

Nybliven familj

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan i stället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Under fliken *Barn & gravid* finns rubriken *Att vara förälder*. Under den rubriken finns underrubriken *Föräldraskap och relationen med barnet*. Där finns informationssidan *Att bli förälder*. En sida med råd om hälsa och information att bli förälder.

Pappor.se – Stöd, råd och gemenskap för pappor

En plattform för pappor som söker stöd, samtal och gemenskap kring föräldraskap och livet som pappa, med fokus på föräldraskap och pappors omsorgstagande. Bakom sajten står organisationen MÄN (en organisation som arbetar för jämställdhet och mot mäns våld). Satsningen har finansierats av Allmänna arvsfonden.

Rfsl.se

Står bakom sidan: RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter. Det är en ideell organisation.

Under *Verksamhet* finns rubriken *Att bli och vara förälder*. Där finns bland annat ett föräldrastödande material för hbtqi-personer, skrivet av barnmorskor med hbtqi-kompetens. Materialet vänder sig både till dig som planerar för barn eller väntar barn och till dig som är nybliven förälder. På webbsidan finns även tips på länkar på temat hbtqi och föräldraskap.

Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

Att bli mamma efter 40 av Inger Hellman (2006).

Författaren födde sin son när hon var 41 år. Hon berättar sin historia och intervjuar även mammor, sjukvårdspersonal och förskolepersonal.

Brev till en nybliven förälder. Ett feministiskt manifest i femton punkter av Chimamanda Ngozi Adichie (2017).

En bok i litet format uppbyggd runt råd från författaren till nyblivna föräldrar. Boken belyser hur viktigt det är att vi tar ansvar för de värderingar vi förmedlar till nästa generation.

Dear Scarlet. The story of my postpartum depression av Teresa Wong (2017). På engelska. Författaren berättar om sin egen förlossningsdepression i form av ett brev till sin dotter Scarlet. Boken beskriver den nyförlösta mammans tankar och känslor i den nya situationen och moderskapets komplexitet. Boken kan ge hopp för de som har förlossningsdepression samt känslan av att de inte är ensamma om det. En bok i den litterära genren grafisk medicin.

Den ömma modern av Klara Nordin Stensö (2025).

Boken är en självbiografisk serieroman där författaren tecknar sina egna erfarenheter av att föda barn och att amma och om krocken mellan förväntning och verklighet. Boken skildrar amning ur ett personligt såväl som historiskt och politiskt perspektiv.

Hej hej vardag av Louise Winblad (2016).

En seriedagbok med hög igenkänningsfaktor för alla småbarnsföräldrar.

Nöd drop från lyckobubblan. En bok om att vara förälder av Johanna Stenius (2014).

En delvis självbiografisk bok om föräldraskap och hur det kan kännas samt att navigera bland krav och normer.

Pytteresan. 100 dagar på Neonatalen av Jennie Hedlund (2023).

En personlig berättelse om en familj på neonatalavdelningen med ett tvillingpar som föddes för tidigt.

Twinning. Allt jag lärt mig som tvillingförälder av Hanna Mellin (2019).

Journalisten Hanna Mellin skriver med egen erfarenhet av att vara förälder till tvillingar.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

Amning i nöd och lust. Skapa de bästa förutsättningarna för amning och bli din egen amningsrådgivare av Lin Dalén (2018).

Boken riktar sig till dig som vill veta hur du skapar bra förutsättningar för amning och hur du kan få amningen att fungera. Läsning både för gravida och nyblivna föräldrar.

Allt du vill veta om barnets sömn men varit för trött för att fråga om av Anna-Maria Stawreberg (2007).

Information och tips om sätt att bryta sömnlöshet. I boken berättar sömnexperter, forskare, barnläkare, bvc-sjuksköterskor och föräldrar.

Amning idag av Elisabeth Kylberg, Mia Westlund och Sofia Zwedberg (2025).

Boken beskriver amningens funktion och betydelse för barnets uppfödning och anknytning till mamman.

Amning i vardagen av Marit Olanders (2025).

En bok för både nyblivna föräldrar och vårdpersonal om amning.

Att bli mamma. Ett psykologiskt perspektiv på att vänta, föda och leva med barn av Malin Bergström (2003).

Boken fokuserar på blivande och nyblivna mammors känslor och tankar. Vi får följa den blivande mamman genom graviditetens, förlossningens och spädbarnstidens faser och känslolägen.

Att flaskmata av Petra Jankov Picha (2015).

Information om och runt att mata bebisar med flaska. Här finns praktiska tips och information om var det går att vända sig för ytterligare stöd.

Babymassage. Lugna och trösta ditt barn med mjuk massage av Jo Kellett (2021).

En helkroppsmassage från topp till tå beskrivs steg för steg.

