

FAMILY

*"Jag trivs bättre
som mammaledig
än jag hade trott."*

SÅ PÅVERKAR SKÄRMARNA BARNEN

Hjärnforskaren Katarina Gospic svarar

POPULÄRT MED VATTENFÖDSEL

Allt fler väljer att föda i vatten

BÄCKENBOTTEN I FOKUS

Glöm inte det viktiga knipet

FÖRÄLDRASKAPET FÖRDE BARNDOMS-
VÄNNERNA NÄRMARE VARANDRA

Viktig vänskap

HEJ!
Ta gärna med dig
tidningen hem!

2 LEDAREN
Vad vore livet utan familj och vänner?

6 I KORTHET
Cellprov och annat matnyttigt

8 FÖDA I VATTEN
Ellinor berättar om sin erfarenhet

11 NYHET PÅ BVC
Pappa/partnersamtal

12 SYSTERSKAP
Att få dela nya mammarollen



18



24

18 PREVENTIVMEDEL
Vad ska man välja?

21 BÄCKENBOTTEN
Vårdutveckling inom kvinnohälsa

24 SKÄRMTID
Hjärnforskaren **Katarina Gospic** om skärmtid



På omslaget **Systerskap**
Foto **Orlando G Boström**
FAMILY produceras av AB Huset Makalösa och Roxx Communication Group. Tryck: ÅTTA.45
Tryckeri AB. **Vill du annonsera i Family?**
Kontakta Heléne Fransson
helene.fransson@roxx.se, 0492-793 24.

Ledaren



INGELA WIKLUND
Verksamhetschef/VD och fombarnsmamma
Ingela.Wiklund@bbstockholm.se

Vad vore livet utan familj och vänner?

Vår hälsa påverkas av en mängd olika faktorer som levnadsvanor, arv, miljö, ekonomiska faktorer och de insatser hälso- och sjukvården bidrar med. Vi känner till att sunda levnadsvanor kan förebygga både diabetes, hjärtinfarkt och i viss utsträckning vissa cancersjukdomar. En av de mest betydelsefulla faktorerna för vårt välbefinnande är vänner och familj. Samvaro med andra kan dämpa ångest och har en lugnande effekt på människan hos både friska och sjuka personer. Vi vet att kroppslig smärta förvärras av ensamhet medan gemenskap kan lindra smärtan hos sjuka individer.

Naturligtvis finns det en frivillig ensamhet men den ofrivilliga ensam-

heten är skadligt för hälsan och social isolering anses vara dubbelt så farligt som fetma och lika skadligt för hälsan som alkohol och tobak. De flesta av oss som har barn minns småbarnsårens gemenskap med vänner och familj som något mycket positivt, hur man delar med sig av sin erfarenhet och sina upplevelser. För somliga leder denna tid i livet till en livslång relation med människor man kan relatera till och kanske också får åldras med.

Det finns många berättelser om vänner och "systerskap". I detta nummer av tidningen Family berättar tre barndomsvänner om sin vänskap.

Välkommen till ett nytt nummer av Family!

VÄLKOMMEN WENDY!



KL 23:46 LINKÖPINGS
UNIVERSITETSSJUKHUS



VISSTE DU ATT LIBERO ÄR BORN IN SWEDEN?

Vi hoppas att vårt ursprung märks lite grann. I allt ifrån hur vi tänker på miljö till blöjans utformning och design. Så grattis på födelsedagen Wendy. Och välkommen!

Libero

För allt i livet du ska utforska

En barnförsäkring ska skydda det mest värdefulla vi har. Därför är vi stolta över att vår Barnförsäkring Large har utnämnts till en av Sveriges bästa barnförsäkringar av Konsumenternas Försäkringsbyrå, februari 2020. Läs mer på modernaforsakringar.se

Moderna
Försäkringar

För livets alla **oj.**

Semper

Det viktigaste du har

Rätt fett gör skillnad

Det finns inget viktigare än barn. För deras skull har vi utvecklat vår bästa tillskottsning och mjölkdryck någonsin med en unik sammansättning av mjölkfett och viktiga näringsämnen som t ex järn, jod & D-vitamin. Baby Semp - det viktigaste vi har.



Läs mer om det viktiga mjölkfettet: www.semperbarnmat.se
Bröstmjolk rekommenderas i första hand. BabySemp 3 är en tillskottsning från 9 månader och används som tillskott till barnets alltmer varierande mat. Rådgör alltid med BVC om du behöver råd och stöd kring barnets mat.

Det viktiga cellprovet

Är du mellan 23 och 64 år? Då tillhör du de kvinnor som regelbundet blir kallade till cellprovtagning för att screena för livmoderhalscancer.

– Sedan man började med allmän cellprovtagning har antalet livmoderhalscancerfall gått ner 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 kallelsen kommer, säger Kristina Müller, chefbarnmorska på BB Stockholm.

Cellförändringar är ganska ovanliga och den vanligaste typen läker av sig själv. 95 procent av svaren brukar vara helt normala. Men om svaret visar på cellförändringar kan det vara ett förstadium till livmoderhalscancer och då följs patienten upp av en gynekolog. Sedan 2017 analyseras cellprovet även för att se om kvinnan bär på HPV-virus, som i vissa fall kan leda till cellförändringar och cancer.

I Stockholm kallas alla kvinnor mellan 23 och 49 år vart tredje år och därefter vart femte år upp till 64 år. Ett fåtal kvinnor kallas ändå upp till 70 år, och det är de som testat positivt för HPV-virus vid sin sista provtagning.

Alla som är skrivna i Stockholm och fått en kallelse är välkomna till någon av BB Stockholm Familys barnmorskemottagningar för att ta cellprov. Det finns gott om dropin-tider.

TITTA PÅ
www.bbstockholm.se
för aktuella tider

KILLMOTTAGNING PÅ EKERÖ

Att ha en manlig läkare, som är dedikerad killarna, gör att fler unga killar vågar söka hjälp. BB Stockholms ungdomsmottagning på Ekerö erbjuder en särskild mottagning för killar mellan 12 och 23 år. Här kan de träffa mottagningens "killdoktor", Magnus Edlund, som svarar på frågor och gör undersökningar. Frågorna är många och varierade, men mycket handlar om funderingar kring könsorgan och könssjukdomar.



Foto Rodrigo Paras

Vart fjärde spädbarn använder internet



I studien "Svenskarna och Internet", som utförs årligen av Internetstiftelsen, uppgav var fjärde förälder att deras spädbarn på 0-12 månader använder internet. Bland ettåringarna använder nära två av fem internet. Från två års ålder använder fler än hälften av barnen internet varje dag. Att titta på video ligger i topp, så det ligger nära till hands att tro att surfplattan har ersatt tv:n.

Källa: www.svenskarnaochinternet.se

Naturliga vårdande glidmedel

Sköra och torra slemhinnor i underlivet är ett vanligt problem för många kvinnor. Pistills ekologiska glidmedel är hormonfria och innehåller enbart naturliga råvaror. Repair är ekologiskt och innehåller kallpressade oljor samt Omega 7 och E vitamin. Balance är vattenbaserat med yoghurt och probiotika som gynnar din naturliga PH-balans. Läs mer på Pistill.se



2,5%

MINSKAT ANTAL BRISTNINGAR

BB Stockholm är den Stockholms-klinik som har lägst andel stora bristningar (grad 3-4) bland förstföderskor. Bara tre av 100 drabbas. Sedan 2014 har de stora bristningarna bland alla som föder vaginalt minskat från 3,7 procent till 2,5 procent.

