

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

# LESEVERDIGE BØKER OG ESSAY

Lesetips fra Helene B Clarke:

## ***Unassisted Childbirth (1994) av Laura Kaplan Shanley***

Min største inspirasjon. Ifølge Laura Kaplan Shanley, en pioner i frifødselbevegelsen, er fødsel faktisk iboende enkelt og relativt smertefri, forutsatt at vi avstår fra fysiske eller psykologiske forstyrrelser. Problemene forbundet med fødsel kan som regel spores til tre hovedfaktorer, som fattigdom, unødvendig medisinsk intervensjon og frykt. Når disse årsakene er eliminert, kan de fleste kvinner føde enkelt og ofte smertefritt enten alene eller sammen med en partner. Denne boken kom ut allerede i 1994, men oppleves like relevant i dag.

[unassistedchildbirth.com/](http://unassistedchildbirth.com/)

## ***Portal: The Art of Choosing Orgasmic, Pain-Free, Blissful Birth (2023) av Yolande Norris-Clark***

Voldsom og delvis aggressiv fortellerstemme, som inspirerte meg til å føde alene i full hengivenhet til Gud, slik som forfatteren beskriver fødselen av sitt niende barn. Opplevelsen av å føde mitt andre barn ble uventet smertefri, som resultat av valget om å være uforstyrret, avslappet og i hengivenhet. Boken nevner også referanser til hvordan vi selv bidrar til å skape vår egen virkelighet med utsagn som «proof of desiree is in the havning». <https://www.yolandenorris-clark.com/>

## ***Gentle Birth, Gentle Mothering (2008) av Dr. Sarah Buckley***

Den australske legen Dr. Sarah Buckley beskriver ved hjelp av medisinsk forskning «fødelsens hormonelle mal» (på engelsk «Hormonal blueprint of birth»). Hun beskriver hvordan fødsel er en intrikat hormonell prosess som ved ytre inngrep og indre påvirkning kan forstyrres og skades. Og hvordan vi fra naturens side er ment til å føde i omgivelser som føles trygge og vante. Hun er en forkjemper for hjemmefødsel, amming og for at barn skal få den mest mulig skånsomme overgangen til livet utenfor livmor.

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

### ***The Unassisted Baby: A Do-It-Yourself Guide to Pregnancy and Childbirth (2014) av Anita Evensen***

En rett frem guide for de som ønsker praktiske tips til svangerskap, fødsel og barseltid. Denne boken er skrevet av en kvinne som forteller om sine fem fødsler. Den første på sykehus, den andre på fødestue og de tre nesten uassistert hjemme. Boken trekker på forfatterens egne opplevelser og research. Denne boken var viktig for meg fordi den forklarer de vanligste testene som utføres i svangerskapsomsorgen. Det forklares hva prøvene forsøker å avdekke og hvordan man ved livsstilsvalg kan forsøke å unngå komplikasjoner å oppstå til å begynne med. Det inneholder også informasjon om bruk av urtemedisin og tinkturer etter fødsel. Den er skrevet i en amerikansk kontekst, men mye av innholdet oppleves relevant likevel.

<https://theunassistedbaby.com/>

**Amanda Grace Harrison. «Birthing Freedom: How I Learned to Relax + Have a Baby (After the Nightmare ‘Natural’ Birth of My Firstborn)» (2017):** Dette er et lettlest og inntrykkfullt essay om hvordan forfatteren gikk fra å prøve å unngå smerte i sin første fødsel til å senere hengi seg til mer avslapning og deretter anerkjenne smerten. Det viser også sammenhengen mellom en behagelig fødsel, avslappning og bevegelse for henne i form av magedans. Denne inspirerte meg til å lære noe magedans i graviditeten og hvordan fri bevegelse i fødsel bidro til at jeg ikke opplevde smerte.

### **Sister MorningStar. «The Newborn Imprint» i *Midwifery Today* 104, vinter 2012.**

Et tankevekkende essay om hvordan livets første opplevelser gjør livsvarig inntrykk. Lanserer begrepet «Born in captivity» som henspiller på hvordan mor og barn sliter med å utfolde sine iboende instinkter når de føder, fødes og kontrolleres på intuisjon.

Essayet kan leses gratis her:

<https://www.midwiferytoday.com/mt-articles/newborn-imprint/>

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

**Michel Odent. «Is Labor a Complication of Socialized Birth?» i *Midwifery Today* 128, vinter 2018.**

I dette essayet beskriver den franske fødselslegen Michel Odent hvordan første del av fødsel (kalt «labor» på engelsk) er et resultat av hvordan menneskearten føder mens den blir observert og overvåket. Han beskriver hvordan kvinner som har blitt sett føde uforstyrret og uobservert i jeger- og sankersamfunn ofte opplever et fenomen som kalles «The Fetus Ejection Reflex». Der hele barnet blir skutt ut av fødselskanalen på en ri. Odent spekulerer på om dette er den opprinnelige måten menneskearten føder på og at langvarige og utmattende fødsler, er et resultat av at menneskearten føder i sosialiserte omgivelser med partner, jordmor, lege eller andre som observerer og forstyrrer.

Essayet kan leses gratis her:

<https://www.midwiferytoday.com/mt-articles/is-labor-a-complication-of-socialized-birth/>

**Come gently, sweet Lucina (1957) av Patricia Carter (1957)**

I denne boken advarer Carter andre kvinner mot å føde på sykehus. Hun fødte de to første barna på sykehus og deretter de syv neste hjemme alene på soverommet. Uassistert fødsel vokser altså frem som en motvekt, til at sykehusfødsler ble populært i vesten fra 1940-tallet.

