



Ny bok!

Barsevettreglene

- hvordan overleve mentalt etter fødselen

Boken er skrevet til deg som nettopp er blitt forelder, for å gi deg et best mulig utgangspunkt for å ta vare på deg selv og din nye baby.

www.hertevigforlag.no

1

Hvorfor bok?

- ▶ Forebygge:
 - ▶ Senke kravene
 - ▶ Snakke med hverandre
 - ▶ Forstå seg selv og andre
- ▶ Være en god nok forelder
- ▶ Ta vare på deg selv slik at du kan ta vare på barnet

MÅLGRUPPE

- ▶ For mødre
- ▶ For fedre
- ▶ For likekjønnede familier
- ▶ For besteforeldre
- ▶ For helsepersonell



2

Landsforeningen 1001 dager

«Hvorfor er det ingen som har fortalt dette til meg før?»



3



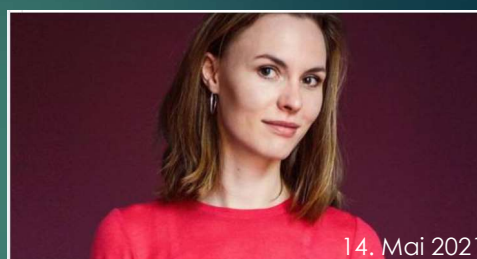
Lokalen

Gjest: **Signe Dørheim** om barseltiden

- 👉 Respekter vær- og føreforholdene i ditt liv.
- 👉 Senk kravene til deg selv.
- 👉 Snakk åpent med dine nærmeste.

NRK P1

15.04.2021



14. Mai 2021

PODTAIL.COM

Episode 157: Signe Dørheim - Barselvetreglene - Familieliv - Podcast

En podkast om livet selv og alle opp, mellom - og nedturer. Med en god dose hverdagsromantikk fra hverdagslivets utallige faser. I samtaler med Oda Weider - Krog og gjester. For annonsering:

4

Stavanger Aftenblad Meninger Sport Kultur Magasin TIPS 05150

For Anne Ullmann Tørdal ble tiden som nybakt mamma alt annet enn fantastisk. Disse rådene kan gjøre barselperioden enklere

15 prosent av nybakte mødre synes barseltiden er krevende. – Tabu å snakke om, sier forsker.



10. Mai 2021

Psykologisk .no

Nyheter Ideer Aktiviteter Still

Bokutdrag

Disse enkle rådene kan hjelpe mot bekymringer i barseltiden

Som nybakt forelder kan det være frustrerende og vanskelig å ikke vite hva du skal gjøre til enhver tid, men du og babyen kan lære mye av denne frustrasjonen, skriver Signe Karen Dørheim i boken «Barselvetreglene».

30. April 2021

BAM-MAGASINET FØLDER BARNETS UTVIKLING • 2021

BAM

NYFØDT

Trøsteråd når babyen gråter

GRATIS til deg

2022