

# Graviditet och förlossning

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021

### **Amning i vardagen (2019)**

**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 (2018)**

**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.

### **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.

## **Föd på dina villkor (2019)**

**Av Maria Bengtson Lenn och Victoria Häggblom**

Fristående fortsättningen på Gravid med kropp & själ, med fokus på den gravida kvinnan. Här beskrivs olika förlossningsalternativ, smärtlindring, förlossningens olika faser, förlossningsrädsla, hemförlossningar, kejsarsnitt med mera. Syftet är att peppa och inspirera den gravida kvinnan att göra medvetna val under förlossningen som bidrar till en positiv upplevelse. Boken har ett holistiskt synsätt och båda författarna är verksamma som doulor.

## **Föda barn: barnmorskornas guide till din förlossning (2019)**

**Av Hanne Fjellvang, Linn Richter, Hanna Ulfsdottir**

Författarna är alla tre barnmorskor och presenterar här på ett trovärdigt, ärligt och lättbegripligt sätt tiden före, under och efter förlossningen. Här blandas fakta med författarnas professionella erfarenheter och olika kvinnors personliga berättelser. Boken är en helt uppdaterad och omarbetad nyutgåva av Förlossningshandboken.

## **Föda utan rädsla (2019)**

**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 närvaro (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.

## **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 med kropp och själ (2019)**

**Av Maria Bengtson Lenn och Victoria Häggblom**

En holistisk graviditetsbok som följer den gravida kvinnan genom hela graviditeten. Här finns tips och råd om hur man mår bra under graviditeten, hur man hittar energi och lugn och möter sina rädslor och förväntningar. Ämnen som yoga, mindfulness, relationer och självreflektion behandlas, liksom vad som sker i den blivande mammans kropp vecka för vecka.

## **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.

## **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.

## **Kejsarfödelse: snittkoll & mammaroll (2019)**

**Av Mia Fernando & Louise Winblad**

En bok helt vigd åt kejsarfödelse, innan, under och efter snittet. Hur planerar man inför förlossningen, hur går det till och hur tar man hand om sin nysnittade kropp efteråt? Fakta varvas med förlossningsberättelser och tonen är personlig, varm och peppande.

## **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.

## **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.



## **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.

## **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.

## **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.

## **Stora träningsboken för gravida (2018)**

**Av Jessica Almenäs och Lovisa Sandström**

Här får läsaren träningsprogram för hela graviditeten, både vad gäller puls, styrka och rörlighet. Alla övningar går att göra hemma med enkla redskap och både text och bild är tydliga och informativa. Läsaren får följa Almenäs egen graviditet, hennes tredje, och veta hur hon tränar och vad hon äter under graviditetens olika faser. Tilltalet är personligt och motiverande.

## **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.

## **Tvillingboken (2020)**

**Av Susanne Nylén**

Den här boken innehåller allt man behöver eller vill veta om att vänta, föda, ta hand om och leva med tvillingar. Fakta, forskning och intervjuer med experter varvas med berättelser av tvillingar, tvillingföräldrar samt med myter, intressanta fakta och kuriosa kring tvillingar. Författaren är själv mamma till tvillingar och har skrivit den bok som hon själv hade velat läsa då hon fick sitt tvillingbesked.

## **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 (2015)**

**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 (2019)**

**Av Hanne Fjellvang och Linn Richter**

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 (2019)**

**Av Hanne Fjellvang och Linn Richter.**

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.



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

**Karlstad**

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

**Arvika**

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

**Torsby**

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

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