

FAMILY

*"Föräldraskapet
har gett mig
massor av energi"*

ÄT RÄTT!

Dietisten Lina Gebäck ger
råd om bra mat i alla led

PREVENTIV- MEDEL

Fler unga väljer hormonspiral

ENGAGEMANG

BB Stockholm på plats
runtom i världen

MÖT INFLUENCERN OCH BLOGGAREN

Margaux Dietz

*"LIVET SOM
MAMMA ÄR
KOMPLETT!"*

HEJ!
Ta gärna med dig
tidningen hem!

BLÖJAN FÖR DIG SOM INTE HAR SÅ BRA KOLL PÅ BLÖJOR ÄN

Libero Touch är vår mjukaste blöja där varje detalj är utvecklad tillsammans med helt vanliga familjer. Dessutom har den en våtindikator som brukar vara extra användbar när man inte hunnit byta så många blöjor än.

Libero



Lycka är... en bekväm bröstpump.

Många nyblivna mammor tycker att det kan vara svårt att använda en bröstpump. Vi har därför prioriterat bekvämligheten. Philips Avent bröstpump låter dig sitta upprätt och avslappnad medan den mjuka massagekudden varsamt stimulerar mjölkflödet. Se hur på philips.com/avent

innovation ✨ you



PHILIPS
AVENT

INSPIRATION TILL

BARNRUMMET

Vi på miniroom.se älskar mjuka pasteller – det ger en så härligt barnslig känsla! Inreda barnrum ska vara roligt! Här har vi tagit fram några favoriter till barnrummet.



miniroom.se

1. Tipi Hylla - Svart 2. Luftballong - Grå 3. Kudd Stjärna 4. Lightbox - Mint
5. Sänghimmel - Ljus Puder (Powder) 6. Växasäng/spjäsäng - Grå
7. Dockvagn - Natur 8. Tapet - Oh Clouds

Produkterna i kollaget hittas på www.miniroom.se

FAMILY

BB STOCKHOLM FAMILY MAGAZINE

Nr 1. 2018

5 **REDAKTÖREN**
Engagemang
och närhet

8 **HÄLSA OCH KOST**
Bra mat i alla led

12 **PORTRÄTTET**
Margaux Dietz
Livet som mamma

18 **AMNINGSRESAN**
Stöd under resan



18



8

27 **SEXLIV**
Hitta knipet och
få tillbaka lusten

28 **GLOBALT ENGAGEMANG**
Barnafödande i
världen

21 **UNGDOM**
Fler unga väljer
spiral

23 **UNGDOM**
Ny killmottagning
på Ekerö

28



På omslaget **Margaux Dietz** Foto **Anna Rut Fridholm**

Redaktören

Engagemang och närhet

Sverige är ett av de länder i världen som har lägst mödra- och barnadödlighet. Men så ser det inte ut överallt. Så många som 15 procent av alla gravida i världen riskerar att drabbas av livshotande komplikationer när de föder barn, eftersom de saknar tillgång till vård. Fattigdom och diskriminering på grund av ras, etnicitet, ålder och status ökar också riskerna för att dö i samband med graviditet och förlossning.

Detta vill vi på BB Stockholm Family vara med och ändra på, därför engagerar vi oss i flera projekt runtom i världen, bland annat i Tanzania och Malawi. Läs mer om vårt globala engagemang på sidan 28-29.



KATARINA MATTSSON

Verksamhetschef BB Stockholm Family
katarina.mattsson@bbsfamily.se

Engagemanget gäller förstås även på närmare håll, i mötet med alla de föräldrar och barn som vi träffar dagligen. När det sociala medieundret, Margaux Dietz, väntade sitt första barn var det viktigt för henne att få ett nära och familjärt möte med sin barnmorska. Läs på sidan 12 hur Margaux upplevde sin tid hos oss på BB Stockholm Family när hon väntade sin Arnold.

Missa inte heller vår matnyttiga artikel om bra kost i alla led, med dietisten Lina Gebäck. Läs mer om hennes goda råd på sidan 8 och testa gärna att göra hennes goda avocadosmoothie!

Välkommen till ett nytt nummer av Family! ▶

BB STOCKHOLM **FAMILY** MAGAZINE PRODUCERAS AV

BB Stockholm **Family**

Amningshjälp i hemmets trygga vrå

HEJ SUSANNE ÖSTMAN!

Du driver "Amningshjälp i hemmet", vad är det?

Det är en tjänst där jag, som är barnmorska med 20 års erfarenhet, kommer hem till nyblivna föräldrar och hjälper dem med amningen i deras hemmiljö. Ofta är det mycket oro och frågor i samband med amningen, då kan det vara en stor trygghet att få hjälp och stöd med detta i sitt eget hem.

HUR GÅR DET TILL?

Först hörs vi på telefon eller sms och föräldrarna beskriver kort vad de behöver hjälp med. Sedan kommer jag hem till familjen, oftast redan dagen därpå. I hemmet observerar jag amningen och kommer med råd. Det kan vara allt från teknik till position. Till exempel om mamman har ont kan det handla om hur bebisens ligger vid bröstet. Då kan det räcka

med en liten justering. Besöket brukar ta mellan 1-1,5 timme. Innan jag går gör vi upp en plan för hur mamman ska amma på egen hand. Dagen efter besöket har vi en uppföljning på telefon.

VEM VÄNDER DU DIG TILL?

Jag vänder mig främst till förstagångsföräldrar, men även till omföderskor som har haft problem vid tidigare amningar. Det vanligaste är att jag kommer hem den första eller andra veckan efter förlossningen. Men det händer även att föräldrar med äldre bebisar vänder sig till mig.

VAD KOSTAR DET?

1 500 kronor för ett hembesök inklusive uppföljning på telefon en dag efter besöket. Jag jobbar i hela Storstockholm och kan komma både på helger och vardagar.



LÄS MER PÅ
amningshjälpihemmet.se
eller ring 070-748 84 82

TIO ÅR PÅ KUNGS- HOLMEN

I JANUARI 2018 VAR DET TIO ÅR sedan BB Stockholm öppnade dörrarna till sin barnmorskemottagning på Kungsholmen. Med en vision om att ge kunderna så bra och bred service som möjligt har mottagningen utvecklats rejält under dessa tio år.

Idag erbjuder BB Stockholm Family på Kungsholmen, förutom barnmorskemottagningen även BVC, ultraljud och gravidmassage.

– De kvinnor som kommer till oss ska känna att de kan få all service här, så de inte behöver söka sig till flera olika ställen, säger Katarina Volgsten, chefbarnmorska på BB Stockholm Family på Kungsholmen. Under åren har mottagningen utökat servicen kontinuerligt.

– Vi har drop-in för preventivmedel varje dag och kvällsmottagning två kvällar i veckan. När du har fött kan du fortsätta gå hos oss på vår BVC i samma lokaler, om du vill. säger Katarina Volgsten och tillägger:

– Vi arbetar ständigt med utveck-

"Jag är mycket stolt över de engagerade och kompetenta medarbetare jag har på mottagningen."

ling av vården. Just nu pågår ett projekt med samtal för förlossningsrädda kvinnor och under 2018 startar vi upp ett spännande arbete med förbättring av vården efter att man fött, där fokus är bland annat på bäckenbottenträning.

Jag är mycket stolt över de engagerade och kompetenta medarbetare jag har på mottagningen. Vi ser alla fram emot att möta de kvinnor som söker sig till vår fina mottagning! avslutar Katarina.

Det viktiga cellprovet

Är du mellan 23 och 64 år? Då tillhör du den grupp kvinnor som med jämna mellanrum blir kallade till cellprovtagning för att screena för livmoderhalscancer. Kom ihåg att det är viktigt att gå dit!

Sedan man började med cellprovtagning på kvinnor har antalet livmoderhalscancerfall reducerats till 450 per år. De flesta som utvecklar livmoderhalscancer är kvinnor som inte har gått på sina provtagningar. Därför är det så viktigt att gå varje gång man får en kallelse. En nyhet sedan januari 2017 är att man numera även analyserar cellprovet för att se om kvinnan bär på HPV-virus.