Barn & mat. Barndietistens guide från smakportion till äta själv av Sara Ask (2025).

En guide över mat och mellanmål för barn, från första smakportionen till att barnet kan äta självständigt. Boken innehåller även 30 recept.

Boken om babytecken. En guide till tidig kommunikation med din bebis av Rebecca Wilms (2016).

Boken vänder sig till både de som önskar använda enstaka babytecken och till de som vill ha ett uppslagsverk med illustrationer, babytecken och sånger.

Boken om barn – av pappor. Lättläst och vetenskaplig guide till barnets tre första år av Jost Cyril och Nils Holmegaard (2018).

En bok skriven av tre pappor. Här finns information som kan vara värdefull för nyblivna föräldrar, blandat med tips och serieteckningar.

Bära barn. En guide till att bära barn i bärsjal och bärsele av Rebecca Wilms (2016).

En bok om hur du kommer i gång med att bära ditt barn i bärsjal och bärsele och hur du kan välja bärredskap. Det finns även en guide med knytinstruktioner.

Det nya livet. En hyllning till dig som fött – traditioner, omsorg och gemenskap av Maria Borda och Opokua Britton (2024).

En bok om tiden efter förlossning och med inblickar i olika kulturers syn på denna period. I boken finns också praktiska tips och recept för den som precis blivit förälder och de som finns omkring.

Easier to breastfeed av Elisabeth Kylberg (2017) På engelska.

Här finns svaren på de flesta frågor som kan uppstå vid amning. Broschyren tar bland annat upp hur mamman kommer i gång med amningen, bröstvård, amningssvårigheter, vad mamman bör tänka på och var det finns ytterligare råd och hjälp att få. Finns även i en svensk version som heter *Lättare att amma*.

Fråga barnpsykologen. 142 frågor och svar om att vara förälder av Malin Bergström (2018).

Denna bok är baserad på frågor till barnpsykologen Malin Bergström i tidningen *Vi föräldrar* och tar upp allt från sömnproblem och trots, till svåra känslor som utmattning och ångest.

Föda för tidigt. En bok för nyblivna prematurföräldrar av Milla Belkacem (2022).

Boken är för dig som blivit förälder långt innan beräknat födelsedatum. Många delar erfarenheten av att bli förälder till ett för tidigt fött barn.

Grön mat för gravida och barnfamiljer. Näringslära & vegorecept av Åsa Strindlund (2016).

Boken vänder sig till föräldrar som vill att familjen ska äta helt eller delvis vegetariskt. Här finns ett faktaavsnitt om näringsämnen, om den gravida och den ammande kvinnans näringsbehov samt det lilla barnets behov. Gäller för barn mellan noll och fem år, gravida och ammande kvinnor.

Handbok i jämställt föräldraskap av Marie Lok Björk (2021).

Det finns många normer och mer eller mindre uttalade regler och förväntningar som säger hur en mamma ska vara och hur en pappa ska vara. I denna bok varvas konkreta tips med analyser och personliga upplevelser. Ett femtiotal föräldrar delar med sig av sina erfarenheter och visar att det finns många vägar att gå för att uppnå jämställdhet. Boken tar upp det heterosexuella parförhållandet, men kan läsas av alla, oavsett familjekonstellation. Den kan med fördel läsas även av vuxna som redan har barn och som vill göra sin relation mer jämställd.

Håll om mig, släpp mig fri av Elin Lundberg (2019).

Med utgångspunkt från forskning om anknytning beskriver författaren hur barn påverkas av nära relationer under barndomen. Barns behov av dels närhet och kärlek, dels utforskande och självständighet beskrivs.

Kejsarfödelse. Snittkoll & mammaroll av Mia Fernando och Louise Winblad (2019).

En bok om kejsarfödelse och livet och kroppen efter snittet.

Kolik och magknip. Så överlever ni! Av Catharina Enblad Nordlund (2006)

En bok med fakta om kolik samt intervjuer med familjer.

Känn ditt barn. Lyhört föräldraskap för nyblivna familjer av Maria Borda (2022).

Boken riktar sig till blivande och nyblivna föräldrar och lyfter aspekter som kan vara bra att veta de två första åren av barnets liv. Bokens författare vill föra fram ett synsätt där det inte finns ett "rätt" sätt att vara förälder på och att varje familj bör hitta sin egen väg. Boken berör områden som anknytning, matning, gråt, sömn, bärande och familjens samspel.

Leva med barn av Antonia Reuter, Johanna Tell och Marie Köhler (2024).

Information, tips och råd runt att ha barn, att vara barn och runt att vara förälder.

Leva som föräldrar. Om relationen till partnern, familjen och ursprungsfamiljen av Madeleine Cocozza (2016).

