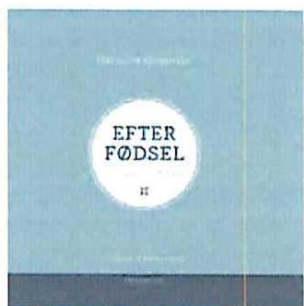
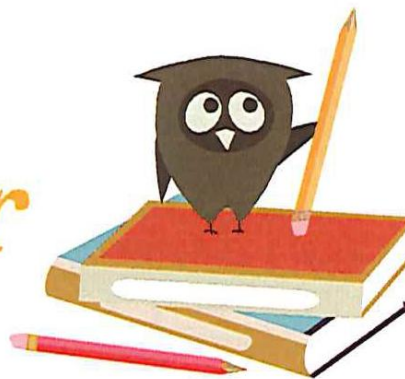


Anmeldelser



EFTER FØDSEL – TRÆNING OG BABYLEG

Forfatter: Marianne Mogensen
Forlag: Bogforlaget Frydenlund
Udgivelsesår: 2015
Sidetotal: 166 sider
Pris: 249 kr.
Anmelder: Henrik Eriksen,
 Cand.psych./psykolog

Brugbar barselsbog til kommende og nybagte mødre og fædre

Bogen besidder en udtalt realisme i forhold til den tidligste tid efter en fødsel. Beskrivelser af træningsøvelser og lege med det nyfødte barn krydres med en nøgtern og delikat påmindelse til den nybagte mor om at være realistisk i forhold til, hvad man kan nå – ikke mindst når amningen skal i gang og morens søvn udebliver. Realismen er en befriende styrke ved bogen og følgende citat giver indtryk af den direkte, som kendetegner bogen: "Du skal styre ambitionsniveauet. Husk på

at tre dejlige, intense minutter hist og pist faktisk har en stor og positiv virkning for ..." mor og barn (side 44). Det første svar på hvilken træning, det er vigtigt at lave lyder, "Det, du får gjort." (side 39).

Ud over realismen, serveret med et glimt i øjet, er endnu en styrke ved bogen de konkrete og lavpraktiske anbefalinger til relationsopbygning mellem mor eller far og barn, samt træning efter fødslen med og uden barn. I anbefalingerne tages der højde for nødvendig fysisk og mental restitution efter fødslen, både i forhold til selve fødslen, men også i forhold til ændringer praktisk og mentalt, som forældreskabet afstedkommer. Bogen både opbygger positive og realistiske forventninger og neddroser eventuelle for høje forventninger hos ambitiøse mødre og fædre til et netop, realistisk og overkommeligt niveau, hvor både barnets udvikling og trivsel kan følges hånd i hånd med forældrenes behov for at lære deres nye barn at kende.

Når først man har læst eller orienteret sig i bogen, kan den finde stor anvendelse som opslagsværk i forhold til træningsøvelser med og uden barn, gode råd om samvær med barnet, om amning, om

planlægning af barselsbesøg og om meget andet. I en potentiel e-bogsversion vil karakteren af opslagsværk blot være endnu mere åbenlys i kraft af e-bøgers indbyggede søgefunktioner.

Bogens mest omfangsrige kapitel bærer overskriften Styrketræning og leg. Der gives enkle gennemgange og billedskabende beskrivelser af øvelser og lege, samt anvisninger til udførelse af disse, som giver mod til at gøre sig de nødvendige og vigtige første erfaringer, hvorefter man kan øge dristigheden. Øvelserne og legene er blandt andet gode, da arbejdsstillinger vis-a-vis barn og mor med afledte kommunikative muligheder, omfanget af kontrol over bevægelserne samt den sansemotoriske stimulation hos barnet, fremgår af beskrivelserne. Eksempelvis forklares øvelsen Baby Bench Press og legen Baljeradiobil med barn. Dertil gives en økonomisk vurdering af udgifter til udstyr til leg, stimulation og træning af og med barnet. Samtlige anbefalede udstyrsniveauer forekommer at have en overkommelig pris for de fleste forældre, da udgiften anslås til samlet set at være omkring 150 kroner. Udstyret kan karakteriseres som en optimal udgave af

de forhåndenværende søms princip, da alle redskaberne i forhold til barnet, altid eller meget ofte, er lige ved hånden: forælderen, underlaget, en bold og et lagen.

Bogens sprog er enkelt og ligetil og som læser oplever man at forfatteren bobler af entusiasme for at formidle stoffet i bogen, hvilket fungerer oplivende og behageligt.

Resultatet er en alment oplysende bog om emnet. Stoffet er balanceret brandgodt i forhold til barnets behov og omsorgsgiveres ambitioner som nybagte forældre. Kommende og nybagte forældre samt fagpersoner, som arbejder med gravide kvinder, kommende fædre og nybagte forældre, udgør indiskutabelt og selvindlysende målgrupper for bogen.

Der er utallige finesser som vidner om forfatterens omfattende kendskab til emnet og målgrupperne. En fornem kvalitet ved bogen er, at man som forældre får præsenteret et væld af kortfattede forklaringer, letforståelige eksempler og kreative forslag til træningsøvelser og lege, som kan bidrage til et fornøjeligt og absolut vigtigt nærvær og samvær forældre og barn imellem. ♥