
Alt din gravide venninne trenger

ANMELDELSER

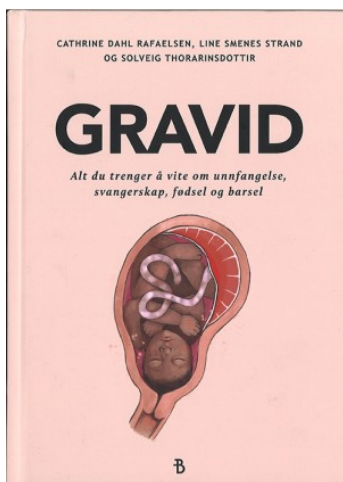
JULIE SLETTEN

Lege i spesialisering, Kvinneklinikken
Haukeland universitetssjukehus

Cathrine Dahl Rafaelsen, Line Smenes Strand, Solveig Thorarinsdottir
Gravid

Alt du trenger å vite om unnfangelse, svangerskap, fødsel og barsel. 272 s, tab,
ill. Oslo: Bonnier Norsk Forlag, 2022. Pris NOK 449

ISBN 978-82-84190-40-2



Her har tre spesialister i gynekologi og fødselshjelp skrevet en bok for kvinner som er gravide eller som ønsker å bli det. Og boken rommer virkelig alt disse kvinnene måtte ønske å vite om veien fra unnfangelse til barsel. Det er imponerende hvordan forfatterne har klart å samle sin erfaring og kunnskap i en såpass konsis og lettlest form.

Omslaget er dus rosa, og boken er nydelig illustrert av Hanne Løvdal. Dermed gjør den seg godt i bokhyllen. Den er bygget opp som en lærebok, med en grundig innholdsfortegnelse og inndeling i deler, kapitler og underkapitler.

Boken er nok ment å brukes som et oppslagsverk vel så mye som å leses fra perm til perm. Den er detaljert, men krever ikke medisinsk bakgrunn. Leseren kommer langt med et genuint ønske om å lære. På slutten følger en nyttig ordliste. Boken inneholder ingen kildehenvisninger, men viser i teksten blant annet til Relis og Ammehjelpen, som er viktige ressurser for gravide og ammende. Ellers er det tydelig at forfatterne har oppdaterte retningslinjer i ryggen, i tillegg til flere års erfaring fra fødeavdeling.

Fertilitet, svangerskap og fødsel kan vekke sterke følelser hos den enkelte og i samfunnet. Det er ikke lett å manøvrere i et landskap med gode og mindre gode råd. Derfor er det en lykke at *Gravid* er skrevet med balanse og uten drama. Forfatterne ordlegger seg på en ærlig, men empatisk måte. Med vennlig tone plukker de ned noen av tabuene som fortsatt er forbundet med infertilitet, spontanabort og ammeproblemer. Boken gir en forventningsavklaring på godt og vondt for en periode av livet hvor kropp og sinn blir utfordret på nye måter.

Kort oppsummert: Boken forbereder deg på livet som gravid. Den kan varmt anbefales til alle kunnskapstørste kvinner som vil bli gravide eller som allerede er det. Dette er ingen lærebok, men den gir likevel en solid oversikt som kan være nyttig for ferske leger på fødeavdeling, interesserte fastleger, jordmorstudenter og mange flere. Enhver helsestasjon og fødepoliklinikk burde ha denne boken på venteværelset.

Publisert: 24. oktober 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0450
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juni 2026.