

# Graviditet och förlossning

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2025

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

**Av Marit Olanders**

En utförlig bok om allt som nyblivna föräldrar behöver veta om amning och som är beskrivet på ett personligt, pedagogiskt och initierat sätt vad den senaste kunskapen om amningen säger. Här får du veta allt du behöver för att få amningen att fungera från hemkomsten från 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 barnmorska och har över fyrtio års erfarenhet inom förlossningsvården. Boken innehåller även många personliga förlossningsberättelser.

## **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.

## **Föd på dina villkor (2019)**

**Av Maria Bengtson Lenn & Victoria Häggblom**

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 : en handbok : en handbok i metala och fysiska förberedelser (2022)**

**Av Asabea & Oppkua Britton**

Boken ger dig viktig kunskap tillsammans med handfasta tips och tankeövningar för att både du som födande och dina stödpersoner ska vara väl förberedda inför, under och efter födseln. Systrarna Britton, Asabea är barnmorska och Opokua är forskningssköterska, driver tillsammans en podd om graviditet.

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

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

Författarna är alla tre barnmorskor och beskriver ärligt och på ett lättbegripligt sätt, tiden före, under och efter förlossningen. Här blandas fakta med författarnas professionella erfarenheter och olika kvinnors personliga berättelser.

## **Föda för tidigt : en bok för nyblivna prematurföräldrar (2022)**

**Av Milla Belkacem**

En bok med mycket information till dig som nyligen blivit förälder till ett för tidigt fött barn. Fakta varvas med föräldraberättelser och vanliga funderingar som ”varför händer det här just mig”. Författaren är själv barnmorskan och neonatalsjuksköterskan.

## **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.

## **Förlossning : bli en delaktig partner (2020)**

**Av Anna Tallwe**

Boken ger en insikt om vad en partner kan bidra med under förlossningen för att stötta och ge trygghet. Här finns konkreta verktyg för t.ex. hur en partner kan lugna, peppa, hjälpa till med smärtlindring. Det är viktigt att både mamman och partnern känner att de är ett team.

## **Gravid : barnmorskans och psykologens guide till känslorna i gravidkarusellen (2022)**

**Av Erika Baraldi & Sara Dellner**

Den fjärde trimestern, de tre första månaderna i bebisens liv, kan ses som en förlängning av graviditeten. Det är en omtumlande tid och många känslor och funderingar finns hos den nyblivna mamman. Boken ger tips och goda råd från både en barnmorska och psykolog.

## **Gravid med kropp och själ (2019)**

**Av Maria Bengtson Lenn & 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 och ämnen som yoga, mindfulness, relationer och självreflektion behandlas.

## **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.

## **Hit med flaskan! : handbok för panikslagna mammor (2018)**

**Av Emma Knyckare**

Boken tar oss med på författarens lika panikslagna som fantastiska resa in i mammalivet. Med drastisk humor skildrar hon graviditetens vedermödor och glädjeämnen. Från att svälla upp och inte längre få plats på spinningcykeln, till att för första gången höra sin bebis hjärtljud och slutligen få möta sin lilla bäbis.

## **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.

## **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.

## **Mammastyrka : träna med bebis i vagn, sele eller i din famn (2022)**

**Av Karin Bülow Orrje & Courtney Landin**

Boken innehåller övningar för dig som är nyförlöst och som vill träna tillsammans med din bebis. Övningarna är sammansatta av Courtney Landin, som arbetar som personlig tränare.

## **Mammaform – under & efter graviditeten (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 (2021)**

**Av Leni Ekendahl-Söderberg**

Här finns allt om hur barnet i magen utvecklas och hur man kan påverka det egna välbefinnandet under graviditeten. Här finns även forskningsrön, barnmorskors kunskap, gravida kvinnors erfarenheter och blivande pappors upplevelser.

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

## **Profylaxboken : vägen till en trygg förlossning tillsammans (2024)**

**Av Susanna Heli**

Författaren har tidigare skrivit boken Föda utan rädsla. Profylaxboken tar upp fyra verktyg som kan vara till hjälp under en förlossning: andningen, avspänning, rösten och tanken. Boken innehåller praktiska övningar och vänder sig till gravida och närstående som är med och stöttar under och inför en förlossning.

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

**Av Jessica Almenäs & Lovisa Sandström**

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

## **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.

## **Vänta barn : en bok om graviditet, förlossning och första tiden med barnet (2022)**

**Av Hanne Fjellvang & 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 omfödorskör (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 och hur man får tiden och orken att räcka till för fler barn.

## På webben

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Här kan du läsa mer om vad som händer under graviditeten. Du kan bland annat läsa om hälsa, undersökningar, besvär och vad som händer i livmodern vecka för vecka.

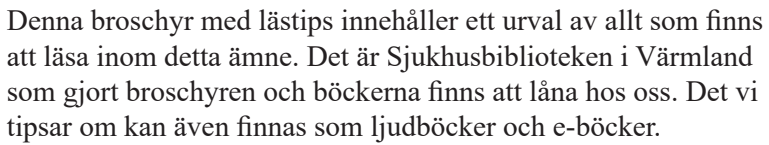
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Här kan du läsa om all mat som är bra att äta när du är gravid – mat med mycket näring som är bra både för dig och barnet i magen.

[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Här hittar du information för den som väntar barn och är gravid. Du kan se mer i Vänta barn-guiden. Du kan även ansöka om, anmäla och planera föräldrapenning.

Det finns även poddar och bloggar som handlar om graviditet, förlossning och föräldraskap.



# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **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)