

# Graviditet och förlossning

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2018

### **Amning i vardagen (2013)**

**Av Marit Olanders**

En utförlig bok som har samlat amningskunskap som blivande och nyblivna föräldrar kan behöva. Fokus ligger på amning från tiden efter hemkomsten på BB fram till avvänjningen.

### **Att föda : en barnmorskas tankar, råd och erfarenheter (2012)**

**Av Gudrun Abascal**

En vägledning som informativt och personligt berättar hur en förlossning går till och hur man på bästa sätt förbereder sig. Gudrun Abascal är chef-barnmorska på BB i Stockholm och har över fyrtio års erfarenhet inom förlossningsvården. Boken innehåller även många personliga förlossningsberättelser.

### **Att möta förlossningssmärtan. Bok + CD (2008)**

**Av Gudrun Abascal**

Författaren vill visa hur den som ska föda kan hitta egna strategier för att hantera smärtan under förlossningen och boken ger också en genomgång av vad som händer i kroppen. Kvinnors egna erfarenheter tas upp. Med boken följer en CD med övningar.

### **Du ska bli pappa (3:e omarb. uppl. 2001)**

**Av Dick Sundevall**

En bok fylld av konkreta råd och fakta om graviditet, förlossning och det nyfödda barnet. Allt ur mannens perspektiv. Det är en bok från en man till andra män. Den omfattar även barnens uppväxt till vuxen ålder. Här bejakas lusten och glädjen inför faderskapet.

### **Ebbas gravidbok : den enda guiden du behöver (2013)**

**Av Ebba Kleberg von Sydow**

Författaren går igenom funderingar som finns hos en blivande mamma t.ex. om illamående, längtan, lycka och gravidträning. Mammor i olika åldrar berättar om egna upplevelser och experter berättar om bl.a. gravidyoga.

## **En mamma blir till : för alla som längtar, väntar och ska föda en bebis (2014)**

**Av Malin Wollin**

En rolig, hudlös och intimt berättad bok om graviditet och förlossning. Mest handlar det om glädjen, men också om sorgen när det värsta händer. Författaren är krönikör och journalist.

## **Fler än en : att vänta tvillingar (7:e uppl. 2007)**

**Red. Susanne Bardell**

En bok för er som väntar tvillingar. Här finns information inför graviditeten, förlossningen, tiden på nyföddhetsavdelning, hemkomsten och den första tiden i hemmet. Boken är framtagen av Svenska Tvillingklubben tillsammans med professionell vårdpersonal.

## **Föda utan rädsla (2009)**

**Av Susanna Heli**

Författaren har valt ut sina fyra mest effektiva verktyg som hjälper till att undvika stress och rädsla inför förlossningen – andning, avspänning, rösten och tankens kraft. Susanna Heli är en av Sveriges mest erfarna doulor.

## **Förlossningsförberedelser för blivande föräldrar : att föda i medveten närvaro (3. uppl. 2015)**

**Av Maria Engström**

Med hjälp av mindfulness, det vill säga andning, närvaro i kroppen och ökad medvetenhet, kan man känna sig delaktig i det som sker under födandet. Fakta varvas med olika övningar.

## **Förlossningshandboken (2009)**

**Av Hanna Sahlin Ulfsdottir**

En bok för den som vill förbereda sig inför förlossningen. Här beskrivs hur kroppen fungerar och vad som händer under varje steg av födandet. Tips och råd till partnern, om kejsarsnitt, om komplikationer som kan uppkomma och hur de hanteras.

**Gravid : kroppen, känslorna, förlossningen, barnet (2:a rev uppl. 2008)**  
**Red. Anne Deans**

Om graviditet och förlossning där både fysiska och psykiska aspekter beaktas. Det handlar om träning, kost och förlossningens olika skeden samt om barnets veckovisa utveckling.

**Gravid på dina villkor: självmedkänsla för en blivande mamma (2017)**  
**Av Elin Borg**

Med hjälp av boken kan du få förståelse för vad som händer, både kroppsligt och psykologiskt, i kroppen under graviditeten. Du lär dig t ex hantera hormoner, illamående och viktökning. Här finns också 19 ljudfiler med övningar i självmedkänsla, självuppskattning och mindfulness.

**Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning (2017)**  
**Av Emma Regberg Lundborg**

Boken ger dig tips på hur du underhåller kroppen med rörelse, styrka, energi och välmående under graviditet. Den tar upp kroppsliga förändringar och utifrån dessa ges praktiska tips och råd till den gravida kvinnan.

