

Fagredaktørens udvalgte



Bog. En lille perle af en børnebog om at være så gammel, at alt undtagen ørerne bliver mindre, og om det naturlige i at skulle sige farvel. Bogen Bedste er skrevet af den 90-årige Patricia Ryan og smukt illustreret af hendes mangeårige ven Anna Margrethe Kjærgaard og støttet af Velux Fonden.

Jensen & Dalggaard, 2023.

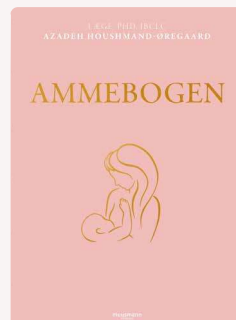
Bog/podcast. Frygt mærkes og lagres i kroppen. Frygt for ikke at være god eller klog nok, frygten for at være til besvær. Vi skal lære at samarbejde med frygten i stedet for at lade den styre og forpurre tanker og handlinger. Læs bogen 'Forstå din frygt - få mere ud af livet' af Anja Vintov, eller hør om bogen i podcasten "Aftenklubben".

Gads Forlag 2023 og Apple Podcast



Bog. Den bedste måde at komme sig over hjernerystelse er ikke at gå i seng og hvile sig. Det er vigtigt at komme i gang med sine daglige aktiviteter på en tilpasset måde. Det kræver øvelse. Bogen er målrettet den, der er ramt af hjernerystelse, pårørende og de professionelle. Letlæst, overskuelig og klart struktureret.

Kort & godt om hjernerystelse, Anja Ida Hansen, Lea Provstgaard Larsen, Dansk Psykologisk Forlag, 2023.



Azadeh Houshmand-Øregaard

Ammebogen

Muusmann 2023

153 sider - 299,95 kr.

► **"Min drøm er, at alle kvinder, der ønsker at amme,** kan blive vejledt og hjulpet til det på en fagligt velkvalificeret måde." Sådan indleder Azadeh Houshmand-Øregaard, læge, ph.d. og internationalt certificeret ammekonsulent (IBCLC) sin bog. Interessen for amning udspringer af forfatterens egne oplevelser, hvor hun blev mødt af et sundhedsvæsen med mangelfuld viden om amning og modsatrettet vejledning.

Bogen henvender sig til kvinden, som er gravid og/eller har født og ønsker at amme, samt et kapitel målrettet fars/partners rolle og betydning for succesfuld amning.

Forfatteren håber med sin bog at kunne forklare amning på en letforståelig måde ud fra evidensbaseret viden. Bogen har desuden til formål at kunne bruges som et opslagsværk, når kvinden har brug for råd og vejledning undervejs i sit ammeforløb.

Bogen er en kombination af egne og andre kvinders fortællinger, evidensbaseret viden og billeder af f.eks. ammestillinger.

Det er en bog, som holder, hvad den lover. Sproget er fordomsfrit, letforståeligt og uden fagudtryk.

Bogen er inddelt i overordnede emner. Det gør det nemt at finde rundt i bogen, og den kan let bruges som et opslagsværk.

Samtidig beskriver bogen, både hvorfor og hvordan man kan opleve succes med sin amning. Bogen indeholder den nyeste viden om amning, billeder og konkrete redskaber til, hvordan mor og partner kan håndtere amning i praksis, og det gør den til en både praksisnær og seriøs bog, fri for "ammestuesnak" og myter om amning.

Under afsnittet sår/smerter kunne man med fordel også have nævnt fordelene ved at lade modermælk tørre på brystvorterne.

Bogen er anbefalelsesværdig for forældre, som ønsker, at deres barn skal ammes, og kan med fordel læses af fagprofessionelle som inspiration og som opdatering af viden og anbefalinger for amning.

Netta Gadiel,

sundhedsplejerske, IBCLC, Far-ambassadør i sundhedsplejen, Furesø Kommune