– HPV är ett virus som finns i många olika varianter. En del av dem kan leda till cellförändringar och cancer. Därför analyserar man numera alla cellprov på kvinnor över 30 år, för att se om de bär på detta virus, säger Kristina Müller, chefbarnmorska på BB Stockholm Family City.

VARFÖR FÅR MAN CELLFÖRÄNDRINGAR?

– Ofta är det just ett HPV-virus som ligger bakom cellförändringen. Numera vaccinerar flickor mot de vanligaste HPV-virusen, men oavsett om du är vaccinerad eller ej är det otroligt viktigt att gå på alla cellprovtagningar du kallas till.

ÄR DET VANLIGT MED CELLFÖRÄNDRINGAR?

– Nej, 95 procent av svaren brukar vara helt normala. Men skulle man upptäcka cellförändringar följs patienten upp av en gynekolog. Oavsett vilket resultat provet visar får du alltid svaret hemskickat med post. Det brukar ta fyra till sex veckor.



BETYDER CELLFÖRÄNDRINGAR ALLTID ATT DET ÄR CANCER?

– Cellförändringar kan vara ett förstadium till livmoderhalscancer. Men det måste inte betyda att man är på väg att få cancer, bara för att provet visar på cellförändringar. Den vanligaste typen av cellförändringar läker av sig själv. Den typ av cellförändringar som kan utvecklas till livmoderhalscancer kan tas bort genom en enkel operation.

KAN MAN SKYDDA SIG MOT DETTA?

– Ja, till viss del kan du det genom att använda kondom, men framför allt är det viktigt att gå på alla de cellprovtagningar du blir kallad till.

HUR OFTA TAR MAN CELLPROV?

– Det beror på var du bor. I Stockholm blir du kallad vart tredje år om du är mellan 23 och 49 år. Därefter vart femte år upp till du är 64 år.

Alla som är skrivna i Stockholm är välkomna till någon av BB Stockholm Familys barnmorskemottagningar för att ta cellprov. Det finns gott om dropin-tider. Titta på hemsidan bbstockholm.se för aktuella tider.

Text Karin Cedronius

FRÅN NYFÖDD TILL SKOLSTART

Många familjer söker sig till BB Stockholm Family BVC! Mottagningen utvecklas och har fått en ny chef, Linda Olin.

När det är dags att välja BVC vill vi att BB Stockholm Family ska vara ett tryggt och självklart alternativ för dig och ditt barn!

"Jag är glad och stolt att tillsammans med fantastiska medarbetare få följa barn och familjer på den ibland utmanande resan att vara småbarnsförälder"



VILL DU OCKSÅ GÅ PÅ BB STOCKHOLM FAMILYS BVC?

Välkommen att ringa på
telefon 08-120 555 91

Bra mat i alla led

Mat är ett ständigt aktuellt ämne för föräldrar. Från graviditetens kostråd, via amning och smakportioner till småbarnsåren. Lina Gebäck är dietist och kvinnan bakom Linas Matkasse. Här delar hon med sig av sina bästa råd kring maten.

Text Karin Cedronius Foto Roberth Björk

LINA GEBÄCK

För tio år sedan startade dietisten Lina Gebäck Linas Matkasse tillsammans med sin bror Niklas. Målet är att inspirera fler att äta bättre genom att planera god, sund och varierad middagsmat där råvarorna och recepten kommer hem direkt till dörren. Idag har de levererat över 100 miljoner portioner och finns i fem länder. Barnfamiljer är en stor del av kunderna.



Innan graviditeten

Redan när du planerar att skaffa barn är det bra att få i sig folsyra eftersom det kan motverka ryggmärksbräck på fostret. Folsyra finns bland annat i gröna grönsaker, bönor, linser och kikärtor. Det går också att ta som kosttillskott

– Normalt får man i sig det mesta som behövs via kosten om man äter varierat, men just folsyra kan vara bra att ta som tillskott när man planerar att skaffa barn, säger Lina Gebäck.

Under graviditeten

Under graviditeten behöver du extra näring, men ät inte för två. Det handlar snarare om motsvarande ett extra mellanmål i början och två-tre mot slutet. Folsyra behövs fortsatt liksom omega 3 som finns i fet fisk, samt järn som finns i kött. Tänk också på få i dig jod via salt, men överdriv inte saltandets.

När det handlar om mat att avstå gäller det främst sådant som kan innehålla miljögifter, listeria och toxoplasma.

– Miljögifter kan finnas i insjö- och östersjöfisk. Fisk som är odlad eller fiskad i exempelvis Atlanten eller Stilla havet går fint att äta. Toxoplasma är en parasit som kan förekomma i gravade, rökta och lufttorkade matvaror som lax, parmaskinka och salami. Men den dör om man hettar upp eller fryser den, så ett tips är att frysa in den kallrökta laxen innan du äter den, säger Lina och understryker att man inte ska vara rädd att äta fisk.

– Det är olyckligt när gravida blir så oroliga att äta fel sorts fisk att de helt undviker det, för man behöver fiskens olika näringsämnen. Kika gärna på livsmedelsverket.se där de listar vad man ska undvika.

Rekommendationen är att skippa både pastöriserade och opastöriserade dessertostar eftersom de kan innehålla listeria. Men Lina vill ändå lugna oroliga mammor:

– Risken att bli smittad är liten så om man råkat få i sig något bör man inte oroa sig. Bakterien dör även vid upphettning, så det går utmärkt att äta ost som hettats upp till 70 grader.

Linas avokado- och limesmoothie / 2 glas

1 avokado
1 banan
1 lime
ca 4 dl äppeljuice

Gröp ur fruktköttet från avokadon och mixa med banan, finrivet limeskal och saft. Späd med äppeljuice till önskad konsistens.

Amning

Nu är restriktionerna något färre. Du kan äta ost och rökta, vakuumpackade livsmedel. Däremot gäller samma råd för fisk som när du var gravid.

– Det är lätt att sätta sig själv i andra hand den här perioden men tänk på att äta tillräckligt mycket och näringsrikt så att du orkar och mår bra, säger Lina.

– Tänk också på att dricka tillräckligt när du ammar eftersom du gör av med mer vätska än normalt.

Smakportioner

När barnet är cirka 4 månader kan det få smaka på lite vanlig mat, parallellt med amningen.

– Då är barnet ofta nyfiskt på människor runt om som äter. Fånga upp det och låt barnet smaka lite på din egen mat. Det blir en slags introduktion till smakportionerna. Eftersom det är så lite behöver du inte oroa dig för att det är salt, säger Lina.

Vid 6 månader är det dags för riktiga smakportioner. Det handlar om att få smaka på konsistensen och vänja sig vid nya smaker och inte minst lära sig vad man gör med maten i munnen.

– Många börjar med potatis, men det går även att pröva med till exempel linser, gröna ärtor, lax eller broccoli. Du kan också fortsätta att ge små smakprov från din egen tallrik, men undvik de mest stekta bitarna, säger Lina.

De senaste rönen säger att man ska exponera barnet för livsmedel som kan ge allergier, exempelvis gluten, ägg, nötter och fisk, i små mängder det första året.

– Ta ett litet hörn av ett kex eller blanda i lite mjöl i maten. Öka det sen långsamt så blir det en lagom introduktion, tipsar Lina.

Småbarnsåren

Nu är det vanligt med både matvägran och tjafs vid matbordet. Men Linas råd är att avdramatisera.

– Undvik tjat och tvinga aldrig. Då är risken att barnen förknippar mat med något negativt. Föregå istället med gott exempel och visa att du gillar maten. Fortsätt att erbjuda. Så småningom vågar de oftast prova.

Låt barnen vara med och välja, skölja, laga och lägga upp maten. Då blir det mindre främmande och lättare att prova. Lina har även ett bra knep för att få i barnen grönsaker.

– Lagg dem i skålar medan ni lagar mat och de är lite hungriga, gärna med lite yoghurt dip bredvid. Då brukar det slinka ner en hel del. Ett annat bra knep är att smyga ner grönsaker i en god smoothie.

