

Föräldraskap

0-6 år

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2022

*”Barn lär av hur den vuxna beter sig,
inte vad den vuxna säger.”*

C G Jung

Bebishandboken : de 275 vanligaste frågorna på BVC (2014)

Av Lena Lidbeck & Marianne Rydin

BVC-sjuksköterskan och barnmorskan Marianne Rydin har tillsammans med journalisten Lena Lidbeck samlat föräldrarnas vanligaste frågor kring amning och flaskmatning, sömn, hygien, prickar och hud, mat, utveckling, stimulans m.m.

Boken du önskar att dina föräldrar hade läst (2021)

Av Philippa Perry

Philippa Perry verkar sedan 20 år tillbaka som psykolog i Storbritannien. I denna bok vill hon att föräldrarna ska se det stora perspektivet. Genom att förstå hur din egen barndom kan påverka ditt föräldraskap, bryta negativa spiraler och mönster, handskas med dina egna och ditt barns känslor. Det är en uppmanande guide till föräldraskap. Föräldraskapets A och O.

Boken om barn - av pappor : lättläst och vetenskaplig guide till barnets tre första år (2018)

Av Cyril Jost

Boken innehåller det där väsentliga som man behöver veta som nybliven förälder. Du får lära dig mer om till exempel amning, sömn, allergier, barnsjukdomar, skärmtid, VAB, föräldraledighet och transport med barn.

En mammas överlevnadsbok: insikter & hacks för en enklare och roligare vardag (2020)

Av Vivi Wallin

Här får du tips om hur du kan göra för att förenkla livet både till vardag och fest. Med glimten i ögat delger Vivi dig hur du kan få matvägraren att intressera sig för mat, hur kalasdagen kan avklaras utan att man går under på kuppen och hur du underlättar resor med barn så det inte bara blir skrik och panik. Boken ger dig pepp, humor och gemenskap utan att det osar pekpinnar.

Espressopappor och lättemammor (2021)

Av Fredrik Svensson

Boken är skriven av pappor för pappor men när mammorna tjuvläser blir det även en föräldrabok. Allt började när mammorna föreslog att papporna skulle ta med sina barn till pappagruppen för ”det gjorde minsann mammorna” och helt plötsligt så försvann de strukturerade samtalen och det enda som fanns kvar var skrik, gråt och kaos. Men vi var jämställda. Boken består av korta berättelser, en slags realityserie i bokform.

Familjehacks : tips till småbarnsföräldrar för ett enklare familjeliv (2019)

Av Katarina Byström

Författaren ser sig som en förädrakompis som ger dig tips och lekfulla lösningar i vardagen med småbarn. Det kan till exempel vara att göra monsterspray mot mardrömmar, planera ett barnkalas eller snabba hacks på mellanmål.

Fantasins tid : förskoleåldern: 2-6 år : 7 steg till mer harmoni för både dig och ditt barn (2020)

Av Hedvig Montgomery

Barn mellan två och sex år går igenom stora förändringar. Boken vill ge dig förståelse och de verktyg du behöver för att möta ditt barn under dessa år av förändring, känslor och vilda fantasier. Det allra viktigaste är att du alltid försöker se barnet där det själv är i utvecklingen.

Fråga barnpsykologen : 142 frågor och svar om att vara förälder (2018)

Av Malin Bergström

Till Fråga barnpsykologen, en frågespalt i tidningen Vi föräldrar, har många oroliga föräldrar skrivit och nu har en del av dessa frågor samlats i en bok. Det är frågor som Behöver man lära sin bebis att somna själv? Varför blir barn mammiga och pappiga? Vad kan man göra när man håller på att gå under av trötthet?

Föräldramagi : 7 steg till bra självkänsla för dig och ditt barn (2019)

Av Hedvig Montgomery

Här kan du som förälder få tips på hur du kan behålla kontrollen och hantera de svåra situationer som garanterat kommer uppstå i barnuppfostran. Vad gör du när barnet skriker och vrålar på bussen? Eller när du är jättetrött men ettåringen inte vill sova? Boken täcker in hela barndomen, från 0-17 år.