– Vi tycker även att vi ser en minskning av andra typer av bristningar som också kan ge besvär, så kallade grad 2, säger Britta Wernolf, vårdchef på BB Stockholm.

ENKELT ATT BOKA PÅ WEBBEN

Du vet väl att du enkelt kan boka dina besök hos BB Stockholm direkt på nätet? Gå bara in på 1177.se – det finns länkat via BB Stockholms hemsida – och boka in din tid via "E-tjänster" hos Vårdguiden.



Ulrika Frisk är barnmorska och studentansvarig på BB Stockholm. Under våren 2019 var hon handledare åt två svenska barnmorskestudenter i Malawi.

BB STOCKHOLM I VÄRLDEN

Tanzania, Kenya, Afghanistan och Sudan. BB Stockholms engagemang sträcker sig långt utanför Sveriges gränser. I våras var barnmorskan **Ulrika Frisk** i Malawi som handledare åt två barnmorskestudenter från Karolinska institutet.

VARFÖR ÄR DET BRA ATT GÖRA PRAKTIK UTOMLANDS?

– Det är en bra erfarenhet och helt annorlunda jämfört med att praktisera i Sverige. Det blir betydligt fler tillfällen att se komplicerad obstetrik och ökad mängdträning eftersom det föds så många barn per dag. Men det är också tufft att lära sig ett nytt yrke i den fattiga miljön.

HUR HADE KLINIKEN I MALAWI NYTTA AV ATT NI VAR DÄR?

– De har begränsade personalresurser så vi blev en viss avlastning. Fler händer helt enkelt! Dessutom är detta ett utbytesprogram så vi tar emot barnmorskestudenter och lärare från Malawi som gör praktik hos oss.

VAD TAR DU MED DIG FRÅN RESAN?

– Trots mina 17 år som barnmorska har jag fått ett helt annat perspektiv på barnafödande nu. Man får verkligen stor ödmjukhet för vad kvinnokroppen kan och klarar.

Välkommen till UltraGyn

Vårdval Obstetriska Ultraljud i Stockholm ger dig möjlighet själv välja var du önskar göra dina undersökningar, oavsett vilken mödravård du är inskriven på!

Hos oss träffar du alltid erfarna barnmorskor, vår utrustning är av bästa kvalitet och det finns alltid läkare med specialiserad kunskap om fosterdiagnostik och ultraljud till hands.

Välkommen att kontakta oss!

P Praktikertjänst
ULTRA ♀ GYN

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



Några av oss ultraljudsbarnmorskor du träffar på UltraGyn är från vänster Azadeh Brikho, Nina Asplin och Linda Matton.

UltraGyn
Kungsholmen

Besöksadress:
St Eriksgatan 44
112 34 Stockholm

UltraGyn
Läkarhuset Odenplan

Besöksadress:
Odenplan 69
113 22 Stockholm

UltraGyn
Sophiahemmet

Besöksadress:
Valhallavägen 91, Hus H
114 86 Stockholm

Ellinor födde sin dotter i vatten

FÄRRE BRISTNINGAR I VATTEN

Barnmorskan och forskaren Hanna Ulfsdottir har studerat över 300 vattenfödslar och lika många vanliga födslar. I studien visade det sig att det var lite ovanligare med grad 2-bristningar när kvinnan födde i vatten. I samma studie har hon djupintervjuat 20 kvinnor om hur de upplevde sin vattenförlossning och de upplevde att de blev stärkta, avslappnade, trygga och att värmen gav smärtlindrande effekt. Flera sa också att de kände att de hade mer kontroll.

När Ellinor Brengesjö skulle bli mamma för tredje gången valde hon att föda sin dotter Bodil i vatten. Ett förlossningssätt som hon tyckte var både tryggt, avslappnande och mindre smärtsamt.

Text Karin Cedronius Foto Privat

INNAN ELLINOR BRENGESJÖ UTBILDADE SIG till barnmorska hann hon föda två barn, dottern Doris, 7 år och sonen Linné, 6 år. Båda barnen föddes på vanligt vis och Ellinor hade vid den tiden knappt hört talas om att man kunde föda i vatten.

– Jag kom i kontakt med vattenfödslar under min utbildning och blev fascinerad. Bland annat då jag gjorde min D-uppsats och intervjuade kvinnor som fött i vatten och hade upplevt det som otroligt positivt. Jag kände att detta var något för mig, om jag skulle föda barn igen.

Så när tredje barnet, dottern Bodil, skulle komma till världen hade Ellinor bestämt sig – det skulle bli en vattenförlossning på hennes arbetsplats BB Stockholm.

– Jag hade då hunnit vara med på ett antal vattenförlossningar i min roll som barnmorska och den upplevelsen hade bara stärkt mig i min önskan om att själv föda i vatten.

Vad var det som lockade dig med vattenfödelsen?

– Dels har jag alltid älskat att bada och duscha - det är en "må bra-grej" för mig. Värme och vatten stimulerar oxytocin, som är kroppens lugn-och-ro-hormon, och det märks på kvinnor som föder i vatten. De upplever ofta att förlossningen blir mer avslappnad, tryggare och lite lättare. Det stämde även för mig. Vattnet utlöser samma kroppsliga reaktioner som massage och beröring.

Ellinor gick tio dagar över tiden, men när värkarna till slut startade ringde hon sin kollega, barnmorskan Malin som var standby. Men innan det bar av till BB Stockholm hade Ellinor tillbragt många timmar i badkaret hemma i lägenheten.

– När mina barn skulle gå till förskolan på morgonen kom min då 4-åriga son in när jag kämpade med lite värkar och frågade: "har du spa mamma?". Det var faktiskt en jättebra fråga för det känns ju ofta som spa inne på våra förlossningsrum med badkar på BB Stockholm. Vi har dämpad belysning, lugn musik och låtsasljus. Då flödar oxytocinet!

Väl inne på BB fick Ellinor kliva ner i en stor uppblåsbar pool med 37-gradigt vatten. Eftersom hon då var öppen hela sju centimeter tog det bara en halvtimme innan lilla Bodil såg dagens ljus.

– Bodil ville ut fort och det var helt fantastiskt att få ta emot henne själv i vattnet. Sen låg vi kvar i ungefär en kvart innan vi klev upp. Allt gick så lugnt och fint till och jag hann njuta av badet.

ALLA KVINNOR SOM FÖDER barn på BB Stockholm och som har lågriskförlossningar kan välja att föda i vatten. Med lågrisk menas bland annat att man bara bär på ett barn, att graviditeten varit okomplicerad och utan komplikationer. Det blir allt vanligare att kvinnor väljer vattenförlossningar, berättar Britta Wernolf, vårdchef på BB Stockholm.

"Vi kan se att de som fött i vatten generellt skattar sin förlossning högre än kvinnor som fött på land."

– Vi upplever att efterfrågan av vattenfödslar ökar hela tiden. Hittills har vi haft 111 vattenfödslar sedan vi började erbjuda det i maj 2018.

Alla födelserum på BB Stockholm har badkar som det går att föda i, alternativt kan man föda i en uppblåsbar förlossningspool i ett separat badrum. Vattentemperaturen är 37 grader och vatten fylls på kontinuerligt. Atmosfären är lugn och skön med musik och "levande" elljus.

Alla kvinnor som har fött på BB Stockholm får utvärdera sin förlossning.

– Vi kan se att de som fött i vatten generellt skattar sin förlossning högre än kvinnor som fött på land, säger Britta Wernolf.

