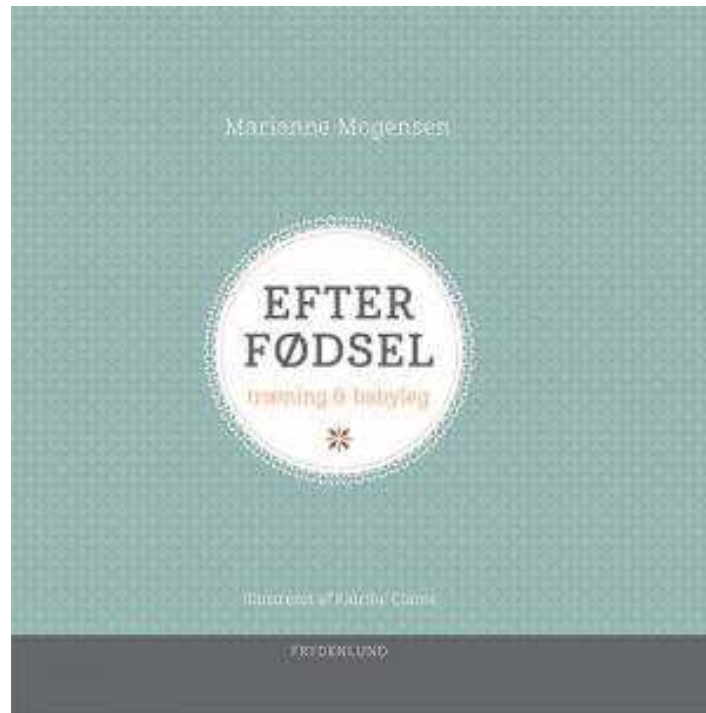


## Efter fødsel PDF

**Marianne Mogensen**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Marianne Mogensen

ISBN-10: 9788771185676

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3257 KB

## BESKRIVELSE

Bogen til dig – mor eller far – der vil have inspiration til at lege med din nyfødte, og som måske samtidig oplever et behov for selv at komme i bedre form. Bogen kan også bruges af undervisere på efterfødselshold. Katrine Clantes instruktive tegninger og Marianne Mogensens letforståelige forklaringer til fremgangsmåder guider dig og din baby gennem en række træningsøvelser, der skaber samvær og fornøjelse hos jer begge. Babyer har brug for at lege. Det er sådan, de små stimulerer sanserne og udvikler motorikken. Ligesom de opbygger en hel masse sociale evner gennem leg, f.eks. forståelse for ansigtsmimik, fagter og humor. Når I leger sammen, får du som forælder mere energi og samtidig trænet kroppen. I kan nøjes med 10 minutter om dagen, kombinere øvelserne, som I vil, eller lave jeres egne variationer. Men Marianne Mogensen 'advarer' i bogen: Det kan hurtigt blive så sjovt, at de 10 minutter bliver til 20, 30 eller 40. Efter fødsel – træning og babyleg fortæller om: Tiden lige efter fødslen – om amning og barselsgæster. Forstå barnet – babytegn, babymassage og vandlege. Kombinér leg og træning. Øvelser for mor og barn – fra bækkenbundstræning over styrketræning til strækøvelser. Løfteteknik. Barnets sansemotoriske udvikling. Marianne Mogensen er aut. fysioterapeut og mor til to. Hun har mange års undervisningserfaring inden for bl.a. ergonomi, børnemotorik, fødselsforberedelse og efterfødselstræning.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Ikke to fødsler er ens, og dermed heller ikke kroppens tilstand efter fødsel. Når du derfor går i gang med at træne igen efter fødsel, er det vigtigt at du ...

Øvelser efter fødsel med barnevognen. Kom i form og træn hele kroppen, også bækkenbunden.

Fødsel Fødselsanmeldelse. En fødsel skal registreres senest 14 dage efter, at den har fundet sted. På den måde bliver dit barn registeret i cpr-registret og ...

## EFTER FØDSEL

[Læs mere ...](#)