**Gravid- och mammayoga (2007)**  
**Av Estela Mathlein**

Den här boken ger den gravida kvinnan möjlighet att utöva yoga hemma på egen hand. Här finns tips på meditationställningar, tips på andningsteknik, fyra yogapass för den gravida kvinnan och två yogapass för den nyblivna mamman. Författaren är erfaren yogalärare och doula.

**Grön mat för gravida och barnfamiljer : näringslära & vegorecept (4. uppl. 2016)**

**Av Åsa Strindlund & Elisabeth Kylberg**

Boken vänder sig till föräldrar som vill att familjen ska äta helt eller delvis vegetariskt. Första delen utgörs av ett faktaavsnitt om näringsämnen, den gravida och ammande kvinnans näringsbehov samt det lilla barnets behov. Den andra delen innehåller recept på exempelvis gröt, soppor, färsrätter, grytor, gratänger, efterrätter och godsaker.

## **Kejsarsnitt (2011)**

**Av Maria Engström**

Den här broschyren tar upp både planerat och akut kejsarsnitt. Här får man information om varför man gör kejsarsnitt, riskerna kring ingreppet och hur man kan återhämta sig på bästa sätt.

## **Kejsarsnitt : en annorlunda förlossning (2009)**

**Av Ingrid Roos**

En broschyr som informerar och kan ge förslag på saker att tänka på före och efter ett kejsarsnitt. Den beskriver operationen och vad som händer med kroppen.

## **Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram (2015)**

**Av Lovisa Sandström**

En träningsbok för den nyblivna mamman. Här finns både konkreta träningsprogram och frågor om mammarollen. Träningsprogrammen, som tar avstamp i vad som händer i kroppen under graviditeten och efter förlossningen, visar hur man tränar säkert, skadefritt och i lämplig takt.

## **Mammaform – under & efter graviditeten : vattengympa & simning, yoga & pilates, styrka & stretch, dans, springa & gå (2013)**

**Av Petra Larsson**

Här finns en mängd inspirerande träningstips och råd för den som vill vara aktiv under sin graviditet. De olika träningsprogrammen är sammanställda av erfarna tränare inom respektive träningsform. Boken är uppdelad i träning under och efter graviditeten.

## **Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten (2016)**

**Av Katarina Woxnerud**

Vänder sig till nyblivna mammor och visar hur man på ett bra sätt kommer igång efter förlossningen. Boken ger allt den nyblivna mamman behöver veta om magmuskulaturen, bäckenbotten, hormoner med mera. Läsaren får veta hur man ska, och inte ska träna, efter förlossningen.

## **Mammapraktika : graviditeten vecka för vecka (Nytryck 2012)**

**Av Leni Söderberg**

En bok för dig som vill veta hur barnet i magen mår och hur du kan påverka barnets och ditt eget välbefinnande under varje vecka av graviditeten.

Här finns information om förlossningen, om den första tiden med barnet, träningsråd, kosttips och en mängd fakta om det mesta som rör graviditeten. I ett avslutande kapitel tar författaren upp pappans delaktighet och här ges även råd till regnbågsfamiljen.

## **Mammaroll & snippkontroll : du och din kropp året efter förlossningen (2018)**

**Av Mia Fernando & Louise Winblad**

Boken är som en brutalt ärlig vän att hålla i handen under det första omtumlande året efter förlossningen. Här finns berättelser från andra kämpande mammor som överlevt det första året. De ger tydlig information och handfasta tips på alltifrån hur underlivet kan kännas till hur man lyckas gå på toaletten.

## **Mat i väntans tider (2012)**

**Av Paula Frösell**

Tanken är att boken ska ge den gravida kvinnan svar på alla de frågor som finns kring vad man kan äta och vad man bör avstå ifrån. Här finns många recept på nyttig mat. Boken vänder sig till blivande föräldrar men även till personal inom mödrahälsovården.



## **Moderslycka : vart tog glädjen vägen? : en mammas berättelse om depression efter förlossningen (2012)**

**Av Helena Askén**

Den här boken ger insikt i hur det är att drabbas av så kallad postpartum depression. Helena delar med sig av sina erfarenheter från tiden med depression och hon hoppas att boken ska kunna vara ett stöd åt andra föräldrar som befinner sig i en liknande situation.