Precis som Ellinor beskriver är det den smärtlindrande effekten, känslan av tyngdlöshet och ökad känsla av kontroll som lockar många. För Ellinor är vattenfödelsen en så positiv upplevelse att hon gärna skulle göra om det igen.

– Jag vill föda jättemånga barn igen, för det var så härligt, säger hon med ett skratt och tillägger sen lite allvarigare:

– Självklart har jag all respekt för att det här kanske var enda gången för mig, men om jag någonsin får fler barn är det vattenfödelse som gäller för min del. Det är verkligen något jag kan rekommendera om man känner sig trygg med det!





Pappa/partnersamtalen på BVC erbjuds alla med barn mellan tre och fem månader och är till för att man som förälder ska kunna bolla sina tankar med sin BVC-sköterska.

NYHET!

Pappa- & partnersamtal på BVC

Att bli förälder väcker massor av känslor, tankar och frågor. Inte bara för den som fött, utan lika mycket för den andra föräldern, som är precis lika viktig för det lilla barnet. Nu fångar BVC upp detta genom att erbjuda pappa/partnersamtal.

Text Karin Cedronius

Syftet med samtalen är att stärka pappan/partnern i sitt föräldraskap men också att fånga upp de föräldrar som kanske inte mår så bra.

UNDER MÅNGA ÅR har kvinnor som fött barn erbjudits ett samtal med sin BVC-sköterska för att prata om hur de mår och har det i den nya vardagen med sitt barn och i sitt föräldraskap. Men pappan, eller den förälder som inte har fött barnet, har inte haft samma möjlighet till ett enskilt samtal. Tills nu. Sedan 2019 erbjuder nämligen BB Stockholms BVC även alla "ickefödande föräldrar" ett separat samtal med sin BVC-sköterska.

– Alla föräldrar är lika viktiga för sitt barns utveckling och det är så avgörande att båda föräldrarna känner ett engagemang i sitt barn. Därför är vi glada att nu kunna erbjuda alla pappor och partners ett enskilt samtal, säger Linda Olin, chefssjuksköterska på BVC Kungsholmen.

Syftet med samtalen är att stärka pappan/partnern i sitt föräldraskap men också att fånga upp de föräldrar som kanske inte mår så bra. Samtalen brukar äga rum när barnet är mellan tre och fem månader, oftast i samband med ett vanligt BVC-besök. Då sitter pappan/partnern ner enskilt med BVC-sköterskan under ungefär en halvtimme.

– DET ÄR INTE NÅGOT PSYKOLOG-SAMTAL utan snarare en chans att fånga upp pappan/partnern och hur man känner inför föräldraskapet och allt det nya. Vi BVC-sköterskor blir en vägledare i samtalet, fortsätter Linda Olin.

Samtalen kretsar kring fyra områden; barnet och relationen till det, föräldraskapet, partnern och er relation och ditt eget mående.

– Det kan handla om allt från sömn och mat till hur man ska få ihop vardagen, jobbet, egentiden och relationen när man blivit förälder. Exakt vad vi pratar om varierar förstås från samtal till samtal och efter vilka önskemål pappan/partnern har.

Partnersamtalen har blivit mycket uppskattade av de föräldrar som varit på dem.

– De känner sig bekräftade och ibland lite förvånade att bli erbjudna ett eget samtal. Men de allra flesta tackar ja och säger att de verkligen uppskattar att få chansen att prata om sitt föräldraskap, säger Linda Olin.

För att du ska kunna fokusera på det viktigaste

Med våra gravidförsäkringar kan du känna dig trygg. Och självklart kan både du som ska föda barnet eller din partner teckna försäkringen. Så fokusera på det du ska göra – vi finns här för dig om det behövs. Läs mer på modernaforsakringar.se

Moderna
Försäkringar

För livets alla **oj.**

Stöd, pepp och systemerskap



”Det kändes ju lite som ett nederlag att sluta amma, men hon fick mig att se det på ett annat sätt och var jättebra med råd kring att ge flaska.”

Tre nära vänner, som alla fick barn inom loppet av ett år. De har helt olika upplevelser av sin graviditet, amning och föräldradighet. Men en sak har de gemensamt: sin nära vänskapsrelation och stödet i varandra.

Text Karin Cedronius Foto Orlando G Boström

De har känt varandra sedan barnsben och hängt ihop i vått och torrt sedan dess. De har rest, delat hemligheter, glädje och sorg tillsammans och de kallar sig ”sysstrar”. Det finns knappast något som de inte vet om varandra och telefonen går varm mellan dem. Så när Alexandra för två år sen berättade för sina närmsta vänner Hannah och Roxanne att hon väntade barn var det förstås glädjetjut och tårar.

– Jag var först ut bland mina vänner att bli gravid och ärligt talat var det lite nervöst, för jag hade så många frågor och funderingar och rätt mycket förlossningsskräck. När jag sen fått Colette var det också ganska ensamt med många frågor, säger Alexandra som blev mamma den 28 maj 2018.

Känslan som Alexandra beskriver är vanlig bland förstföderskor, säger Kristina Müller, chefbarnmorska på BB Stockholm Family City, och alla tre tjejernas barnmorska.

– Många känner sig utlämnade den första bebistiden. Man kanske kommer från ett hektiskt arbetsliv och plötsligt ska man ställa om till ett helt annat tempo och vara hemma med en liten bebis dygnet runt. Det är helt normalt, men det är bra om man försöker bryta isoleringen,

De tre barndomskompiserna Alexandra Casén, Hannah Risendal Lindgren och Roxanne Segenäs har följts åt och stöttat varandra genom graviditeter och livet som nyblivna mammor.



Alla tre vännerna har gått på MVC på BB Stockholm Family och fött sina barn på BB Stockholm. "Jag säger till alla gravida jag träffar att de ska gå på BB Stockholm för det är så bra!" säger Roxanne.

En söt trio: Colette, 1 år och 5 månader, Matteo, 7 månader och Florence, 4 månader.

ta sig ut och inte fastna i mobilvärlden eller på nätet. Det är lätt hänt men inte så bra för måendet. För man behöver fylla på med input från andra vuxna. Har man inte turen att ha vänner som är föräldralediga samtidigt så är BVC:s mammagrupper ett bra alternativ för att komma ut och träffa andra.

Hon får medhåll av kollegan Linda Olin, chefsjuksköterska på BVC Kungsholmen, där Alexandra går med Colette.

– Det är skönt att få prata av sig om sina tankar med andra istället för att bara sitta ensam. En vanlig fråga på BVC, utöver mat och sömn, handlar just om skörhet, ensamhet och känslor av otillräcklighet. Många mammor uttrycker att de "borde känna sig lyckligare med sin nya bebis".

Den känslan kan Alexandra relatera till.

– Jag hade det rätt tufft det första halvåret och kände mig isolerad. Min kille reste mycket och jag var själv med Colette, som hade svårt med amningen, inte sov bra, och jag kände mig inte hemma i rollen som mamma direkt, vilket fick mig att må dåligt så klart.

Hur löste du det?

– Jag pratade massor med mina vänner. De har verkligen funnits där för mig, även om de inte själva hade barn då så var det skönt att få prata av sig och veta att de fanns. Sen pratade jag mycket med både Kristina på MVC och Linda på BVC. De har också varit ett stort stöd!

Eftersom amningen gick så trögt och Colette inte gick upp i vikt valde Alexandra att sluta amma efter fem veckor

och övergå till ersättning, något som en del i omgivningen haft synpunkter på.