Handbok i jämställt föräldraskap (2021)

Av Marie Björk

En bok som tar upp jämställdhet som blivande föräldrar. Kvinnan föder barnet men man är två som ska ta hand om det och då är båda lika vilsna och behöver stöd. Ett femtiotal föräldrar delar med sig av sina erfarenheter. Boken tar upp det heterosexuella parförhållandet men kan läsas av alla, oavsett familjekonstellation. Detta är inte en bok för mammor och pappor, utan en bok för er båda och den kan med fördela läsas av er som redan har barn och som vill göra er relation mer jämställd.

Hela havet stormar (2020)

Av Tova Winblad och Ida Flink

I nästan alla småbarnsfamiljer förekommer det konflikter. Syskonbråk, tjat, tjafs, protester vid hämtning och lämning vid förskolan för att inte prata om matvägran. De två författarna, psykologer och själva föräldrar, resonerar kring hur stormar i familjen kan hanteras. Du får möta en rad olika småbarnsfamiljer som fastnar i vanliga konflikter. Genom att pröva nya förhållningssätt ges nycklar till förändring.

Hit med flaskan (2018)

Av Emma Knyckare

Komikern och radioprofilen Emma Knyckare tar oss med på sin resa in i mammalivet. Hon skildrar alltifrån att svälla upp och inte längre få plats på spinningcykeln, till att för första gången höra sin bebis hjärtljud. Hon behandlar ämnen som kejsarsnitt, amning, abort, bonusbarn, mammakroppen och småbarnsåren.

Hur tänker mitt barn (2020)

Av Tanith Carey

I boken förklaras över 100 vardagssituationer bla om hur man tolkar barnets beteende på ett psykologiskt sätt och hur man hanterar situationen. Här får du också tips på hur man handskas med vredesutbrott, syskonrivalitet, sömnproblem och säkerhet på nätet. Här beskrivs också de milstolpar ett barn passerar mellan två och sju års ålder.

Håll om mig, släpp mig fri : om barns anknytning till föräldrar (2019)

Av Elin Lundberg

Med utgångspunkt från anknytningsforskningen beskrivs hur man skapar en trygg anknytning för sitt barn och hur barn påverkas av nära relationer under barndomen. Vetenskapligt förankrade texter varvas med handfasta råd och tips och med exempel på berättelser från verkligheten, både från barn och föräldrar.

Lek istället för bråk : 64 lekar för en enklare och roligare vardag med barn (2019)

Av Lisa Mannberg

Vad gör du när ditt barn ligger på hallgolvet och skriker och bara vägrar klä på sig? Vad finns att ta till förutom hot eller motor? Svaret är: Lek! De 64 lektipsen är fördelade på påklädning, gå till och från förskolan, äta, tvätta sig, borsta tänder och hår, läggdags samt vardagssysslor.

Leva med barn (14. uppl. 2020)

Av Marie Köhler m.fl.

Boken tar upp barnets omvårdnad, hälsa och sjukdomar, liksom barnets utveckling och samspelet i familjen. Föräldraskapet är ett livslångt åtagande och författarna försöker ge ett grundläggande stöd för föräldrar att bygga vidare på. Finns även på engelska "Life with children".

Leva med fler barn (2020)

Av Marie Köhler, Antonia Reuter, Johanna Tell

I den här boken tar författarna upp hur det är att leva med syskon. Hur räcker man till? Hur blir det för barnet att få syskon? Kan man älska sina barn lika mycket? Hur ska jag hinna med? Och hur får man ihop bonusfamiljen? Boken är tänkt som ett stöd när familjen växer. Här finns intervjuer med flerbarnsfamiljer där de delar med sig av sina frågor och funderingar.

"Lite trött bara, annars bra" : hur du överlever sömnbristen under småbarnsåren (2019)

Av Mirijam Geyerhofer

Sömn är grunden till att vi kan fungera som vi ska. Boken börjar med att ta upp sömnens betydelse, sedan mer specifikt om barns sömn och sedan vad du kan göra för att underlätta för dig och ditt barn så ni får sova bättre. En bok att skratta åt när man gråter av trötthet under ändlösa vaknätter och som med hjälp av snälla metoder och goda råd kan ge lösningar och hopp.



Med känsla för barns självkänsla (2014)

Av Petra Krantz Lindgren

Boken handlar om barns självkänsla och hur föräldrar kan uppmuntra den. Självkänsla är den plattform utifrån vilken många andra egenskaper utvecklas. Råd, övningar och situationer från levande livet, bl.a. baserade på modellerna Aktivt föräldraskap och Non violent communication samt familjeterapeuten Jesper Juuls idéer.

