

Anmeldelser af Efter fødsel – Frydenlunds læserbarometer

»Denne bog er overraskende velformuleret og skrevet i et forståeligt sprog. Den beskriver, hvordan man må ligge barnet og forklarer, hvad man kan gøre med barnet i træning sammen, så både barnet bliver stimuleret og moderen trimmet. Der er også beskrevet, hvad der sker med barnet i den første tid, og hvordan de bruger deres sanser. Bogen er inddelt i overskuelige afsnit og indeholder relevans i forholdet til emnerne. Til fødselsforberedelse har jeg ikke fået den viden, som bogen har givet mig, jeg ved nu, at barnet godt må ligge på maven, når det er vågent, sammen med mig, og vil kunne træne sin nakke og hjælpe fordøjelsen. Til fødselsforberedelse havde jeg forstået det sådan, at de slet ikke må ligge på maven. Vi har fået gode ideer til leg med vores kommende barn. Og det er en bog jeg vil slå op i for at sikre mig, at jeg gør legene rigtigt. De er afbilledet, hvilket gør det lettere, at visualisere og forstå. Jeg anbefaler denne bog på det varmeste for kommende forældre. Den er betryggende, og jeg er selv blevet mere afslappet«. Celia Rosener, pædagog //

»Efter fødsel er en meget anvendelig bog, som både er interessant før fødslen, men i særdeleshed umiddelbart efter fødslen, hvor man har fokus på sin egen genoptræning og stimulering af barnet. Bogen har en meget fin opbygning, og i indholdsfortegnelsen kan man hurtigt danne sig et overblik og finde frem til relevante afsnit ud fra de nøgleord, der er anvendt her. Bogen udmærker sig desuden ved at være præcis og kortfattet i teksten, så man får den nødvendige viden uden at skulle læse for meget. Man får som nybagt mor en række gode og yderst relevante øvelser, som kan laves efter fødslen. Der er eksempelvis en grundig gennemgang af bækkenbunden og forklaring på, hvordan man laver bækkenbundsøvelser, og hvorfor det er vigtigt. Leg og træning med barnet er udførlig beskrevet og eksemplificeret, så man især som nybagt mor får en række øvelser, man kan lave med spædbarnet. Denne del af bogen er meget inspirerende og giver fine anvisninger på øvelser, man måske ikke selv havde fundet på. Der bliver eksempelvis vist, hvordan man laver en gyngesele, og mange øvelser viser, at barnet måske kan klare flere øvelser, end man forestiller sig. Man får ligeledes en række gode råd f.eks. om amning, men også om barnet og dets behov. Bogen er en meget anvendelig brugsbog, som udmærker sig ved at være let at læse og nem at anvende som opslagsbog, hvor man læser og anvender den del af bogen, der er relevant på et givent tidspunkt. Øvelserne i bogen gør det lidt sjovere at træne og er tilrettelagt, så man kan træne og passe barnet samtidig«. Bente Staub, folkeskolelærer og cand.pæd. i it-didaktisk design //

»Bogen Efter fødsel – træning og babyleg er en rigtig fin bog til at hjælpe mødre (og evt. fædre) i gang med at bevæge sig igen efter en fødsel. Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog, og den er meget overskuelig at komme igennem. Der er en masse fine illustrationer, som hjælper læseren med at forstå forklaringerne på de forskellige øvelser. Bogen har både nogle mere teoretiske afsnit om eksempelvis barnets sansemotoriske udvikling og nogle meget praktiske afsnit med konkrete forslag til leg og bevægelse sammen med din baby. Jeg kunne særligt godt lide de afsnit, der forklarer, hvordan man kan lege og tumle med sin baby. Man kan som ny mor godt være i tvivl om, hvor meget en lille baby kan klare og hvornår, og her kan bogen altså være en god hjælp. Desuden giver bogen god inspiration til, hvordan man selv kan få trænet sin krop samtidig med, at man leger med og stimulerer sin baby. Jette Sindal Stounbjerg, folkeskolelærer og AKT lærer //