– När man fått barn är det väldigt många som vill tala om för en hur man ska göra, till exempel med matning, barnvakt och annat. Men jag har lärt mig en sak sen jag blev mamma: lyssna på magkänslan, för det är du själv som vet bäst vad ditt barn mår bra av.

Att få många goda råd från olika håll under graviditeten och som nybliven mamma kan kännas förvirrande, även om det är välmenande.

– Jag tycker att man ska tänka att det går fint att göra på flera olika sätt, beroende på situationen och barnet och att det är helt okej. Utgången kan ändå bli densamma. Det viktigaste är att en nöjd mamma oftast ger ett nöjt barn, säger Kristina Müller på BB Stockholm och tillägger:

– Det är lite samma sak när det kommer till förväntan. Många har en bild av hur det ska vara att bli förälder och sen kanske det inte blir riktigt så som man tänkt. Men det blir bra ändå, även om det blir på ett annat sätt än man förväntade sig.

För Hannah, som fick sin lille Matteo, 14 mars 2019, var upplevelsen en helt annan än Alexandras.

– Jag hamnade direkt i bebisbubblan när Matteo hade fötts och har älskat att amma. Vi helammade i sex månader. Men visst hade jag också mycket oro som gravid och som nybliven mamma. Då var det helt fantastiskt att ha Alexandra som bollplank. Hon hade ju redan gått igenom allt.

Hannah berättar leende att Matteos

Många mammor uttrycker att de "borde känna sig lyckligare med sin nya bebis"

pappa är betydligt mer orolig än hon och när han vill ringa 1177 och fråga om något med Matteo, vilket händer ganska ofta, säger Hannah alltid "vi ringer Alexandra först!".

Roxanne, den sista i trion att bli mamma, till Florence som föddes 15 juni 2019, instämmer.

– Alexandra och Hannah har varit helt fantastiska som stöd. Jag hade också problem med amningen och pratade massor med Alexandra om det. Det kändes ju lite som ett nederlag att sluta amma, men hon fick mig att se det på ett annat sätt och var jättebra med råd kring att ge flaska.

För Roxanne har "systrarna" Alexandra och Hannah varit extra viktiga eftersom hon förlorade sin egen mamma för några år sedan. Att inte ha någon mamma att bolla med under graviditeten och som nybliven mamma är självklart tufft och tårarna kommer i ögonvrån när Roxanne berättar.

– Alexandra och Hannah har varit så viktiga för mig. Och även Alexandras mamma som jag har fått massor av stöd från. Hon är som min extramamma och har känt mig sen jag var liten. Vi kan

ringa och prata i timmar ibland, och Alexandra är så generös som låter mig "låna" hennes mamma.

Idag har Alexandra börjat jobba igen och Colette går på förskola, men Hannah och Roxanne har fortfarande ett tag kvar på sina föräldraledigheter. Även här har de tre vännerna gjort olika val. Alexandra började jobba 50 procent när Colette var ett halvår och heltid när hon var ett år. Colettes pappa är egenföretagare och har svårt att ta långledigt med Colette, så de har pusslat med hjälp av farmor och mormor.

– Vi har valt att göra på vårt sätt och det funkar bra för oss. Många har synpunkter även på det, men jag tror att min dotter mår bäst när hennes föräldrar mår bra och då är detta bästa lösningen för oss, säger Alexandra.

Hannah hade först tänkt vara hemma till Matteo är tio månader, men trivdes så bra med ledigheten att hon nu bestämt att gå tillbaks till jobbet när han är 14 månader. Hon och Matteos pappa ska även vara lediga en månad tillsammans innan han tar över de sista tre månaderna.

– Jag trodde kanske att jag skulle vara mer rastlös och tycka det var segt att vara hemma, men jag älskar det. Det är fullt upp hela tiden och tiden går så snabbt!

Roxanne och hennes sambo ska också dela på ledigheten på liknande sätt.

– Jag håller med Hannah. Jag trivs bättre som mammaledig än jag hade trott.

Ni har följts åt genom livet, först som små, sen tonåringar och nu som mammor. Vad är era bästa råd till andra kvinnor som väntar barn?

– Våga fråga om du undrar över något med dig själv, din kropp eller din bebis! Det finns nästan alltid någon i din omgivning som har varit med om det du är med om, säger Hannah och Alexandra flikar in:

– Gå på din magkänsla, försök att inte stressa upp dig och låt bli att jämföra dig med andra!

– Och välj BB Stockholm Family – de är bäst, säger Roxanne med ett brett leende och ger sin barnmorska Kristina en stor kram.

Succén Fortsätter

*womanizer*TM
THE ORIGINAL

"Womanizer gav mig en orgasmisk njutning som jag inte trodde var möjlig, tack för fin rekommendation"

100% ORGASMGARANTI!

Det unika med lufttrycksvibratorn Womanizer är att den omsluter hela klitoris och masserar med hjälp av luftvägarna kvinnans 8 000 nervtrådar. En njutning som tar dig till helt nya höjder.

På Pistill hittar du den senaste versionen med ny ergonomisk design och 12 olika stimuleringsinställningar. Den är vattentät, tystgående och stimulerar så snart munstycket berör din hud. Dessutom är den uppladdningsbar och du har 1-års produktgaranti.

Pistill har sedan 2005 utbildat vårdpersonal i Sverige och hjälpt tusentals kunder med professionell rådgivning om produkter som berör människors sexuella hälsa och välbefinnande. **Låt din sexuella hälsa blomma!**

PISTILL DROTTNINGGATAN 100
111 60 STOCKHOLM
08 411 66 66 / INFO@PISTILL.SE
WEBSHOP—WWW.PISTILL.SE

Pistill



Låt din sexuella hälsa blomma

Som nybliven mamma är det vanligt att sexlusten minskar. Men misströsta inte, det finns hjälp att få. Pistills experter erbjuder både goda råd och kvalitetsprodukter som har hjälpt många kvinnor och par att hitta tillbaka till lusten.

Text Karin Cedronius

Pistill ligger på Drottninggatan 100. Här, i en lugn, trygg och vacker miljö, erbjuder Karolina Ersson och hennes elva kollegor både rådgivning och kvalitetsprodukter inom området sexuell hälsa.

Vad gör Pistill så speciellt?

Det är en butik i centrala Stockholm som erbjuder personlig rådgivning. Vi finns även på nätet: pistill.se. Under 15 år har vi hjälpt tusentals kvinnor och män i olika åldrar att stärka sin sexuella hälsa. I butiken hittar du kvalitetsprodukter som utgår från våra sex sinnen och som ökar välbefinnandet och lusten. Gravida och nyförlösta kvinnor är en viktig målgrupp, eftersom många kan ha problem med sexlusten, torra slemhinnor och bristningar. Vårt systerföretag, Aleah Care är en brobyggare till

vården och hjälper människor att få tillbaka god sexuell hälsa och livskvalitet efter sjukdomar och besvär som påverkat den sexuella hälsan negativt.

Vilka produkter rekommenderar du för en nybliven mamma?

Det finns många fina hjälpmedel som kan sätta igång lusten. Ett par favoriter är Chorus och Womanizer, två olika slags vibratorer som båda är fantastiska för att få igång en sinande lust. Använd dem tillsammans med ett bra glidmedel. Jag rekommenderar Repair som är ett ekologiskt, oljebaserat glidmedel som är snällt mot underlivet. Tycker du om massage föreslår jag en skön, väldoftande massageolja. Att massera och röra vid varandra är ett fint sätt att komma nära, hitta tillbaka till varandra och känna sig älskad.



Vad har ni för hjälpmedel för knipövningar?