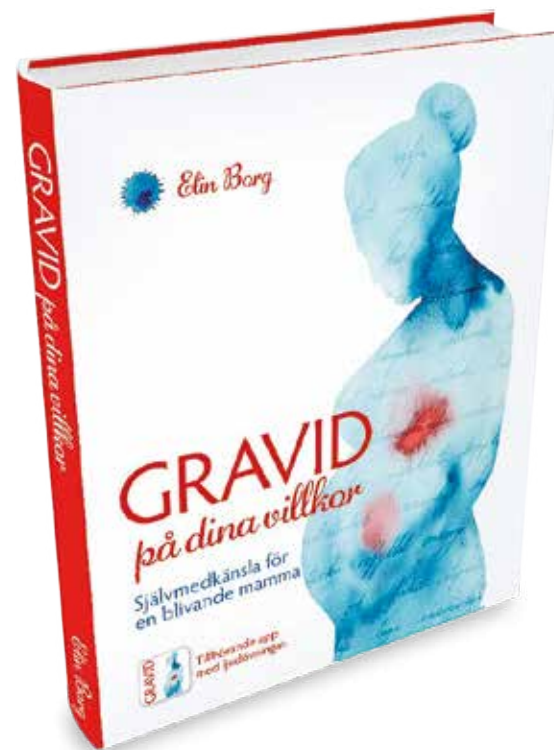
Framför allt – oroa dig inte för mycket utan gör måltiden till en skön, stund när ni umgås och har kul ihop. ▶

GRAVID

på dina villkor

Självmedkänsla för
en blivande mamma

” Din
trygghet blir
din babys
trygghet



En omtumlande tid

Graviditeten är en av de mest omtumlande händelserna i en kvinnas liv. Du och din kropp ska förvandlas till mamma. Boken *Gravid på dina villkor – Självmedkänsla för en blivande mamma* hjälper dig att möta den kroppsliga och psykologiska förvandlingen.

Lär dig förstå och hantera

Du får förståelse för vad som händer i kroppen och lär dig hantera hormoner, illamående, foglossning och viktökning.

Med hjälp av självmedkänsla blir du lika inkännande och varm mot dig själv, som du drömmer om att bli mot din baby. Samma självmedkänsla ger dig de bästa förutsättningarna för att lugna din baby när han eller hon är orolig. Din trygghet blir din babys trygghet.

Inspireras av andras graviditeter

I boken får du följa Elin Borg och en mängd andra gravida kvinnors utveckling i självmedkänsla under deras graviditeter och tid som småbarnsföräldrar. Du bjuds på

berättelser med stor igenkännlighet som inspirerar och stärker dig.

App med ljudfilsövningar

Med boken följer appen *Gravid på dina villkor* med 19 ljudfilsövningar i självmedkänsla, mindfulness och mindful eating anpassade för dig som gravid och mamma.

Ljudbok och kurser

Boken finns även som ljudbok. På vår hemsida www.well-aware-ness.se hittar du även våra uppskattade kurser och föreläsningar.

Trygg hudvård för hela familjen



Decubal clinic cream:
Klassisk kräm för daglig vård av torr och känslig hud. Kan användas från topp till tå av både vuxna och barn. Finns också i pumpflaska.

Decubal lipid cream:
En närande kräm med 70% fetthalt för mycket torr och problematisk hud. Krämen förbättrar elasticiteten och hjälper huden att behålla sin naturliga fuktbalans. Rekommenderas av Astma- och Allergiförbundet. Finns också i pumpflaska.

Torr hud är ett vanligt problem för både vuxna och barn. För att hålla huden mjuk krävs det daglig omvårdnad som är effektiv men också skonsam. Decubal hudvårdsserie har i över 40 år erbjudit milda och mjukgörande produkter för torr och känslig hud, utvecklade i nära samarbete med dermatologer. Produkterna är fria från parfymer, färgämnen och parabener och säljs bara på apotek.

buena vida
FÖR DET GODA LIVET

well-**WELLNESS AWARENESS**
aware-ness

decubal.se

DECUBAL
EXPERTEN PÅ TORR HUD

Actavis

MARGAUX DIETZ:

”Livet som mamma är helt komplett”

2017 har varit ett omvälvande år för Margaux Dietz. Inte nog med att hon blev mamma för första gången. Det var även året då hon fick sitt stora genombrott som Youtuber och bloggare. Mycket tack vare just lille Arnold. Men det har han knappast någon aning om själv ännu...

Text Karin Cedronius Foto Anna Rut Fridholm

”Föräldraskapet har gett mig massor av energi”

Förbered dig genom att googla och läsa, kolla på youtube och ställ massor av frågor till din barnmorska. Det är bloggerskan och youtubern Margaux Dietz råd till blivande mammor.

– VÄLKOMNA IN!

Bloggaren och Youtubern Margaux Dietz och hennes sju månader gamla son Arnold tar emot med öppen famn och stora leenden i den ljusa vindslägenheten i Vasastan där de bor tillsammans med pappa Jacob. Arnold tittar nyfiket på oss med pigga pepparkornsögon. Humöret är på topp. Han tycks ha ärvt mammas sinnelag.

– Arnold är nästan alltid glad, men han kan också ha ett hett humör och vet vad han vill, säger Margaux, som själv är sprudlande positiv. Just den positivismen och öppenheten är en stor del av hennes enorma framgång i sociala medier där hon tycks fylla ett efterlängtat tomrum.

Men låt oss backa bandet och ta det från början. Klockan är 11.28 en gråmulen aprildag då regnet hänger i luften. Höggravida Margaux har gått ner till 7-Eleven för att hämta ut ett paket och köpa lite proviant till BB-väskan. Än så länge är det gott om tid – beräknad förlossning är inte förrän om elva dagar. Tror Margaux...

– **JAG KÄNDE REDAN PÅ MORGONEN** när jag vaknade att något var på gång, men Kristina hade sagt att jag förmodligen skulle gå över tiden, så jag trodde verkligen inte att det skulle bli bebis just den här dagen.

Kristina Müller är BB Stockholm Family City's chefbarnmorska och Margaux barnmorska och stöd under hela graviditeten.

– Jag har känt Kristina sedan jag var liten, eftersom jag är kompis med hennes son. Så hon var som min extramamma under hela graviditeten. Det var till henne jag vände mig med alla mina frågor kring förlossning, amning och min sprutskräck. Hon är världens bästa barnmorska! säger Margaux entusiastiskt.

När vattnet gick på 7-Eleven hade Margaux, som filmade och bloggade under hela sin graviditetsresa, sinnesnärvaro nog att sätta på kameran och börja filma även då. Det skulle visa sig vara ett lyckokast. Idag har den 18 minuter långa filmen från Arnolds förlossning setts av inte mindre än 800 000 personer och antalet stiger för varje dag. ►►

Margaux Dietz
förlossningsfilm har
setts av fler än
800 000 personer
på youtube.



Vad är det som gör att just din film har blivit så populär?

– Jag tror att det saknades en positiv film, som visar att en förlossning kan vara något härligt. När jag själv kollade på Youtube innan min förlossning hittade jag mest obehagliga skräck-exempel på mammor som skrek och det skrämde mig.

Margaux film är allt annat än ett skräckexempel. Positiv, varm och humoristisk är en bättre beskrivning. Hon visar att man kan ”dansa ner” barnet i bäckenet, föda upprätt och andas lustgas på alla möjliga ställen i födelserummet. I en scen målar sambon Jacob tånaglarna på Margaux och i en annan andas de lustgas tillsammans under mycket fniss.

– För mig var det viktigt att visa att det finns glädje och humor i förlossningsrummet. Vi försökte fokusera på att det faktiskt kommer ut ett barn och att det ska vara härligt. Att Jacob målade mina naglar eller att vi spelade musik var ett sätt att ta bort fokus från det onda. Men även att filma var ett bra sätt att slippa vara i smärtan hela tiden.

Inför förlossningen hade Margaux förberett sig rejält. Hon hade läst på, gått på kurser och sökt på nätet. Inte bara om själva förlossningen utan även om amning och tiden efter BB.