Miraklens tid : 0-2 år : 7 enkla steg för att överleva och kunna njuta av småbarnsåren (2019)

Av Hedvig Montgomery

Det handlar om första tiden som nybliven förälder, om amning, mat, sömn, rutiner och förskolestart, men också om trygghet, anknytning, känslor och gränssättning. Författaren som är psykolog och familjeterapeut vill visa vägen till att få nöjda barn som trivs med sig själva och sin omgivning.

Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren (2019)

Av Helga Johnsson Wennerdal & Clara Zelleröth

I denna bok står du som förälder i fokus, ditt mående, dina känslor och reaktioner. Exempel på utmaningar som tas upp är: slitningar i relationer, stress, oro, sömnbrist och nedstämdhet. Med hjälp av terapiformen KBT kan du som småbarnsförälder få hjälpsamma strategier och verktyg för att orka ta hand om både dig själva och ditt barn.

Närvarande föräldraskap (2020)

Av Daniel J. Siegel och Tina Payne Bryson

Föräldraskap är inte alltid enkelt, men alla kan välja att vara där för sitt barn. Din största påverkan börjar precis där du är, med din närvaro. I den här boken får du tips som gör föräldraskapet enklare och hjälper ditt barns hjärna att få bästa möjliga utveckling och detta bygger på den senaste neurovetenskapliga forskningen och vetenskapen om anknytning.

Sluta skrik för fan : en bok om att leva med barn (2017)

Av Malin Haawind

Detta är en bok om livet med småbarn. Om de stoltaste ögonblicken som förälder men också (kanske framför allt) de minst stolta. Om hoten, mutorna, trugandet, bekräftelsen, närheten, ömheten och känslan av att bara vilja fly till en plats där ingen kräver något av en. Och om de allra bästa stunderna tillsammans med barnen, när allt helt plötsligt är enkelt.

Smart föräldraskap : stärk ditt barns lärande, fokus och kreativitet (2019)

Av Mattias Ribbing

Med roliga lekar och enkla verktyg kan du hjälpa ditt barn att själv reglera skärmanvändandet, klara läxan, hitta den egna motivationen och även behålla lugnet i tuffa situationer. Boken riktar sig till föräldrar med barn i alla åldrar.

Smarta lekar : 100 roliga och utvecklande aktiviteter för ditt barn (2016)

Av Simone Cave & Caroline Fertleman

Lekarna som beskrivs i den här boken är speciellt utvalda för att de inte bara roar barnet utan för att det samtidigt hjälper barnet att lära sig nya saker. Kreativt lekande påverkar och främjar barnets utveckling, såväl den kognitiva som den motoriska, samtidigt som den stärker bandet mellan barnet och föräldern. Så ju tidigare man börjar leka, och ju oftare, desto bättre är det!

Stora boken om barn : att vänta och föda : barnets första sex år (8 uppl. 2016)

Av Lena Lidbeck m.fl.

Ett svenskt standardverk om barn och föräldraskap. Från graviditet till skolstart. Detta är åttonde upplagan och den är helt reviderad utifrån önskemål från de verkliga experterna – småbarnsföräldrarna. Faktagranskad av över 30 barnexperter.

Twinning : allt jag lärt mig som tvillingförälder (2019)

Av Hanna Mellin

Det här är tvillingmamman och journalisten Hanna Mellins berättelse om att bli förälder till två små nya liv. Den är full av råd och tips om allt från sömn till semestrar, mental hälsa och parrelationer. Hon har också intervjuat både tvillingar och andra tvillingföräldrar om hur det är att vara eller ha tvillingar.

Vad alla föräldrar borde få veta : barnets första tolv år (2019)

Av Kajsa Lönn Rhodin & Maria Lalouni

En sak som forskare världen över har enats om är att en god relation mellan föräldrar och barn är bland det viktigaste för barns utveckling. Men hur vet man vilka råd man ska lyssna på som förälder? Denna bok ger hjälp genom att utgå från forskning och presentera sådant som visat sig fungera bra för många.

MÅNDAG:
falukorv
TISDAG:
falukorv
ONSDAG:
falukorv
TORSDAG:
falukorv
FREDAG:
pizza

Ur boken "Tagga ner!" av Malin Alfvén och Kristina Hofsten.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker. Finns även poddar att lyssna på. Gå in på - poddtoppen.se/kategori/barn-och-familj

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