Vill du komma igång och stärka din bäckenbotten, ska du pröva våra egna Knipkulor som är ett effektivt hjälpmedel. Att knipa är jätte viktigt för att behålla en frisk bäckenbotten. Vår knipträningsexpert Annika Kits delar också gärna med sig av goda råd kring knipövningar och avslappning som enkelt kan integreras i vardagen. Kolla gärna in #knipmedpistill.

Vilket är ditt bästa råd till Familys läsare?

Den nya familjemedlemmen kan ändra parrelationen och påverka sexualiteten. Försök tala med varandra om era känslor, ta vara på stunder av närhet och uppmärksamma varandra i olika vardagliga situationer. Reflektera över frågan "vad är lust för mig?" och bejaka er lust i nuet!

DETTA ÄR PISTILL

Pistill har funnits i 15 år och har en vision om att främja en bättre livskvalitet, ett inre välbefinnande och en ökad sensualitet för fler. Butiken ligger på Drottninggatan 100 samt nätbutiken pistill.se. Pistill erbjuder även personlig rådgivning, workshops och föreläsningar och har sedan starten samarbetat med olika experter och specialister inom området sexuell hälsa. Aleah Care, som är Pistills systerföretag, arbetar i första hand med att hjälpa människor som drabbats av ohälsa att återfå en god sexuell hälsa och livskvalitet. Läs mer på pistill.se och aleahcare.com

Spiral blir vanligare bland unga

P-piller har länge varit första valet för unga kvinnor 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.

Text Karin Cedronius

– **DET ÄR INGA JÄTTESIFFROR**, men vi märker att fler unga tjejer vill ha spiral. Även så unga som 15–16 år, säger Ing-Marie Wik Nordström, barnmorska på BB Stockholm Familys ungdomsmottagning på Ekerö.

På en månad sätter de in cirka tio spiraler och något färre p-stavar.

– Fördelarna med hormonspiral är flera. Blödningarna mindre och spiralen kan lindra kraftig mensvärk. Dessutom slipper man att komma ihåg att ta sitt preventivmedel varje dag.

En annan fördel med långtidsverkande preventivmedel, eller LARC som de också kallas, är att de är bättre för miljön än p-piller.

LARC

FÖRDELAR MED LÅNGTIDS- VERKANDE PREVENTIVMEDEL

- Effektivt och säkert
- Påverkas inte av glömska
- Få biverkningar
- Kan hjälpa vid svår mensvärk och rikliga blödningar
- Har väsentligt lägre hormondos än p-piller

– Eftersom kvinnan får i sig en lägre dos hormoner utsöndras en lägre mängd hormoner via urin och avföring. Det gör att färre hormoner kommer ut och skadar naturen.

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 de bästa alternativen för unga kvinnor, säger Ing-Marie.

– Sök gärna information om olika preventivmedel på nätet innan du kommer till ditt besök hos barnmorskan. På umo.se står en hel del. Sedan svarar vi gärna på alla frågor när vi ses.



Ny forskning: p-gel för män

Ansvar för preventivmedel har länge legat på kvinnan. Men tiderna ändras och synen på delat ansvar för att undvika oönskad graviditet likaså. Just nu pågår en studie vid Karolinska institutet, under ledning av Kristina Gemzell Danielsson, professor i obstetrik och gynekologi. I studien testas en helt ny, spermiehämmande p-gel för män.

Text Karin Cedronius

Hur fungerar den här p-gelen?

Det är en salva som innehåller det spermiehämmande hormonet nesteron och som smörjs in på axlarna en gång om dagen. Vi har sett att gelen sänker spermieproduktionen ner till under en miljon spermier per milliliter. En fertil man producerar normalt i genomsnitt 120 miljoner spermier per milliliter. Vid nivåer under 15–20 miljoner spermier per milliliter räknas man som steril. Så under en miljon är ett mycket bra resultat.

Varför en gel och inte ett piller?

En gel ger låga, stabila hormonnivåer som har bra effekt men färre biverkningar än ett piller, som istället ger höga doser och sedan sjunker till låga, som en jojo. Det blir mindre variation i nivåerna med en gel. Dessutom behöver hormoner som tas upp direkt genom huden inte passera levern innan de når målorganen.

Finns det några biverkningar?

Hormonella preventivmedel kan ha effekter på humör, blodtryck och metabolism med mera. Men nesteron är ett "snällt" gulkroppshormon som inte ger så mycket biverkningar. Däremot kan potensen påverkas, därför har vi tillsatt en låg dos av testosteron i gelen. Den är tillräckligt hög för att motverka potensproblem men ändå låg nog att inte ge biverkningar.

När kommer gelen ut på marknaden?

Det är svårt att säga, för det är alltid långa tidshorisonter vid forskning. Vi räknar med att studien ska pågå i cirka tre år. Vi ska visa att det är effektivt, att det är reversibelt, det vill säga att männen kan få tillbaks fertiliteten när de slutar med gelen, och när allt det är klart ska något läkemedelsföretag vilja ta över produktionen. Så min gissning är om cirka tio år ...

OM STUDIEN

Studien, som startade 2018 i USA, finansieras av amerikanska hälso-myndigheten och pågår parallellt i flera länder. Förutom Sverige ingår även USA, Chile, Storbritannien, Italien samt Kenya. Totalt ska 350 par ingå varav cirka 30–60 i Sverige. För att delta måste man leva i en parrelation och mannen ska vara 18–50 år, kvinnan 18–35 år. Båda måste vara friska och mannen måste ha normal spermieproduktion. Paret ska bo i Stockholmsområdet eftersom de måste komma in till sjukhuset för spermaprover vid flera tillfällen.

ÄR DU INTRESSERAD AV ATT DELTA I STUDIEN?

Kontakta gärna WHO center via
whocenter.kk.solna@karolinska.se

Ladda ner kostnadsfritt!

The BabyApp®
www.thebabyapp.se

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

ETT MILJÖFÖRETAG
ADENA CLEAN AB

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

De är länken mellan mödravården och BB

Kontinuitet, högre kvalitet och ökad trygghet för de födande kvinnorna. Fördelarna med barnmorskor som arbetar växelvis på barnmorskemottagningen och BB är många.

Text Karin Cedronius



TÄNK DIG ATT DEN BARNMORSKA du haft under hela graviditeten även är med när du kommer till BB för att föda. Visst låter det bra? Med BB Stockholms roterande barnmorskor kan det bli verklighet, eftersom de arbetar växelvis två dagar på barnmorskemottagningen och tre på förlossningen.

– Just nu arbetar fem av våra barnmorskor på sådana här rotationstjänster och planen är att utveckla det ytterligare. Det finns många fördelar, inte minst för kvinnorna som kan få samma barnmorska som följer dem hela vägen, säger Joanna Daller, chefsbarnmorska, BB Stockholm.

Även om det inte finns några garantier att få just sin barnmorska på förlossningen brukar ändå de flesta träffas på BB eller eftervården.

– Barnmorskorna blir en länk mellan öppen- och slutenvården och det blir lite som att knyta ihop säcken när barnmorskan är med även på BB, fortsätter Joanna Daller.

Barnmorskorna Petra Nydahl och Anna Olsson arbetar på rotationstjänster.

– Det är väldigt givande att få vara med hela vägen. Jag lär mig hela tiden nya saker och blir ödmjuk inför att det finns så otroligt mycket mer att lära. För kvinnorna är det tryggt att veta att vi arbetar både i öppenvården och på sjukhuset och att vi är uppdaterade och insatta i förlossningsvården. Det blir mer familjärt på något sätt, säger Petra Nydahl.