– Jag gillar att ha koll, så jag googlar och söker på allt. Jag gick på alla kurser som erbjöds och startade även en egen Facebookgrupp, PREGGOGruppen. Det var jättebra för där kunde vi prata och dela erfarenheter med varandra. Jag är ju

först bland mina vänner att få barn så jag hade inte så många att prata med om allt som hände med kroppen.

Just förberedelserna tycker Margaux att hon hade stor nytta av. Inte minst allt hon lärt sig om amning.

– Jag hade pratat med många som haft stora problem med amningen. Så jag var förberedd på att det skulle vara jobbigt i början. Om man inte vet det kan det säkert bli en chock. Nu hade jag köpt rätt sorts bh, inlägg, kudde och salvor.

Men trots alla förberedelser hade Margaux missat en sak.

– Jag visste inte att man skulle blöda så länge efter förlossningen. Så mitt råd är att köpa hem riktigt många stora trosor och bindor, säger hon med ett skratt.

*Hon visar att man kan
”dansa ner” barnet i
bäckenet, föda upprätt och
andas lustgas på alla möjliga
ställen i födelserummet.*

Margaux, Jacob
och Arnold – ett
dreamteam med
humorn som vapen.



FÖRLOSSNINGEN, SOM STARTADE med vattenavgången på 7-Eleven, slutade tidigt nästa morgon i förlossningssalen på BB Stockholm där Margaux satt på en pall och själv drog ut Arnold.

– Jag och Kristina hade pratat om olika sätt att föda och jag ville verkligen sitta på pallen. Då kunde Jacob massera mina axlar och jag kunde dra ut Arnold själv. Det var så mäktigt! Däremot hade jag inte tänkt mig att utdrivningsfasen skulle hålla på i fyra timmar! säger Margaux.

En annan sak som hon hade bävat inför var att spricka. Något hon också gjorde rejält, men trots det har hon inga negativa känslor kring det.

– Jag var jätterädd innan. Men med facit i hand var ihopsyningen – det blev 15 stygn – inte så farlig som jag trodde. Jag hade ju Arnold i min famn och var hög av lycka. Så jag vill säga till alla att man inte behöver vara så rädd för det som jag var. Det läkte dessutom snabbt.

Nu har det gått sju månader och Arnold är en självklar del i familjen Dietz-Liebermann. Även om livet är ganska annorlunda mot innan, nu när den lilla familjen har en helt ny mittpunkt, så är det så mycket härligare, säger Margaux.

– Livet som mamma är helt enkelt komplett! ▶

MARGAUX DIETZ

ÅLDER 27 år

BOR Vasastan

FAMILJ Sambo Jacob Liebermann och sonen Arnold, född i april 2017

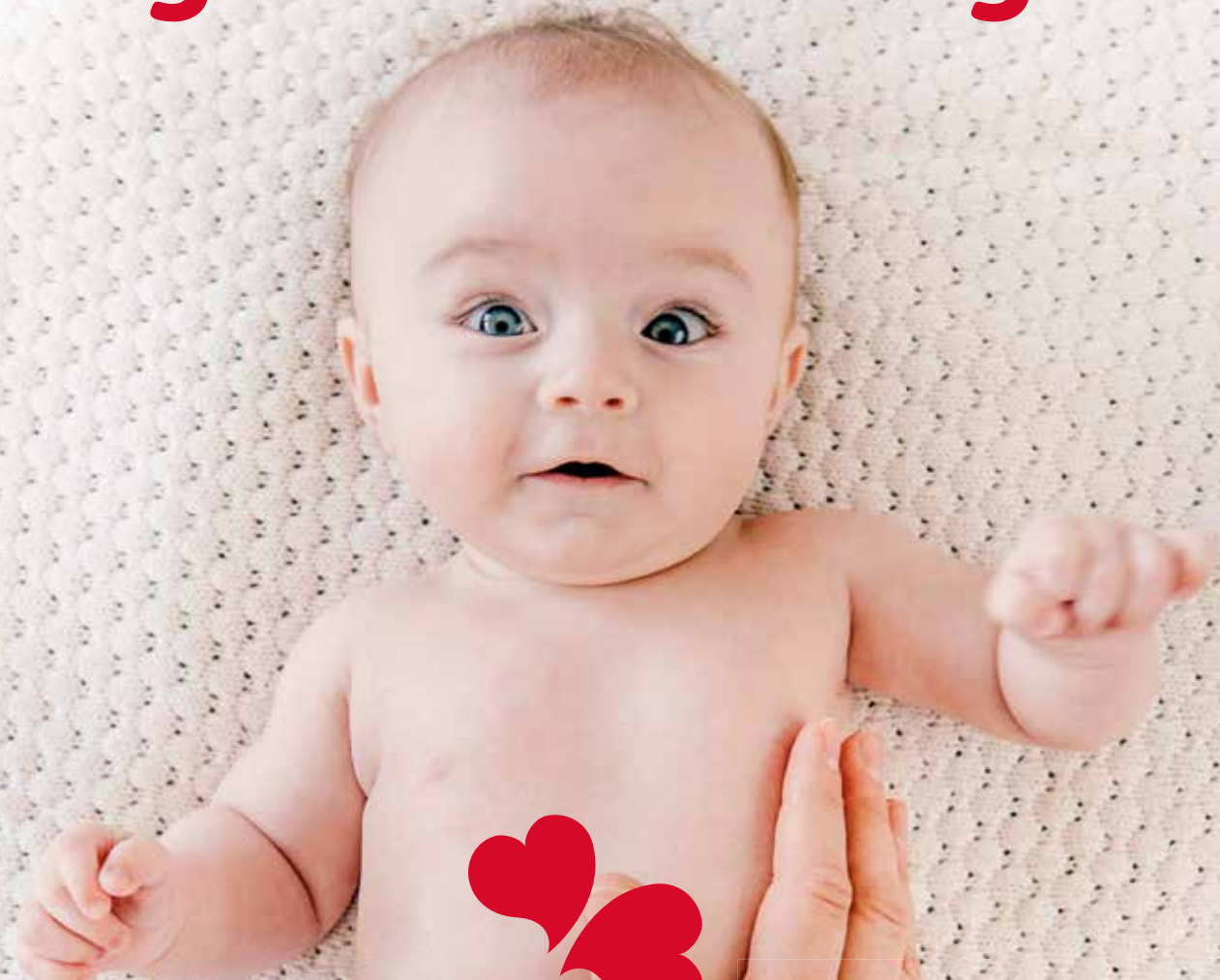
GÖR Youtuber, bloggare och Instagramprofil. Har även podden Parterapi ihop med pojkvännen Jacob samt podden Margaux och Ananda där hon och kompisen Ananda poddar om mammaliv, karriär och kärlek. Hon har även startat en podd tillsammans med Daniel Redgert.

UTMÄRKELSER Vann utmärkelsen ”Årets influencer” samt ”Årets nykläckta mama” 2017

Semper

Bara 5 droppar per dag

Lugn för små magar



När magen behöver lite hjälp på traven

Fem droppar per dag kan ge lugnande effekt på små magar

- vid koliksymtom
- vid smärre magproblem
- vid antibiotikabehandling
- i sjukdomstider
- på resan



Magdroppar finns också som Magtabletter med jordgubbssmak från 3 år.



www.semperbarnmat.se

Produkterna fungerar bra vid graviditet och amning och finns att köpa receptfritt på apotek.



Från
29 januari
när du oss på
www.livio.se

Längtar du efter barn?

Välkommen till Nordens ledande aktör inom fertilitet och reproduktiv hälsa. Du hittar oss på www.livio.se

Nu byter IVF-kliniken Stockholm, Umeå, CuraÖresund, Falun och Fertilitetscentrum Stockholm och Göteborg namn till LIVIO Fertilitetscentrum.

LIVIO
Fertilitetscentrum

Amningens resa

De flesta kvinnor som väntar barn har frågor och förväntningar kring matande och amning. Oavsett hur du och ditt barn väljer att göra med amningen så är BB Stockholm Family med som stöd under hela er resa.

Text Karin Cedronius

HUR LÄNGE SKA JAG AMMA? Får min bebis tillräckligt med mjölk? Varför gör det ont? Kan jag pumpa? Frågorna som BB Stockholm Familys medarbetare får om amning är många och varierade. Men en gemensam nämnare är att amning är ett ämne som engagerar nyblivna föräldrar.