Denne boken kom allerede ut i 1957. Boken er ute av trykk og vanskelig å få tak i, men kan fås tilsendt som ebok ved sende en epost til

[helenebrekkenes@gmail.com](mailto:helenebrekkenes@gmail.com). Du kan lese mer om Patricia Carter her: <https://unassistedchildbirth.com/what-is-uc/unassisted-childbirth-in-the-1950s/>

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

## Lesetips fra Anja Bache-Wiig Solberg

### ***Enlightened Pregnancy: Connecting with Your Baby Spiritually* (2015) av Luisa Magarian**

En spirituell forståelse for den ufødtes bevissthetstilstand, bardo-tilstanden. Jeg hørte den gjennom graviditeten som lydbok og guidet meditasjon, og det hjalp meg med å finne noe fred ved døden som mulig utfall.

***Prenatal yoga & natural birth* (1974) av Jeannine Parvati Baker**  
Kobling mellom yoga og fødsel, og lansering av begrepet frifødsel (på engelsk "Freebirth"). Varm, varsom og inspirerende fortellerstemme.

### ***The Fourth Trimester: A Postpartum Guide to Healing Your Body, Balancing Your Emotions, and Restoring Your Vitality* (2017) av Kimberly Ann Johnson**

Etter å ha hørt Maren Berg Dybvik sin historie på Øyemor/Eyemother podcast i slutten av min egen graviditet, så innså jeg at det fjerde trimesteret er viktig å forberede. Det hjalp meg mye å høre denne som lydbok og implementere dens prinsipper, som blant annet er å la seg selv hvile sammen med babyen og motta hjelp med husarbeid.

### ***Placenta The Forgotten Chakra* (2015) av Robin Lim**

Svært tankevekkende om at morkaken er babyens organ, og er vår skytsengel resten av livet. Å klippe navlestrengen tidlig presenteres som et menneskerettighetsbrudd. Begrunnet blant annet med at det er et systematisk hinder for suksess med amming, ettersom nyfødte blir svært svekket av å bli fratatt sitt fulle blodvolum.

<https://www.iburobin.com/>

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

***The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success (2015)***, av Jim Dethmer, Diana Chapman og Kaley Klemp

Det er dette systemet for radikalt selvansvar og ledelse som Emilee Saldaya er involvert i. Boka er både lettlest og inspirerende for å hele tiden vende tilbake til ansvar. Dette er et langsiktig, kontinuerlig valg og et livsprosjekt. Forpliktelsene kan printes som pdf:

<https://conscious.is/15-commitments>

***A Game Free Life: The Definitive Book on the Drama Triangle and the Compassion Triangle (2014)*** av Stephen B. Karpman

Dramatriangelet, som både Free Birth Society og The 15 Commitments of Conscious Leadership snakker mye om, og som nevnes i dette nettverket, er utviklet av Karpman. Å bare lese begynnelsen (av hans nokså rotete bok) er nok til å oppklare forenklinger gjort av de ovennevnte. Vi er i *alle* roller samtidig, både offer, overgriper og helt; ikke i én av dem om gangen.

**«Appeal to womanhood throughout the world» (1870)** av Julia Ward Howe

Vi kvinner og mødre bør si ifra om at vi *ikke* føder og elsker våre sønner, for at alt vi har gjort for at de skal bli gode mennesker, skal viske ut gjennom militærtrening og at de sendes i krigen for å drepe eller dø. Få slutt på krig! Skrevet for 150 år siden, og «den internasjonale kongressen av kvinner for internasjonal fred» har enda et uprøvd potensial. Les her: <https://www.loc.gov/resource/rbpe.07400300/>

Dette var det første forslaget til Morsdagen, som senere ble opprettet, og fortsatt feires, på et annet grunnlag.

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

Lesetips fra Maren Berg Dybvik:

***Everything Below the Waist: Why Health Care Needs a Feminist Revolution* (2019) av Jennifer Block**

En bok om alt som mangler innenfor forskning på kvinnehelse.

***Livmoren* (2024) av Leah Hazard**

Grunnleggende kunnskap om livmoren, menssyklus, obstetrisk historie osv.

Lesetips fra Kristin Indreeide:

**Dr. Sara Wickhams bøker:**

Dr. Sara Wickham er en britisk jordmor og forsker som ønsker at kvinner skal kunne få ta informerte valg i fødsel og svangerskap og har gitt ut en rekke bøker om ulike temaer. <https://www.sarawickham.com/>

En liste med hennes bøker finner du her:

- ***Plus Size Pregnancy: What the evidence really says about higher BMI and birth* (2023)**
- ***What's Right For Me?: Making decisions in pregnancy and childbirth* (2022)**
- ***In Your Own Time: How western medicine controls the start of labour and why this needs to stop* (2021)**
- ***Anti-D Explained* (2021)**
- ***Group B Strep Explained* (2019)**
- ***Birthing Your Placenta: the third stage of labour* (2018)**
- ***Inducing Labour: making informed decisions* (2018)**
- ***Vitamin K and the Newborn* (2017)**

**Ansvarsfraskrivelse:** De som tipser om annet medieinnhold, fraskriver seg alt ansvar for innholdet i ressursene, hvordan du lar de påvirke deg, og konsekvenser av dine etterfølgende handlinger. Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på autoriserte, helsefaglige råd, og å følge gjeldende lover og regler i det landet du oppholder deg i.

Lesetips fra Maria Heiberg:

***Home Birth On Your Own Terms: A How To Guide For Birthing Unassisted* (2019) av Heather Baker**

***Reclaiming Childbirth as a Rite of Passage* (2021) av Dr. Rachel Reed**

***Why Induction Matters* (2018) Av Rachel Reed**