

## BOGANMELDELSE

JEG KAN  
GODT SELV

**Jeg kan godt selv**  
**Af Patricia DeCosta og Lærke Morell**  
 171 sider. Forlag: DeCostaMorell, 2015  
 Vejledende pris: 229,95 kr.

## Anmeldt af Maria Seebach

”Jeg kan godt selv – en introduktion til baby-led weaning” er den første danske udgivelse om konceptet *baby-led weaning* (BLW), der i al sin enkelhed handler om at lade det lille barn spise selv fra begyndelsen. Ingen mos, grød og madning – bare familiens mad og barnets egne nysgerrige hænder og mund, når barnet er fysiologisk klar til det omkring de seks måneder.

## Letlæst og kortfattet

Denne bog er en letlæst og rigt illustreret guide til konceptet. Indholdsfortegnelsen giver med sine otte kapitler og et væld af underoverskrifter et indtryk af en lang og indholdstung bog – men det er ikke tilfældet. Størstedelen af kapitlerne er ganske kortfattede, og der er mange gentagelser, så det er ikke nødvendigt at pløje bogen igennem fra ende til anden for at blive klædt på til ’projektet’. Forfatterne taler hovedsageligt til forældre, der ikke kender til BLW (eller bare noget, der ligner) i forvejen; flere gange er præmissen for teksten direkte, at læserens normbillede består af grød og madning fra 4-6-månedersalderen. Hvis man ikke er helt grøn, kan man således godt af og til føle, at tingene bliver skåret vel meget ud i pap. Flere gange formuleres konceptet BLW i al sin enkelhed – som fx på side 51: ”Hvordan starter jeg på at praktisere BLW med mit barn? [...]: Du sætter hende ved

bordet, lægger den mad, I andre spiser foran hende, og så lader du hende styre det selv. Så simpelt er det!”

Og igen på side 70:

”Som hovedregel er ideen med BLW, at barnet ’bare’ skal være en del af familiens normale hverdag og måltider, så faktisk skal intet ændres. Når det er sagt, er der selvfølgelig nogle hensyn, der kan gøre det lettere for både jer og hende at komme i gang.”

Dette grundforhold taget i betragtning, kan man sige, at det er ovennævnte ”hensyn”, bogen handler om. Altså de mange små detaljer som fx afdækning under den høje stol, hvordan med tallerken og bestik, snask på tøjet og lignende.

## Informative afsnit

Heldigvis er der også nogle vedkommende og informative afsnit – et par eksempler:

- om barnets fysiske udvikling – om mave-tarm-systemet og mundmotorikken
- om amning og betydningen af modermælk (eller modermælkserstatning) som væsentlig fødekilde
- om generel ernæring
- om kræsenhed og selektiv spisning hos det lidt ældre barn

Bogen er som nævnt den første om emnet på dansk – og ikke blot en oversættelse af Rapley/Murkett’s engelske BLW-’bibel’. Det taler til denne udgives fordel, at forfatterne har valgt at kildehenvise direkte i deres litteraturliste.

Vi får således alle de relevante undersøgelser og ingen henvisninger til Rapley/Murkett. Det giver et klart billede af, at DeCosta og Morell i allerhøjeste grad har sat sig ind i det stof, de bygger bogen på. Opsummeret er det min vurdering, at dette er en superfin bog for forældre, der er nysgerrige på konceptet BLW. Mange nye forældre i dag er glade for udførlige bøger om tilgangen til forældreskabets mange udfordringer – og denne bog kan fint passe ind i den kategori. Med den i hånden vil enhver mor eller far føle sig fint rustet til at kaste sig ud i BLW. Har man i forvejen nogle børn og erfaringer, der ikke involverer grød og madning i stor stil (som jeg), er der ikke meget nyt at komme efter. Som Morell og DeCosta selv beskriver det (side 10): ”BLW er kort fortalt, at du lader dit barn spise selv.”

---

*Forlaget skriver: Glem alt om mos og madning! Med denne bog lærer du dit barn at spise almindelig mad lige fra begyndelsen. Jeg kan godt selv giver dig en introduktion til metoden baby-led weaning (BLW), der tager udgangspunkt i, at barnet får lov at spise selv. Lær hvordan I lader jeres barn sansen maden selv og tage måltiderne i sit eget tempo. BLW er en stressfri og simpel opstart på mad, som handler om glæde og familiesamvær ved måltidet. Metoden understøtter barnets motoriske udvikling og skaber grundlag for et fremtidigt positivt forhold til mad.*

---