Boken är tänkt att vara en kontrast till myten om det perfekta föräldraskapet; en myt som bidrar till att föräldrar inte delar bekymmer och funderingar om föräldraskap och familj. Boken tar exempelvis upp hur det kan vara att förhålla sig till sin egen ursprungsfamilj och hur man kan skapa sin egen familj med egna traditioner.

Leva med fler barn av Antonia Reuter, Johanna Tell och Marie Köhler (2020).

Boken är en fortsättning på boken *Leva med barn* och är tänkt som ett stöd när familjen växer och frågeställningarna förändras. Boken utgår från barnets behov och rättigheter och vill vara ett stöd när familjen växer. Här finns även intervjuer med familjer.

Lifehacks för nyblivna föräldrar av Carl-Johan Gadd (2022).

Boken är indelad i kapitel om allt från sömn och blöjbyten till städning och aktiviteter. Här finns tips på hur du på bästa sätt tvättar strumpor eller ger ditt barn medicin.

Livet på neo. Berättelser om små och stora kämpar av Johanna Darnéus (2019).

I boken får vi följa nio familjer vars barn har börjat sina liv på neonatalavdelningar. Genom intervjuer med anhöriga och vårdpersonal skildrar boken både vardagen på neo och neonatologins historia, utveckling och framtid.

Lofsans mammaträning. Skapa formen med kompletta träningsprogram av Lovisa Sandström (2015).

En bok med träningsprogram för nyblivna mammor och reflektioner runt mammarollen och livsförändringar.

Lättare att amma av Elisabeth Kylberg (2023)

Här finns svaren på de flesta frågor som kan uppstå vid amning. Broschyren tar bland annat upp hur mamman kommer i gång med amningen, bröstvård, amningssvårigheter, vad mamman bör tänka på och var det finns ytterligare råd och hjälp att få. Finns även en engelsk version som heter *Easier to breastfeed* (2017).

Mammamage. Träna rätt och smart efter graviditeten av Katarina Woxnerud (2016).

En bok om sätt att träna magen och övrig kropp efter att man fött barn.

Mammaroll & snippkontroll. Du och din kropp året efter förlossningen av Mia Fernando och Louise Winblad (2018).

En bok för de som vill veta lite mer om kroppen efter en graviditet och en förlossning.

Mammastyrka. Träna med bebis i vagn, sele eller i din famn av Karin Bülow Orrje och Courtney Landin (2022).

Boken vänder sig till nyförlösta kvinnor som vill förstå, bygga upp och stärka sin kropp från grunden.

Må bra som förälder. Psykologernas strategier för småbarnsåren av Helga Johansson Wennerdal och Clara Zelleröth (2018).

Den här boken koncentrerar sig på föräldrarnas mående, känslor och reaktioner. Författarna koncentrerar sig på allmängiltiga problem i vardagliga situationer där de flesta som har små barn känner igen sig. Här beskrivs personliga berättelser, teorier och verktyg för självhjälp: enkla beprövade övningar som kan underlätta för föräldrar att må bättre under småbarnsåren.

Nära. Att ge näring och närhet till ett barn av Asabea Britton (2025).

En bok med råd, stöd och fakta om amning; från förberedelser via amning precis efter födseln, till delamning och amning av det lite större barnet. Det finns även råd till dig som partner, medförälder, anhörig och vårdpersonal.

Närvarande föräldraskap. Hur föräldrars tillgänglighet påverkar barnets framtida personlighet och hjärnans utveckling av Daniel J. Siegel (2020).

Boken bygger på neurovetenskaplig forskning och vetenskapen om anknytning och innehåller strategier, illustrationer och tips runt föräldraskap och barn. Författaren förmedlar kunskap om tillgänglighet och närvaro. Boken vänder sig till föräldrar med barn i åldern 0-12 år.

Pappalogi. Handbok för pappor, från produktionssex till hämtningshets av Manne Forsberg (2025).

En handbok för blivande och nyblivna pappor i en uppdaterad utgåva som täcker in barnets första tre år. Med praktiska råd och personliga insikter guidar författaren dig genom både glädjeämnen och utmaningar i papparollen. Boken ger svar på vanliga frågor om graviditet, förlossning och föräldraledighet, och tar upp perspektiv runt anknytning och inskolning. Boken vill inspirera till ett tryggt och jämställt föräldraskap.

Praktika för blivande föräldrar. Gravidfakta och barnkunskap på vetenskaplig grund av Agnes Wold och Cecilia Chrapkowska (2017).

Medicinska fakta om graviditet och spädbarnstid varvat med att författarna guidar bland många potentiella råd.

Pregnancy and Birth. A Graphic Guide av Laura Godfrey-Isaacs och Lilly Williams (2025).
En grafisk guide som förutom graviditet även berättar om tiden efter förlossning, med bild och text.

