mia och Louise beskriver i vilka situationer kejsarsnitt används och hur det går till. Boken erbjuder även praktiska tips och berättelser från andra som också genomgått ett kejsarsnitt.

## **Heli, Susanna: Föda utan rädsla**

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 avsnitt riktar sig till stödpersoner vid förlossningar.

## **Heli, Susanna: Profylaxboken**

Boken är en steg för steg-karta baserad på den profylaxkurs som kommer ur Föda utan rädsla-metoden och vänder sig till dig som ska föda, men kanske ännu mer till dig som är partner eller annan stödperson. Boken visar på ett praktiskt, enkelt och effektivt sätt hur ni tillsammans kan förbereda er inför er förlossning och hantera de känslor som kan uppstå med hjälp av fyra enkla och effektiva profylaxverktyg.

## **Melbe, Anna: Nu ska vi föda barn – en gladlynt guide till en fantastisk upplevelse**

*Nu ska vi föda* barn guidar blivande föräldrar genom förlossningens alla faser. Den innehåller tips och tricks både till den födande kvinnan och till hennes partner.

## **Förlossningsdepression**

### **Lampi, Eli: Förlossningsdepression – ensam är inte stark**

Vad är egentligen förlossningsdepression? Vad kan du göra för att ta dig ur det? I den här varma boken skrivna av Elin Lampi, legitimerad psykolog, får du ta del av författarens samlade yrkeserfarenhet, men även ord från andra mammor till dig. Boken ger handfasta tips och förmedlar hopp, utan att krångla till det i onödan.



## Amning/Matning

**Dalén, Linn:** . Amning i nöd och lust - skapa de bästa förutsättningarna för amning och bli din egen amningsrådgivare

**Jankov Picha, Petra:** Att flaskmata - en handbok för dig som vill flaskmata din bäbis

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.

**Kylberg, Elisabeth:** Lättare att amma

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

**Lindeberg, Gunilla:** Mat för gravida och ammande - de senaste forskningsrönen och de bästa recepten

**Olander, Marit:** Amning i vardagen

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.

**Amningshjälpen**

[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se)

**Om flaskmatning**

[www.attflaskmata.se](http://www.attflaskmata.se)



## För tidigt födda

**Belkacem, Milla: Föda för tidigt - en bok för nyblivna prematurföräldrar**

I den här boken finns berättelser från föräldrar, faktabaserad information och konkreta råd för den som har eller kommer att behöva föda för tidigt.

Författaren är barnmorska och neonatalsjuksköterska med över tio års erfarenhet av prematurvård.

**Bååth, Katarina: För tidigt född - en skrift om prematura födselar**

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.

**Darnéus, Johanna: Livet på neo - berättelser om små och stora kämpar /**

I Livet på neo får vi följa nio familjer vars barn har börjat sina liv på neonatalavdelningar. Genom intervjuer med anhöriga och vårdpersonal skildrar boken både vardagen på neo och neonatologins historia, utveckling och framtid.

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

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

## Familjecentrerad neonatalvård

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.

**Fredriksson, Marie:**

När Sams lillasyster föds vänds allt upp och ner. Hon föds för tidigt och behöver vara på sjukhuset nästan lika länge som hela Sams sommarlov. Sam har längtat efter sin lillasyster, men det känns också läskigt. För hon är liten som en docka och har så många slangar på kroppen. Varför behöver hon allt det? Sam och hans lilla lillasyster är en bok om att få ett för tidigt fött syskon. Den lyfter svåra begrepp och stora känslor för att ge stöd och igenkänning.

**Julin, Laila: Tommy tumme**

En fin liten bok om ett litet barn.

**Saugstad, Ola Didrik: När barnet föds för tidigt**

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

**Stjernqvist, Karin: Född för tidigt – hur går det sedan?**

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.

**Suther, Marie: Oliver föddes för tidigt - han vägde bara 750 gram**

En personlig berättelse.

**Svenska prematurförbundets hemsida**

[www.prematurförbundet.se](http://www.prematurförbundet.se)

**Tvillingar****Nylen, Susanne: Tvillingboken**

Boken vänder sig till föräldrar, barn och anhöriga som nu vet att det är tvillingar på väg. Boken innehåller många intervjuer.

**Svenska tvillingklubbens hemsida**

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



## Familjeliv

Alfvén, Malin: Föräldrars frågor om barn 0-5 år - mat, sömn, beteende, relationer & utveckling

Bergenstjerna, Sofia: Potträning på 3 dagar - en beprövad metod för föräldrar som vill lyckas snabbt och undvika vanliga misstag - steg-för-steg från start till mål

Bergström, Malin: De kallar det trots - om att vägleda små barn genom utveckling och uppror

Barnpsykologerna Malin Bergström och Clara Linnros beskriver hur man med ett lyhört föräldraskap kan hjälpa barn, och sig själv, genom svajiga år. Det handlar om att lotsa barn utifrån barnets egen personlighet och dagsform snarare än regler. De kallar det trots, men det handlar inte om att bråka, utan om att barnet ska hitta sig själv, sin vilja och sin sociala kompetens.

Bergström, Malin: Lyhört föräldraskap - barns utveckling och anknytning de första fyra åren

Här beskrivs "barns och föräldrars utveckling de fyra 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.

Björkegren Jones, Karin: Nya knip - för bättre sexliv, stoltare hållning och starkare kropp

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.

Borda, Maria: Känn ditt barn : lyhört föräldraskap för nyblivna familjer  
Författarna vill föra fram ett synsätt där det inte finns ett rätt sätt att vara förälder på och att varje familj bör hitta sin egen väg.

**Jost, Cyril: Grattis, ni ska bli föräldrar – Praktisk guide till barnets tre första år.**

Boken är ett enkelt och praktiskt referensverk som man kan återkomma till gång på gång.

**Juul, Jesper: Pappa- dina utmaningar som man & partner**

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.

**Leva med barn**

Boken är tänkt som ett stöd för föräldrar, och erbjuder kunskap, tips och råd. Den fungerar som uppslagsverk.

**Leva med fler barn**

*Leva med fler barn* är en fortsättning på *leva med barn*, och är tänkt som ett stöd till den växande familjen.

**Öppet: måndag-fredag 10-16**

**Telefon: 010-24 22491**

**Biblioteket på Internet**

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sjukhusbibliotek>