Båda poängterar att det är utvecklande som barnmorska att ha ett ben i vardera delen av mödra- och förlossningsvården.

– Det är utmanande, roligt och fantastiskt att få vara med i hela vårdkedjan och följa familjerna från start till mål, säger Petra Nydahl.

De roterande barnmorskorna blir även som ett slags ambassadörer, som kan förmedla kunskap och information över gränserna, ett samarbete som gynnar patienterna.

– Jag har jobbat i många år med födandet och eftervården. Nu får jag nya perspektiv och chansen att utvecklas som barnmorska samtidigt som jag kan dela med mig av mina erfarenheter till kollegorna på barnmorskemottagningen, säger Anna Olsson.

De gånger barnmorskorna träffar ”sina” mammor på BB är det mycket uppskattat av båda parter.

– Jag har jobbat så här sedan april 2019 och det har hänt ett par gånger att jag skrivit in en kvinna, följt henne genom hela graviditeten och sedan fått vara med på hennes födsel. Det är rent magiskt, avslutar Anna Olsson.

Viktig vård-utvecklare

Hon brinner för kvinnohälsa i allmänhet och bäckenbotten i synnerhet. Med över 30 års erfarenhet av barnmorskeyrket har Ann Olsson mycket att bidra med i sin nya roll som vårdutvecklare på BB Stockholm.

Text Karin Cedronius Foto Juliana Wiklund

Vad gör en vårdutvecklare?

– Jag jobbar med kvalitet och förbättringar på BB Stockholm. Till exempel går vi igenom hur många som kommer på efterkontrollen och hur vi kan öka det antalet. Jag fokuserar även frågor som rör bäckenbotten. Dessutom går jag igenom aktuell forskning och förmedlar nya rön vidare till kollegorna så att vi alltid är uppdaterade med det senaste inom forskningen.

Vad har du för bakgrund?

– Jag är barnmorska sedan 1979 och har framför allt jobbat med förlossningsvård. Jag var med vid starten av BB Stockholm 2001. 2009 disputerade jag i reproduktiv hälsa med fokus på det sexuella samlivet och barnmorskors rådgivning. Bäckenbotten och dess viktiga funktion för hälsan har alltid intresserat mig.

Varför just bäckenbotten?

– Det är vårt ”golv” som måste fungera

för att vi ska må bra på flera olika plan. Både för att vi inte ska få ont i ryggen, men också för att ha ett bra sexliv och för att kunna utföra vardagssysslor som lyft och träning. Bäckenbotten påverkas mycket under graviditet och när man föder barn, men det har länge negligerats av samhället.

Du är ansvarig för eftervårds-kurserna. Varför är de så viktiga?

– De fyller ett stort behov av dels information kring kvinnokroppen, om anatomin, stygn, knipövningar och vad som händer med kroppen efter graviditeten och förlossningen. Men de är också viktiga som forum för att träffa andra och prata om det man varit med om.

Vad är ditt bästa råd för en frisk bäckenbotten?

– Lyssna på kroppen och din bäckenbotten. Vi mår bra av att träna men måste ha ”golvet” med oss i all träning.

ANN OLSSON

YRKE Barnmorska, vårdutvecklare
ARBETSPLATS BB Stockholm Family på Kungsholmen och i City

Det senaste året har BB Stockholm erbjudit alla nyblivna mammor en eftervårdskurs, där det bland annat ingår föreläsningar om kvinnokroppen och bäckenbottenträning. Kurserna har varit uppskattade. Så här tyckte några av deltagarna:

Stort engagemang från kursledaren bra initiativ.

Väldigt bra att fånga upp mamma-kroppen efter graviditet och förlossning. Pedagogiskt!

Mycket bra info, hade ingen aning om detta innan, som verkligen är viktigt.

Motsvarade alla förväntningar eller var bättre än så.

Bäckenbottens bästa vänner är diafragma, bålmskler och rumpmuskler. Tillsammans är det en enhet som ger stabilitet och hjälper till att bibehålla kontinensen vid ökat buktryck. Gör bäckenbottenmuskelträning, knipövningar, dagligen men glöm inte att avslappning är lika viktig. Var snäll mot ditt underliv och använd inte tvål utan hellre intimo. Får du problem, smärta, läckage och liknande – sök hjälp och stå på dig!

Och till dem som ändå har besvär?

– Om du har besvär med urinläckage, tyngdskänslor i bäckenbotten och smärta- eller spänningstillstånd som du inte kommer till rätta med, prata med en barnmorska eller vänd dig till en fysioterapeut som är specialiserad på kvinnohälsa. Många kvinnor kan få bra hjälp av en fysioterapeut och avgiften ingår i högkostnadsskyddet om man är ansluten. Det är ett bra nästa steg om du inte känner dig bra.

Kunskap ger trygga föräldrar

Vi erbjuder ett stort urval av kurser både innan och efter födseln

Smärtfri med rätt behandling

Foglossning, ryggsmärta eller gravidischias? Hos **Behandlingsteam John Carrier** får gravida kvinnor hjälp med att förebygga, behandla och rehabilitera sina gravidrelaterade problem.

HAR DU ONT i ryggen, huvudvärk eller kanske bäckensmärta? Med en korrekt undersökning, individuell behandling och rätt träning kan dessa besvär minska och du kan bli besvärsfri. Behandlings-

team John Carrier har goda behandlingsresultat och lång erfarenhet med att hjälpa kvinnor med smärta, både under graviditeten och efter förlossningen.

– Till oss är alla gravida kvinnor välkomna, från vecka 1 och fram till förlossningen. Vi är ett professionellt team som ger våra patienter trygg behandling samt korrekta och relevanta råd, säger John Carrier, verksamhetschef och grundare av behandlingsmetoden Terapeutisk Gravidmassage.

Alla i teamet har gedigen utbildning och erfarenhet av att behandla, förebygga och rehabilitera de problem som är specifika för den gravida kroppen.

– Vi använder manuella tekniker från massage, naprapati, osteopati och modern sjukgymnastik för att ta hand om allt från smärtor i rygg, nacke och skuldror till foglossning, bäckenproblem och migrän samt en hel del annat. Så välkommen att besöka oss och ställ frågor om du känner dig osäker! säger John Carrier.

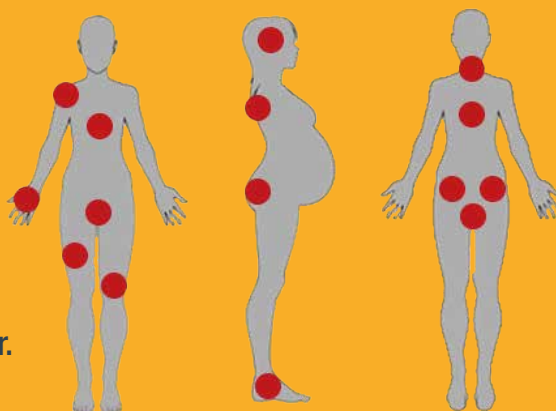
Behandlingsteam John Carrier erbjuder även mammaträning under och efter graviditeten. De har ett nära samarbete med mödravården i Stockholm, bland annat BB Stockholm Family. De rekommenderas av läkare och barnmorskor.



BLI SMÄRTFRI IDAG

Vi behandlar, förebygger och rehabiliterar:

- ✓ Smärtor i rygg, nacke & skuldror.
- ✓ Foglossning och bäckenproblem
- ✓ Gravidischias och smärtor i sätet
- ✓ Ont i Svanskotan.
- ✓ Migrän – all slags huvudvärk.
- ✓ Karpaltunnelsyndrom, ödem i ben & fötter.
- ✓ Smärta från muskel och nervsjukdomar.