– Många föräldrar behöver mycket tid och stöd för att komma igång och upprätthålla amningen.



Vi utgår alltid från varje enskild kvinna, hennes barn och deras behov och önskemål. Hos oss kan du få hjälp med dina frågor och funderingar i alla led av amningsresan, från det att du kommer till barnmorskemottagningen för första gången, via BB och sen hos oss på BVC, säger Linda Olin, chef på BVC på BB Stockholm Family Kungsholmen.

AMNINGSRESAN

UNDER GRAVIDITETEN kommer barnmorskan att prata amning med dig vid flera tillfällen. Har du barn sedan tidigare kommer du att få frågan om dina tidigare amningserfarenheter. Detta för att veta vilket stöd du kan behöva nästa gång, speciellt om amningen inte riktigt gick som du tänkt.

01

"Kan jag ta ett glas vin fast jag ammar?"

02

UNDER GRAVIDITETSVECKA 30-32 tar barnmorskan upp frågor kring amning igen. Vi pratar om dina funderingar och förväntningar och hur stödet kan se ut för dig, från oss och din omgivning.

UNDER FÖRÄLDRAUTBILDNINGEN pratar vi om den första tiden med bebisens inklusive amningen. Vi pratar om barnets signaler, hur du kan se att barnet vill bli ammat och hur det är när mjölken rinner till.

03

"Kan jag träna när jag ammar?"

04

I SLUTET AV GRAVIDITETEN följer barnmorskan upp dina önskemål och det som nu känns aktuellt för dig kring amningen.

05

PÅ FÖRLOSSNINGEN är amningen i fokus de första timmarna efter att barnet är fött. Barnet ligger hud mot hud med mamman för att det viktiga hormonet oxytocin lättare ska frigöras. Det reglerar mjölkproduktionen, ger lugn och ro och gör att livmodern drar ihop sig. Hud mot hud är också viktigt för att stärka banden och göra barnet lugnt och tryggt.



06

UNDER BB-TIDEN är amningen åter i fokus. Den första mjölken kallas råmjölk och är extra näringsrik och skyddar mot infektioner. Den finns redan under graviditeten. Så här i början handlar mycket om att vila och att tillsammans med barnet komma igång med amningen. Personalen finns där för att hjälpa och stötta dig. När det är dags att åka hem har mjölken inte hunnit rinna till ordentligt men är på god väg.



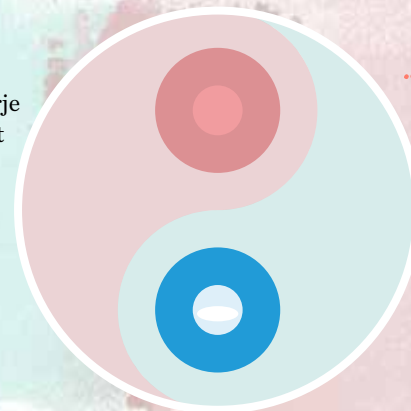
07

3-5 DAGAR EFTER förlossningen är ni på återbesök på BB. Då har mjölken oftast börjat rinna till. Barnmorskan väger bebis, tittar på allmän-tillstånd och efter symtom på gulsot och frågar hur det går med amningen.

"Hur gör vi för att dela lika?"

Att amma...

Naturen har gjort det så fiffigt att varje enskild kvinnas bröstmjölk är perfekt anpassad efter just hennes barn. Bröstmjölken innehåller all näring barnet behöver för att växa, utvecklas och må bra under sina första sex månader. Den skyddar även mot infektioner, är smart förpackad och lagom varm. Dessutom ändras sammansättningen i takt med att barnet växer.



...eller inte amma

De allra flesta kvinnor kan rent fysiologiskt amma sitt barn, men det betyder inte att det är lätt och komplikationsfritt. En del kvinnor tar läkemedel och får inte amma, andra mår inte bra, eller vill helt enkelt inte amma. Oavsett hur du gör har du rätt att få hjälp. Varje förälder och barn finner sitt sätt att visa värme och kärlek till varandra, oavsett bröst eller flaska.

AMNINGSRESAN

LÄS MER PÅ

BBStockholm.se
Amningshjälpen.se
Vårdguiden 1177.se
Amsak-amningsmottagning.se

"Kan jag få 'egentid' fast jag ammar?"

09

DE FÖRSTA VECKORNAS amning kan ha stor betydelse för hur fortsättningen blir. Mycket handlar om det stöd du får av de du har omkring dig – och att våga känna tilltro till dig själv. BVC finns som stöd under hela amningsperioden och ger dig vägledning i det val du gör.

"Törs jag säga att jag inte vill amma?"

10

NÄR BARNET ÄR omkring 4–6 månader är det dags att introducera annan mat samtidigt som du kan fortsätta att amma. Amma kan du göra så länge du och ditt barn vill. När det är dags att sluta amma kan BVC hjälpa dig med de frågor som du kan ha.

NÄR DITT BARN är cirka en vecka gammalt tar BVC över. Redan vid första telefonkontakten frågar BVC-sköterskan hur det går med maten, om ni ammar och hur det känns. Vid hembesöket anpassar vi råd och stöd utifrån vad du behöver.

Jag hjälper dig komma tillrätta med
amningen i din trygga
hemmamiljö!



Susanne Östman, Barnmorska
Stockholm



AMNINGSHJÄLP I HEMMET Tel: 070 - 748 84 82 amningshjalpihemmet.se

LARC

FÖRDELAR MED LÅNGTIDS- VERKANDE PREVENTIVMEDEL

- Det är effektivt och säkert
- Det påverkas inte av glömska
- De har få biverkningar
- Hormonspiral kan hjälpa vid svår mensvärk och rikliga blödningar
- De har väsentligt lägre hormondos än p-piller
- Miljön påverkas inte lika negativt

Fler unga väljer spiral

Ungdom Unga kvinnor har länge valt p-piller i första hand, trots att långtidsverkande preventivmedel, som p-stav eller spiral, ofta är mer effektivt för dem. Men nu har det skett ett trendbrott där fler yngre inser fördelarna med spiral. Det glädjer barnmorskan Ing-Marie Wik Nordström.

– **DET ÄR INGA JÄTTESIFFROR**, men vi märker ändå att allt fler unga kvinnor som kommer till oss vill ha spiral. Även så unga som 15–16 år. De flesta har hört av kompisar att det funkar bra och vill själva prova, säger Ing-Marie Wik Nordström, barnmorska på BB Stockholm Familys ungdomsmottagning på Ekerö.

Sammanlagt har hon satt in cirka 80 spiraler under 2017 på kvinnor mellan 15 och 23 år.

– Många tror att spiral bara fungerar för kvinnor som har fött barn. Det är en gammal myt som lever kvar. Spiral fungerar lika bra för kvinnor som inte har fött barn. En hormonspiral kan dessutom hjälpa unga kvinnor som har problem med rikliga blödningar och kraftig mensvärk.

Fördelarna med hormonspiral är alltså flera. Dels blir blödningarna mindre, dels slipper man att tänka på att ta sitt preventivmedel varje dag.

– Många unga tjejer lever ett oregelbundet liv där de kanske sover över hos kompisar eller har ett oregelbundet skolschema. Då är det lätt att glömma att ta sina p-piller. Den risken slipper de helt med spiral och p-stav, säger Ing-Marie.



Foto Anders Nilsson

EN ANNAN POSITIV SAK med långtidsverkande preventivmedel, eller LARC som de också kallas, är att de är bättre för miljön än p-piller.

– Eftersom kvinnan får i sig en lägre dos hormoner utsöndras också en lägre mängd hormoner via urin och avföring. Det gör att färre hormoner kommer ut i naturen där de kan skada djur och växtlighet. Om fler kvinnor använde LARC skulle miljön må bättre, säger Ing-Marie.

För barnmorskorna på BB Stockholm Family är LARC alltid första alternativet när de ger råd till unga kvinnor.

– Jag berättar vilka alternativ som finns och vilka fördelar de olika preventivmedlen har så får de själva avgöra. Men min uppfattning är att spiral och p-stav är det bästa alternativet för unga kvinnor, säger Ing-Marie.