Saker de borde ha berättat på föräldrakursen av Maria Dahlquist (2021).
Boken ger en humoristisk syn på graviditet och föräldraskap. Maria Dahlqvist avdramatiserar myter och ger en röst åt de känslor många föräldrar känner men få vågar uttrycka. En bok för blivande och nyblivna föräldrar som vill ha en realistisk bild av föräldraskapets utmaningar.

Små barns utveckling. Känsломässig, motorisk och social utveckling hos barn 0-4 år av Anna Kreutz Wirfelt (2014).
Boken vänder sig i första hand till småbarnsföräldrar, men även BVC-personal och förskolepersonal har glädje av den.

Småspråkarna. Språkutvecklande lekar, sånger och ramsor för barn 0-3 år av Maria Strutz och Andrea Wallenberg (2022).
Språklekar och fakta runt barns språk och kommunikation.

Somna utan gråt. Hjälp din bebis till trygg och god nattsömn av Elizabeth Pantley (2002).
Författaren ger tips och råd om hur man etablerar trygga och bra sovvanor som är tänkta att fungera i längden. Här finns också lösningar för att trötta föräldrar kortsiktigt ska få tillräckligt mycket sömn för att orka ta itu med de verkliga sömnproblemen. I boken finns också verktygen för att kartlägga barnets sömnmönster. Författarens utgångspunkt är att alla små barn fungerar olika.

Stark, glad, mamma. Träning, kost och hälsa för nyblivna mammor av Maria Wigbrant (2021).
En bok för nyblivna mammor med tankar och frågor om träning och hälsa efter en graviditet och förlossning. Tanken med boken är att inspirera till ett hälsosamt liv och visa att träning inte behöver handla om att svettas på gymmet, utan att det enkelt och smidigt kan införlivas i vardagen.

Stora boken om barn och mat av Ann Fernholm och Kajsa Lamm Laurin (2019).
Vetenskapsjournalist Fernholm och logoped Lamm har skrivit en bok om barn (0 – 5 år) och mat inom områden som nutrition, allergier, fysiska ätsvårigheter och mycket mer.

Sömnbrist i småbarnsåren. Hur det påverkar dig och vad du kan göra åt det av Mirijam Geyerhofer (2022).
Tips och råd för hur man kan ta sig igenom de trötta småbarnsåren med humöret, hälsan och relationerna i behåll.

Träning för nyblivna mammor av Olga Rönnberg (2013).
En bok med träningsprogram som visar hur du steg för steg kan börja träna efter förlossning. Övningarna är lättillgänglig hemmaträning.

Tvillingboken av Susanne Nylén (2020).
Boken handlar om att vara och att vara nära tvillingar. Boken varvar fakta med intervjuer.

Vaccinationer. Information till föräldrar om vaccination på BVC av Sahar Nejat (2025)
Viktig information om barnvaccinationsprogrammet som ges på BVC och varför vaccination är en central del av barnets hälsa. Här förklaras hur vacciner fungerar, vilka sjukdomar de skyddar mot och varför tidig vaccination är avgörande.

Växa tillsammans. Att ta hand om parrelationen under småbarnsåren av Susanna Tagesdotter Hagstrand (2023).

Författaren har skrivit boken med fokus på parrelationen i en nybliven familj. Hon utgår från forskning och egna erfarenheter i arbetet. Boken innehåller övningar och förhållningssätt utifrån en evidensbaserad parterapi metod och kan läsas tillsammans, men även på egen hand. Boken kan också användas av psykologer och andra yrkesgrupper som möter klienter med relationssvårigheter under småbarnsåren.

Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

Du. Dikter för nyfödingar. Texter och bilder att rama in av Stina Wirsén (2017).

En diktbok för nya och gamla föräldrar, för utflugna barn och de nyss födda. Om att vänta, att få och att växa med ett barn.

För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

Den NYA lilla personen av Lauren Child (2015)

En bok om syskonskapets vedermödor och glädje.

Hur ska bebisen komma ut? av Carin Johansson (2023).

Ett barn ska få ett syskon och funderar över hur bebisen ska komma ut ur mammans mage. Berättelsen ger en barnvänlig förklaring till vaginal förlossning. Inga illustrationer på förlossning förekommer.

Sam och hans lilla lillasyster av Marie Fredriksson (2025)

En bok om att få ett för tidigt fött syskon.

Vänta på våfflan av Therese Ekstrand och Mia Olofsson (2026)

En bok om att få ett litet syskon som är för tidigt fött. Boken kan ge både igenkänning och tröst för familjer i liknande situationer. Det är också en berättelse om syskonkärlek.

Filmer

Spädbarnsmassage. En introduktion (2009).

Riktat sig till dig som kommer i kontakt med föräldrar och barn. Kan användas som information i föräldragrupper.