"Åter igen är det John Carrier's team som hjälpt mig när barnmorskor och läkare inte lyckats och jag har oerhört stor respekt för dig och ditt team. Ni har enormt stor kunskap, kompetens och engagemang. TACK!! / Dr Carina Perez"

Behandlingsteam John Carrier
Nybrogatan 71 08 661 40 30
www.behandlingsteamjohncarrier.se



- Amningskurs
- Barnavårdkurs
- Profylaxkurs
- Tvillingkurs
- Första hjälpen
- Pappa/partnerkurs

- Gravidyoga
- Gravidpilates
- Vattengympa
- Mamma & Baby yoga
- Mamma & Baby pilates
- Privatkurser

De flesta kurser finns även på engelska

Baby Gruppen

www.babygruppen.se

Skärmtid – vad är egentligen okej?

”Skärmtid” – ett ord som inte ens existerade för något decennium sedan, men som i dag är självklart i barnfamiljens ordförråd. Hjärnforskaren Katarina Gospic får ofta oroliga skärmfrågor från bekymrade föräldrar. Här är hennes syn på barn och skärmar.

Text Karin Cedronius Foto Jenny Hammar

KATARINAS RÅD

Använd tekniken med intention och eftertanke. Visst kan det vara skönt att låta barnen ha en padda i handen på den långa bilresan till fjällen, men att alltid låta skärmen vara barnvakt är inte bra.

Undvik ”tomma surfkalorier”: Pedagogiska spel och appar kan vara utvecklande för barnet, men se över slösurfandet och det passiva slötittandet.

Se över ditt eget beteende som förälder: Om inte vi vuxna kan lägga ifrån oss mobilen kommer barnen aldrig göra det.

HUR TIDIGT ÄR DET OKEJ ATT BÖRJA MED SKÄRM?

Vad ska vi sätta för gränser? Är det skadligt för mitt barn att hålla på med skärmar? Funderingar och tankar kring barnens skärmtid är vanligt hos dagens föräldrar. En som har engagerat sig i ämnet är läkaren, hjärnforskaren och författaren Katarina Gospic. I sin bok Hjärnbalans – Digital detox i en uppkopplad vardag, resonerar hon bland annat kring hur barn idag påverkas av alla skärmar de omges av, och hon börjar med föräldrarna:

– Det handlar inte bara om hur länge barnen får sitta vid skärmen, utan lika mycket om hur lång tid föräldrarna tillbringa framför mobilen eller datorn. Barn gör ju inte som vi säger utan som vi gör, säger Katarina Gospic.

Hon tycker att barn under två år inte ska använda skärm och hänvisar till den amerikanska barnläkarakademien och den svenska professorn och barnläkaren Hugo Lagerkrantz.

– Eftersom det inte finns några långtidsstudier på hur skärmarna påverkar oss så ska man vara försiktig. Det handlar framför allt om vad skärmen tar tid från. Man har sett att andra aktiviteter minskar i takt med att skärmanvändandet ökar.

Vad händer när små barn får sitta vid en skärm?

– För det första tar skärmarna tid från lek och rörelse, något som är jätteviktigt för utvecklingen av barns hjärnor och fysik. Man vet sedan länge att det finns en korrelation mellan skärmtid och övervikt, säger Katarina Gospic.

– Dessutom tar det tid från den viktiga interaktionen med andra människor. Samspelet med vuxna är avgörande för barns språkutveckling, trygghet och anknytning. När skärmarna blir barnvakter går mycket av denna viktiga utveckling förlorad.

Leken, upptäckarglädjen och samspelet med andra är A och O för hjärnans utveckling.

– Fri lek är extremt viktigt för hjärnans utveckling och utveckling av kreativitet och tänkande. Tänk bara på det lilla barnet som kravlar runt på en gräsmatta och hittar en liten nyckelpiga som det börjar undersöka. Den processen sätter igång mängder med aktivitet i hjärnan, aktivitet som inte skapas på samma sätt via en skärm, eftersom den är gjord för att ge oss snabba belöningar hela tiden.

SÅ SÄGER WHO

2019 kom WHO ut med nya riktlinjer kring aktivitet, sömn och skärmtid hos barn under fem år. Deras rekommendation är att barn under två år inte ska utsättas för någon skärmtid alls, och att barn mellan två och fem år max bör tillbringa en timme framför skärmen. Målet är att förbättra barnens kognitiva utveckling och påverka den livslånga hälsan.

Fokus går också förlorat vid för stor skärmanvändning.

– Forskning visar att den tid vi klarar att fokusera på en sak har sjunkit. Det är ett problem vid inläring och hänger ihop med att vi alltid hoppar mellan olika saker på skärmen och tillbringar så kort tid på varje grej. Samma sak gäller förstås barn.

Det är i mellanrummen, de där lite tråkiga, som kreativiteten får utlopp. Så var inte rädd att låta barnen ha lite tråkigt ibland, tycker Katarina Gospic.

– Föräldrar måste faktiskt inte underhålla barnen jämt. Det är viktigt att komma ihåg är att kunna vänta på en belöning är en nyckel till framgång. Tålmod helt enkelt.

Precis som vi vuxna kan barn lätt fastna i ett mobilberoende.

– Dataspelsberoende är numera en diagnos. Det visar att skärmar kan skapa beroende. Faktum är att flera studier har visat att skärmberoende ligger i samma nivå som tobaksberoende, säger Katarina Gospic.

Men verkligheten är ju ändå sådan att skärmar finns överallt. Hur ska man då tänka för att få en sund inställning till dem?

– Använd tekniken med intention och eftertanke. Men att bara stoppa skärmen i händerna på barnet som en barnvakt, det är inte bra.

Katarina Gospic tycker att vi ska tänka på digital konsumtion på samma sätt som kalorier när vi äter.

– Precis som med mat finns det bra och dåliga skärmkalorier. Ingen säger att du inte får äta broccoli bara för att det också finns godis. Tänk likadant här. För visst finns det bra, pedagogiska spel som utvecklar barnet. De är okej att använda med måtta, men att fastna i timmar på sociala medier, eller i något spel är inte bra. Och precis som vi äter godis på lördagar så kan det vara okej med ”sämre” skärmtid ibland, men då med medvetenhet.

Hur är det då med digitala böcker? Ska vi skippa pappersboken till förmån för paddan?

– Man vet generellt att vi läser bättre på papper och att skärmen även påverkar ögat så att vi piggnar till av det blå ljuset. En annan viktig aspekt är att boken inte innehåller distraktorer i form av pop-up-fönster och reklam, som skärmar gör. Men framför allt handlar det om att skapa en interaktion mellan barn och föräldrar i lästunden, att läsa, peka, betona vissa ord. Då utvecklas språket som bäst. Det kan funka på såväl papper som en skärm, men då är speciella lässkrmar att föredra.

Till sist – det finns en zon som absolut bör vara skärmfri i barnfamiljen, säger Katarina Gospic bestämt.

– Skippa skärmar vid matbordet. Måltiden är ett socialt klister när man pratar och umgås som familj. Där hör inga skärmar hemma. Så parkera mobilen i ett annat rum när ni ska äta.

Naturupplevelser med näbbmusen Vips

Fantasifullt, lärorikt och inspirerande. Oskar Jonssons vackert illustrerade böcker om näbbmusen Vips tar med läsaren ut på spännande äventyr och hänförande naturupplevelser.