Slutligen påminner hon om hur viktigt det är att komma förberedd till sitt möte med barnmorskan.

– Sök gärna information om olika preventivmedel på nätet innan besöket. På umo.se står en hel del. Sedan svarar jag gärna på alla frågor när vi ses.

Text: Karin Cedronius



Vi följer dig genom livet

På BB Stockholm Familys mottagningar bedrivs vård i samband med graviditet och barnafödande, preventivmedelsrådgivning, cellprovtagning, ungdomsmottagning samt barnhälsovård.

bbstockholm.se



Beställ en GRATIS Babybox med produktprover, information och erbjudanden

BabyBox®

www.babybox.se

Gör som BB Stockholm Family
– Anlita ett auktoriserat och miljömedvetet lokalvårdsföretag!

Box 1391, 171 27 Solna
Tel 08-735 53 00
Mobil 070-763 13 01
E-post info@adenaclean.se
www.adenaclean.se



Välkommen till UltraGyn

Vi finns här för kvinnor under alla skeden i livet, från ung till gammal.

Du kan komma till oss och känna dig trygg i att vi alltid ser och tar hand om dig var du än befinner dig i livet.

Välkommen att kontakta oss!



Några av oss du träffar på UltraGyn är från vänster Torill Hallkvist, Agnetha Wallin, Eva Thorell och Ann Marie Jacobson.

Praktikertjänst
ULTRA ♀ GYN

UltraGyn
Läkarhuset Odenplan

Besöksdress:
Odengatan 69
113 22 Stockholm

UltraGyn
Sophiahemmet

Besöksdress:
Valhallavägen 91, Hus H
114 86 Stockholm

UltraGyn City
Mood Stockholm

Besöksdress:
Jakobsbergsgatan 17, 5 tr
111 44 Stockholm

Tel 08-587 101 99 | **Telefontider:** Mån - Tors 08.00 - 15.00 • Fre 08.00 - 12.00 Du kan också kontakta oss via 1177 e-tjänster. | **E-mail** ultragyn@ultragyn.se | **Hemsida** www.ultragyn.se

Ny killmottagning på Ekerö

På Ekerö ungdomsmottagning är alla mellan 12 och 23 år välkomna. Trots det är de flesta som söker sig hit tjejer. Men det ska ändras nu när Ekerö öppnar en egen killmottagning.

Ungdom

– **DET HAR VARIT SVÅRT** att få de unga killarna att komma till mottagningen med sina funderingar och problem, trots att vi träffar alla när de går i åttan och berättar att vi finns och vad de kan komma till oss med, säger Ing-Marie Wik Nordström, barnmorska på BB Stockholm Familys ungdomsmottagning på Ekerö.

Men nu har ungdomsmottagningen på Ekerö öppnat en ny killmottagning, med en alldeles egen killdoktor som är på plats var tredje vecka.

– Alla unga killar och tjejer ska ha samma förutsättningar att söka vård, det är en självklarhet. Men tidigare har bara tjejerna haft möjlighet att få gratis läkarvård på ungdomsmottagningen upp till att de är 23 år. Killarna däremot har fått söka sig till vårdcentralen där de har fått betala för besöket från det att de fyllt 18 år. Med vår nya killmottagning får även

killarna samma förutsättningar till fri läkarvård vilket vi är jätteglada för, säger Ing-Marie Wik Nordström.

Killar som vill boka tid hos läkaren kan först kontakta Ing-Marie eller någon av hennes kollegor på mottagningen och därefter bokar de in ett besök hos doktorn.

– Det har redan gett ringar på vattnet. Många fler killar kommer till oss nu och säger att de vill boka tid, säger Ing-Marie.

På killmottagningen finns även en ny, manlig kurator som bland annat har i uppdrag att stötta ensamkommande och asylsökande ungdomar och framför allt killar. Även andra ungdomar är välkomna att vända sig till honom med sina frågor.

Text: Karin Cedronius



Mia är barnsjuksköterska hos MAM

Mia Bramsgård svarar på dina frågor om kolik!

Vad är kolik?

Kolik är ingen sjukdom. Om ett barn skriker i minst tre timmar per dag, minst tre dagar i veckan och tre veckor i streck, utan att det finns någon bakomliggande förklaring, brukar det kallas för kolik. Vanligast är att kolik kommer när barnet är några veckor gammalt. Prata med din BVC-sjuksköterska om du känner dig osäker.

Vad beror kolik på?

Det finns ingen fastställd orsak till kolik, utan det finns en mängd olika teorier kring vad det beror på. Ibland kan man härleda besvären till att bebisens har ont i magen, några möjliga orsaker till magont kan vara att:

- Barnets mag-tarmsystem ännu inte är helt moget vilket gör att passagen nedåt i tarmarna kan vara obehaglig för barnet.
- Barnets övre magmun inte sluter helt tätt vilket gör att lite magsyra kan backa upp mot matstrupen och det kan göra ont för barnet.
- Barnet sväljer luft i samband med amning och/eller flaskmatning, luften skapar bubblor som gör ont när de passerar mag-tarmsystemet.
- Barnet har svårt att släppa ut gaser och avföring eftersom det kräver en samkoordination av att öka buktrycket samtidigt som barnet behöver slappna av i ändtarmsmuskeln.

Har alla barn kolik?

Kolik finns hos ca 10% av alla barn i Sverige. Betydligt fler barn än så har perioder av skrikighet och ledsenhet. Andelen barn som har koliksymtom varierar mycket beroende på var man befinner sig i världen. Det kan dels förklaras av hur man tolkar symtomen och vilka attribut som de tillskrivs.

Vad kan du som förälder göra?

Har ditt barn bekymmer med mycket gaser kan du testa att pausa i matningen och låta barnet få försöka rapa, även om barnet inte rapar kan pausen vara bra ändå. Om du ammar kan du justera ställningen både för dig och barnet så att barnet sväljer mindre luft i samband med amningen. Om du flaskmatar ditt barn, använd gärna en flaska som gör att det inte blir vakuum i flaskan. Barnet kan då få i sig maten med ett jämnare flöde och slipper släppa taget för att andas. För en del barn har magmassage god effekt, antingen försiktigt just när det verkar göra ont i magen eller förebyggande och avslappnande vid stunder då barnet inte besväras av koliken. Låt bebisens vara nära, du kan aldrig skämma bort ett barn med för mycket närhet. Om du känner att det blir ansträngande att bära runt på barnet ofta och länge kan du använda en bärsjal eller bärsele. Å andra sidan kan en del barn i stunder tycka att det är skönt att vara lite ifred, så testa även att lägga ner ditt barn i spjäsängen en stund och se om det lindrar. Som förälder kan man känna sig maktlös och mycket slutkörd när det lilla barnet skriker i långa stunder. Kom ihåg att aldrig skaka barnet när det skriker, då är det mycket säkrare för barnet att ligga en stund på en säker plats och skrika själv.

När går det över?

Koliksymtomen går hos de flesta barn över när de är kring tre-fyra månader gamla. Redan innan dess har många barn blivit hjälpta av tipsen ovan!



Om du flaskmatar ditt barn, använd gärna en flaska som gör att det inte blir vakuum i flaskan



5 tips till dig som har ett barn med kolik!

- Ta en paus i matningen och se om barnet behöver rapa. Även om barnet inte rapar kan pausen vara bra ändå!
- För en del barn har magmassage god effekt.
- Låt bebisens vara nära – du kan aldrig skämma bort ett barn med för mycket närhet. Om du känner att det blir ansträngande att bära runt på barnet ofta och länge kan du använda en bärsjal eller bärsele.
- Även små bebisar behöver få vara ifred ibland, så prova att lägga ner ditt barn i spjäsängen en stund och se om det lindrar.
- Om du ammar kan du justera ställningen både för dig och barnet så att barnet sväljer mindre luft i samband med amningen. Om du flaskmatar ditt barn – använd gärna en flaska som gör att det inte bildas vakuum. Barnet kan då få i sig maten med ett jämnare flöde och slipper släppa taget för att andas.