## **Nu ska vi föda barn (2016)**

**Av Anne Melbe & Sofia Wallin**

Boken är skriven av två barnmorskor och guidar på ett kortfattat och lättförståeligt sätt föräldrar i förlossningens olika stadier. De tar också upp vanliga frågor om tiden på BB och den första tiden hemma.

## **Nya barnliv (2010)**

**Av Katerina Janouch**

En personlig bok om livet med barn. Från graviditet till tonårstid. Fakta, råd och tips samt berättelser om egna och andras erfarenheter.

## **Praktika för blivande föräldrar : gravidfakta och barnkunskap på vetenskaplig grund (2017)**

**Av Cecilia Chrapkowska & Agnes Wold**

Professor Agnes Wold och barnläkare Cecilia Chrapkowska röjer i den djungel av välmenande råd som väller över den nyblivna föräldern. Det handlar om allt från hygien, städning, amning och infektioner till alkoholkonsumtion och vaccinationer och författarna presenterar råden tillsammans med medicinska fakta.

## **På smällen! från A till bebis (2007)**

**Av Hannah Rosander**

Fakta om hur både bebis och du som gravid utvecklas varvas med blivande mammors egna berättelser. Personligt och skämtsamt dryftar författarna kroppens olika överraskningar.

## **Rädd att föda : din väg till att våga (2006)**

**Av Leni Söderberg**

Boken är avsedd att hjälpa den gravida kvinnan att närma sig sin förlossningsrädsla för att hitta ett sätt att hantera den. Många berättelser om hur olika kvinnor hanterat sin rädsla.

## **Stora boken om barn : att vänta och att föda : barnets första sex år (8:e uppl. 2016)**

**Av Lena Lidbeck**

En föräldrahandbok som utgår från svenska förhållanden. Inleder med graviditeten och vad som händer då, sedan beskrivs förlossningen och barnets första år grundligt. Efter det beskrivs barnets utveckling från ett till sex år.

## **Ta hand om din kropp efter förlossningen (2017)**

**Av Caroline Karlsson**

En broschyr där du kan läsa om hur din kropp – med fokus på bäckenbotten, mage och rygg – påverkas under en graviditet och framförallt hur du återhämtar dig på bästa sätt. Det handlar om att successivt bygga upp sina muskler igen och hur du kan tänka kring träning.

## **Träning för nyblivna mammor (2013)**

**Av Olga Rönnberg**

Ett hemmaträningsprogram för att komma tillbaka till den gamla kroppen efter graviditet och förlossning. Förutom träningstips finns information om vad som händer med kroppen, med särskilda råd för mammor som har fött med kejsarsnitt.

## **Vattnet går : att vänta och föda barn och den första omtumlande tiden med din bebis (2017)**

**Av Nina Campioni & Gudrun Abascal**

I boken finns svar på många frågor man kan ha som blivande eller nybliven förälder - från graviditeten och förlossningen till första tiden med det lilla barnet. Råd och tips om allt från hormoner och smärtlindring, till skönhet och mode, amning och träning. Dessutom delar kända mammor med sig av sina tankar och upplevelser.



**Vi föräldrars stora bok om barn : graviditet, förlossning, föräldraskap, barn 0-6 år (2012)**

**Av Maria Fröjdh**

Detta är en bok om att vänta och få barn och om barnets utveckling de första åren. Ett åttiotal av Sveriges experter bidrar med sina kunskaper i ämnet, många föräldrar delar också med sig av sina personliga erfarenheter av föräldraskapet. Ämnen som berörs är graviditet, förlossning, kejsarsnitt, amning, adoption, barnets utveckling, sömn, hälsa och sjukdomar mm.

**Vänta barn : en bok om graviditet, förlossning och första tiden med barnet (12:e uppl. 2015)**

**Av Ulla Björklund**

Boken vänder sig till alla blivande föräldrar. Den tar upp fosterutvecklingen vecka för vecka, beskriver kroppsliga och psykiska förändringar hos den gravida kvinnan och innehåller kost- och träningsråd. Boken tar även upp förlossningens olika faser samt smärtlindring.

**Vänta barn på nytt : en bok om graviditet och förlossning för omfödskor (2:a uppl. 2016)**

**Av Ulla Björklund m.fl.**

Här kan man läsa om vanliga förändringar och känslor som kommer i och med att familjen utökas. Boken ger insikter kring hur det är att bli förälder på nytt.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland  
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

**Karlstad**

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

**Arvika**

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

**Torsby**

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)