Text Karin Cedronius

Hej Oskar! Vem är Vips?

Det är "skogens minsta äventyrare", en näbbmus som gör upptäcktsfärder i sin närmaste natur. Vips har inget hem och äger mest bara en mössa, en gitarr, en vandringsstav och det som ryms i ryggsäcken. Denna lilla näbbmus följer sin nyfikenhet och sover där det går bra att knyta upp hängmattan. Eftersom Vips inte har någon fast vänkrets dyker det ständigt upp nya möten med skogens invånare och tillfälliga vänskapsband uppstår. Det blir som ett slags respektfulla möten som återspeglar hur det är att vara med om naturupplevelser eller djurmöten. Vips har inte många bekymmer i sin värld utan lever i samklang med sin omgivning och rättar sig efter naturens villkor. Ibland tar Vips en paus för att vila, fundera, spela på gitarren och njuta av stunden.

Du säger inte "han" eller "hon"?

Nej, jag har valt att inte könsbestämma Vips. Det har skapat en speciell och rolig utmaning i skrivandet. Om man läser böckerna märker man att jag har undvikit personliga pronomen.

Vilken ålder vänder sig böckerna till?

De passar för barn mellan 3 och 6 år.

Du skriver gärna om djur och natur. Varför då?

Det reflekterar mitt eget intresse för att vara i naturen och få naturupplevelser. Vi är ofta upptagna med det som är viktigt och intressant i vår mänskliga värld, i människokulturens bubbla. Då är det lätt att vi blir blinda för naturens händelser och kanske inte ens tar in märkliga eller spännande skeenden som äger rum framför våra fötter. Jag vill att Vips ska sätta fokus på förundran inför allt som vi människor inte har skapat. Som ett tithåll in till naturens värld och till naturupplevelserna.



Böckerna avslutas med enkla fakta om de djur och natur som funnits med i boken. Vad är tanken med det?

Från början skulle Vips innehålla mer av ren fakta. Men allteftersom figuren Vips mejslades ut förflyttades fokus från fakta till skildringen av Vips äventyr och möten med djur. Istället tar faktan plats i bildernas miljöskildringar och genom att djurens naturliga beteenden återspeglas i äventyret. Faktan i slutet finns där för att fördjupa förståelsen och ge svar på frågor som kan uppstå när läsaren eventuellt har upptäckt, eller vill upptäcka, faktainnehållet i berättelsen.

Du är illustratör i grunden. Kommer historien eller bilderna först för dig?

Det är nog historien, men egentligen följs de åt med jämna steg i skapandet. Jag utgår från en årstid, en miljö och ett specifikt djur när jag tänker ut historien. Men det måste finnas något som genererar intressanta bilder, som i sin tur kan ge uppslag till det fortsatta skrivandet.

Vilka är dina bästa tips för att få barn intresserade av böcker?

Försök hitta bra och välskrivna böcker. För mig är en barnbok bra om den känns lätt att läsa, som att jag själv berättar dessa saker för barnet. Samtidigt måste man direkt sugas in i berättelsen. Att öppna boken ska vara som att öppna dörren till en annan värld, vare sig det är till en inre värld av känslor och tankar, eller som med Vips, en slags ingång till spännande äventyr i naturen.

NYA BILDERBÖCKER OM MUMINTROLLEN

TOVE JANSSON

Tove Janssons klassiska berättelser om mumintrollen ges ut som bilderböcker för en ny generation muminälskare. I Mumintrollen och draken har Cecilia Davidsson och Cecilia Heikkilä tolkat Tove Janssons novell Den sista draken i världen till bilderboksformatet. Om vänskap, längtan och obesvarad kärlek.



SAGASAGOR. FIFFIGA KROPPEN OCH FINURLIGA KNOPPEN

JOSEFINE SUNDSTRÖM
I Sagasagor-böckerna skildras fem-åriga Saga Louisa Larssons vardags-äventyr. Varje bok består av fem avslutade berättelser – perfekt för högläsningstunden!

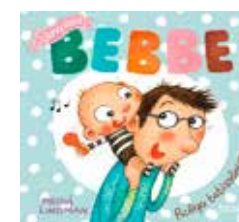
I Sagasagor - fiffiga kroppen och finurliga knoppen samsas fiktion och lätta fakta om kroppen i en bok om kost samt hur kul och bra det är att röra på sig. Boken ges ut i samarbete med Generation Pep – en organisation som arbetar för att sprida kunskap kring barns hälsa.



BOJAN

JOHAN ANDERBLAD

I succéserien om Bojan får små läsare lära sig allt om stora fordon. I senaste boken skadar Bojan benet och ambulans tillkallas! Fiktion och fakta för alla vetgiriga.



SJUNG MED BEBBE OCH

BEBBE LETAR NAPPEN

MERVI LINDMAN

Böckerna om Bebbe är mysiga småbarnsböcker med roliga överraskningar och lustiga små bus. Den här gången är Bebbes napp borta! VAR har den tagit vägen? Stor igenkänning för de allra minsta. I Sjung med Bebbe hittar du 12 enkla sånger att sjunga tillsammans med ditt barn, både klassiker och moderna låtar med noter.

Oskar Jonssons

SENAST UTGIVNA BOK



FOTO: STEFAN TELL

Vips på isen



Ljuvliga naturskildringar i akvarell och fakta om den svenska naturen.

Den lilla näbbmusen Vips är ute på skidtur och får plötsligt syn på något ute på isen. Vips tar fram sin kikare ur ryggsäcken och ser att det är en fisk som sprattlar. Men hur har den hamnat där? När Vips kommer fram till iskanten är fisken borta men istället tittar ett stort huvud med viftande öron och pigga ögon upp ur vattnet. Det är uttern! Vips får en ny, spännande kompis och får lära sig mer om naturen runtomkring.

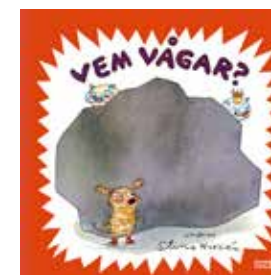
Oskar Jonsson berättar sina i bilderböcker, med oemotståndliga akvarellbilder, om den charmiga livsnjutaren som nyfiket vill upptäcka världen och som vill hjälpa alla som behöver hjälp.

Läs också "Vips vid bäcken" och "Vips i trädet".

VEM-SERIEN

STINA WIRSÉN

Lilla Hund ska på utflykt i skogen. Roligt! Men det är för långt att gå, kompisarna klättrar på för höga stenar och det finns inte ens toaletter! Lilla Hund vill inte vara på utflykt längre. I Vem-serien tar Stina Wirsén lyhört upp viktiga ämnen för stora och små.



Med tanke på dig

Du är vår allra yngsta. Tänk när du tar dina första stapplande steg. Akta dig när du hoppar i soffan. Det är så lätt att slå i soffbordet om du ramlar. Kommer du att få ha en sån där vadderad hjälm på dig? Men ingen fara, allt läker snabbt när man är liten.

Kanske kommer du att få en buckla på mammas bil när du tagit körkort? Sen var den där vattenskadan när ni hade efterfest inte meningen ju. Är det din idé som ska rädda världen så att du behöver låna till ett företag? Ja, antingen händer allt eller ingenting av det här. Fast du måste ju börja pensionsspara! Åh, vi kan vänta lite med det.

Vem du än blir så vet vi att du kommer att göra ditt bästa av livet och vi ska trygga dig på vägen. Se nu bara till att komma ut välbehållen. Vi ses snart.