MAM Easy Start™ Anti-Colic

MAM finns här för dig:



babytalkbymam.se

@mam

@mambaby_nordic

Pistill din butik för sensuell inspiration

Det som driver oss är att stärka din **sexuella hälsa**. Till oss kan du komma och få hjälp att hitta rätt i vår underbara produktflora av intimhjälpmedel.

Knip dig till ökad hälsa

Var tredje kvinna i Sverige har en försvagad bäckenbotten-muskulatur, vilket ofta uppstår i samband med graviditet. På Pistill hjälper vi dagligen kvinnor med rådgivning om hur man ska träna för att stärka sin muskulatur.

Med rätt knip är fördelarna många:

- Stärker hela slidmuskulaturen
- Förebygger och lindrar inkontinens
- Ger kraftigare orgasmer

I Pistills KNIIP-paket får du de verktyg du behöver för att lyckas med din träning:

KNIIP – En träningskula som hjälper dig att träna rätt slidmuskler, få snabbare resultat och ger effektivare träning

BALANCE – Vattenbaserat glidmedel med yoghurt och prebiotika som vårdar och återfuktar dina slemhinnor.

CLEAN – Rengöringsgel för din kniipkula.

KNIPGUIDE – Vår träningsguide KNIIP ger dig råd om hur du på bästa sätt genomför din träning.

NYHET!
Pistills storsäljare:
Knīip



Finns att inhandla i våra butiker:

Pistillbutiken

Drottninggatan 100
111 60 Stockholm

Webbutiken

www.pistill.se

Vid frågor

08-411 66 66/info@pistill.se

Pistill

F · Hälsa · Hitta knipet

Hitta knipet och få tillbaka lusten

Som nybliven mamma kan sex kännas avlägset. Hormonerna spökar och slemhinnorna är torra. Men det finns hjälp. Visste du att vanliga knipövningar kan påverka den sexuella hälsan?

A

tt bära och föda ett barn är en stor omställning för kropp och själ. Under graviditeten blir kroppen full av

hormoner. Vissa kvinnor upplever ökad sexlust medan andra tappar lusten. När barnet sedan är fött kan det vara svårt att hitta tillbaka till det sexliv man hade innan.

Många kvinnor upplever dessutom att de får torra, sköra slemhinnor under och efter en graviditet och att det orsakar problem vid samlag. Då kan glidmedel vara till hjälp men det är viktigt att välja rätt sort.

Glidmedel hjälper

– Vissa glidmedel rubbar PH-balansen i slidan och kan orsaka svampinfektioner och smärta. Använd därför ett återfuktande glidmedel med samma PH-värde som slidan. Se till att det inte innehåller några parabener, men gärna ekologiska växtoljor och E-vitamin som vårdar och återfuktar, säger Karolina Ersson, projektchef på Pistill.

Att arbeta förebyggande är något annat som Karolina förespråkar. Ett sätt är att träna upp sin bäckenbotten med knipövningar. För en stark bäckenbotten är inte bara bra för att undvika inkontinens, ryggproblem och bäckensmärtor, det påverkar även den sexuella hälsan.



DETTA ÄR PISTILL

Pistill har funnits i tio år och har en vision om att vara en inspirationskälla för ökad sensualitet och inre välbefinnande. De har butik på Drottninggatan 100 samt på www.pistill.se.

Pistill samarbetar även med barnmorskor, läkare, urologer och kuratorer samt erbjuder workshops och föreläsningar.

www.pistill.se

– En stark bäckenbotten ökar blodgenomströmningen i kvinnans underliv och hon blir känsligare för beröring, säger Karolina Ersson.

Hitta knipet med kulor

Många tycker att det är svårt att hitta det där knipet, men det finns hjälp.

– Med knipkulor, som förs in i slidan, blir det lättare att hitta rätt muskulatur och du får ett motstånd i övningen av kulans tyngd. Därför är kulorna ett bra sätt att enkelt och snabbt komma igång med bäckenbottenträningen.

Vänta dock till efterkontrollen innan du börjar använda kulorna, råder Karolina. Därefter är dagliga knipövningar med kulor i 4–5 månader en bra måttstock.

– För att bibehålla styrkan är det lagom att sedan använda kulorna några gånger per vecka. Men glöm inte att knipa, även utan kulor, varje dag, resten av livet, säger Karolina på Pistill. ►

Text och foto Karin Cedronius



△ Knipövningar är ett bra sätt att hitta tillbaka till ett bra sexliv efter graviditeten, menar Karolina Ersson, projektchef för Kniip på Pistill.

BARNAFÖDANDE I VÄRLDEN

Sverige har bland den lägsta mödra- och barnadödlighet i världen. Men så ser det inte ut överallt. Cirka 15 procent av alla gravida riskerar att drabbas av livshotande komplikationer när de föder barn. BB Stockholm Family engagerar sig runtom i världen för att motverka detta.

Text Karin Cedronius Foto Ingela Wiklund, Christina Lundberg, Katarina Volgsten, Afrah Sayed



MASTEREXAMEN I TANZANIA

2012 startade BB Stockholm Family fonden Mödrar i världen med syfte att stötta barnmorskor som utbildar sig i Tanzania. I november 2017 tog de första barnmorskorna sin masterexamen.

Barnmorskorna, som har gått en tvåårig masterutbildning vid KCMUC i Moshi, har redan mellan tre och 22 års erfarenhet av arbete på bland annat förlossningsavdelning. Syftet med Masterutbildningen är att ge dem ökad kunskap om vård i samband med graviditet, förlossning och osäkra aborter. De ska även utbilda sina kollegor och på så vis öka kunskapen om vård vid barnafödande.

– I Tanzania är mödradödligheten hundra gånger högre än i Sverige. Bara hälften av alla kvinnor har en utbildad barnmorska med sig under förlossningen. Så det är angeläget att bidra till att förbättra möjligheterna för god och säker vård och genom fonden hjälpa våra blivande kollegor, säger Katarina Volgsten, chefbarnmorska på BB Stockholm Family Kungsholmen och initiativtagare till fonden.

BB Stockholm Family har via Mödrar i världen bidragit med medel för att betala delar av barnmorskornas terminsavgifter. Dessutom har fonden bidragit med bland annat sjukvårdsmaterial och läromedel.

I januari 2017 startade sju nya barnmorskor som tar sin examen i november 2018.



VILL DU LÄMNA ETT
BIDRAG TILL FONDEN?
SÄTT IN VALFRI SUMMA
PÅ PLUSGIRO 91201-4

Märk inbetalningen "Mödrar i världen".

VD I VÄRLDSBANKEN

BB Stockholm Familys VD Ingela Wiklund har i flera år arbetat med projekt i Indien, Pakistan och Bangladesh. Fokus har varit att få till hållbara förändringar genom att skapa tillgång till utbildade barnmorskor, men också genom teamträning i livräddande kunskaper.

– Skillnaderna inom ett och samma land kan vara stora på grund av diskriminering. I USA till exempel, där 2–3 kvinnor dör i mödradödlighet varje dag, är dödligheten nästan fyra gånger så hög bland afroamerikanska kvinnor som bland vita. Det handlar inte främst om bristande ekonomiska resurser, utan om hur regeringar väljer att fördela sina resurser till offentlig vård och service, säger Ingela Wiklund.

Hennes engagemang har lett till ett styrelseuppdrag för den globala organisationen för barnmorskor i världen, International Confederation of Midwives (ICM), först som styrelsemedlem och nu som kassör och ansvarig för finanser och fonder. Genom detta blev hon 2014 sakkunnig på Världsbanken i en grupp som representerar det civila samhället. Ett uppdrag som avslutades våren 2017.



INSPIRERAR I MALAWI

Under 2018 åker Christina Lundberg, barnmorska och ansvarig för barnmorskestudenterna på BB Stockholm, till Malawi i södra Afrika för att hjälpa till att utbilda cirka 120 barnmorskor i upprätt födande på en förlossningsklinik i Lilongwe.

Idén kom till vid en tidigare stipendieresa då Christina lade märke till att kvinnor i Malawi ligger ner på rygg och föder barn.

– I Malawi ska jag, tillsammans med en lärare från Karolinska institutet, hålla i utbildning och workshops kring upprätt födande på pall, säger Christina.

Malawi är en demokrati som inte drabbats av krig, men det är ett av Afrikas fattigaste länder.

– Kvinnorna föder barn under mycket enkla förhållanden. Det är trångt, varmt och för det mesta saknar de en barnmorska under stor del av födseln. Det känns fint att nu kunna hjälpa dem till en bättre förlossningsteknik, säger Christina Lundberg.



LÄKARE UTAN GRÄNSER

Hej, Sofie Graner, överläkare på BB Stockholm. Berätta om ditt engagemang i Läkare utan gränser!

– Jag har gjort fem uppdrag för Läkare utan gränser, två gånger i Sudan, ett i Sierra Leone, Afghanistan och senast i Libanon. Jag är även vice ordförande i styrelsen för den svenska sektionen av Läkare utan Gränser.

Vad är ditt uppdrag ute i fält?

– Det är på många sätt samma som på BB Stockholm, nämligen att hjälpa kvinnor med komplicerade graviditeter och förlossningar, att utbilda personal och kvalitetssäkra verksamheten. Jag arbetar alltid i ett team med barnmorskor, läkare och undersköterskor, både lokalanställda och internationella.

Varför engagerar du dig så här?

– För att det är så oerhört givande att jobba med födande kvinnor och deras anhöriga i de ofta komplexa miljöer som Läkare utan Gränser verkar i. Mitt jobb blir aldrig rutin, varken i Sverige eller utomlands. Utlandsuppdragen kompletterar arbetet hemma. Jag kan ta med mig kunskap och erfarenhet från ett ställe till ett annat.

Är det svårare att arbeta i länder med små resurser?

– Det är klart att vi inte kan göra exakt samma saker i Kabul som i Stockholm, men frågeställningarna är ofta desamma och önskan om ett friskt barn och en frisk mamma är exakt densamma. Jag utvecklas som läkare och människa i mina uppdrag. Dessutom är det spännande att få resa, se saker och bo och arbeta i ett litet team. Kort sagt, jag gör detta för att jag älskar det!

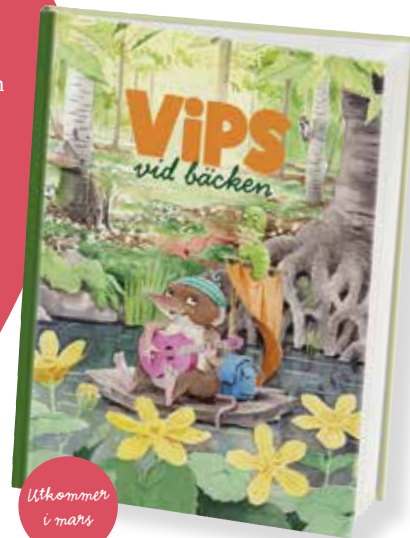
Läs mer på lakareutangranser.se

VIPS VID BÄCKEN

OSKAR JONSSON

Ny serie! Saga och fakta om naturen för 3-6-åringen.

Följ med näbbmusen Vips på äventyr.



Utkommer i mars

Josefine Sundströms

SENAST UTGIVNA BOK



FOTO: PETER KNUTSON

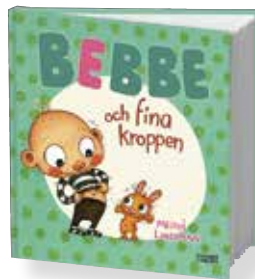
Saga-sagor

Syskonsjuka, kämpaglöd och en envis framtid

I den här boken berättar Josefine Sundström och illustratören Emma Göthner i fem fristående kapitel om när Saga blir sjuk på sitt eget födelsedagskalas, hur hon tappar sin första tand, bygger en hinderbana tillsammans med Samir och när hon på något sätt lyckas komma bort från mamma och pappa på det stora möbelvaruhuset. Saga är också ganska avundsjuk på Samir som har både en liten gullig syster och en tuff storebror.

"Älskar Sagasagor, som handlar om riktiga saker."

– Alex Schulman



BEBBE OCH FINA KROPPEN

MERVI LINDMAN

Titta, peka, läs och upptäck vad Bebbe kan göra med sina ögon, fingrar, näsa, mun och tår! Humor och starka känslor för de minsta.



SAGOYOGA

FILIPPA ODEVALL

Fem berättelser introducerar barn till yoga på ett lekfullt sätt. Genom att härma allt från flygplan till fjärilar tränas styrka, smidighet och balans.

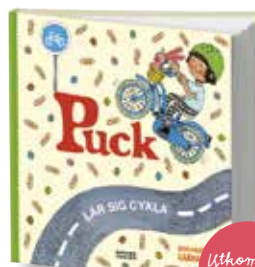


Utkommer i mars

DOM SOM BESTÄMMER

LISEN ADBÄGE

En tuff, kaxig och smart bilderbok om makt och om att säga nej, på sitt eget vis.



Utkommer i mars

PUCK LÄR SIG CYKLA

ANNA-KARIN GARHAMN

Efter att ha flugit flygplan, fått ett syskon, varit hos frisören och på bio är det dags för Puck att lära sig cykla!



Utkommer i mars



ODLA MED OMAR

OCH RÄKNA MED RUTA

STINA OCH CARIN WIRSÉN

Ny serie med de brokiga! Introducerar bokstäver, former, väder och andra klurigheter för de minsta.

BONNIER CARLSEN

WWW.BONNIERCARLSEN.SE

Mål: Att väcka barns lust att röra på sig

I en tid då våra barn rör på sig allt mindre tar Bonnier Carlsen ett viktigt kliv för att uppmuntra till rörelse. Med en ny barnbok vill de förmedla vikten av, och väcka lusten till, fysisk aktivitet för hela familjen. Boken delas ut gratis till alla femåringar på BVC.

DAGENS FYRÅRINGAR SITTE STILLA nästan hälften av sin vakna tid och bara var åttonde trettonåring rör på sig tillräckligt mycket varje dag. Under helgerna minskar dessutom barnens rörelse ännu mer. Det visar färsk forskning.

Detta vill barnboksforlaget Bonnier Carlsen och Generation Pep, Kronprinsessparets initiativ för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa, ändra på. Med hjälp av nya boken "SagaSagor: Fiffiga Kroppen och finurliga knoppen" som är skriven av Josefine Sundström och illustrerad av Emma Göthner vill de uppmuntra barn och deras föräldrar att röra mer på sig i vardagen. Sedan januari 2018 delas boken ut gratis till alla femåringar på över 700 BVC i Sverige i samband med femårskontrollen.

– Alla barn har rätt till rörelse och en god grund till god hälsa. Jag hoppas att

det ska bli lika självklart som tandborstning och godnattsaga på kvällen. Det känns fint att vår bok Sagasagor får vara med och peppa barn och deras vuxna, säger författaren Josefine Sundström.

Boken är full av fakta och kunskap om kroppen och knoppen och innehåller dessutom konkreta rörelsetips, fulla av lek och bus. Den före detta sjukamparen Carolina Klüft, som idag arbetar för Generation Pep, är också glad att så många barn och deras föräldrar får chansen att inspireras av boken.

– Det är fantastiskt att boken nu kommer att kunna delas ut på femårskontrollerna på BVC, inte minst eftersom vi vet att barn som tidigt uppmuntras av sina föräldrar lever ett mer aktivt liv. Vi på Generation Pep vill ge alla barn möjlighet till ett aktivt och hälsosamt liv och vi hoppas att boken nu kommer inspirera många, många 5-åringar och deras familjer runt om i landet till lekfull rörelseglädje, säger Carolina Klüft.

"SagaSagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen", skriven av Josefine Sundström och illustrerad av Emma Göthner, kommer att erbjudas gratis på över 700 BVC i Sverige i samband med femårskontrollen. Den finns också att köpa i bokhandeln.



Foto: Peter Knutson
Illustration: Emma Göthner



Minst betyder mest.

Kontakta oss på 08-562 830 00
så hjälper vi dig med din barnförsäkring.

lansforsakringar.se/barn

Länsförsäkringar
Stockholm

