

FØDSELS- og FORELDREFORBEREDENDE KURS



VI ØNSKER Å INVITERE DEG OG DIN PARTNER TIL FØDSELS- og FORELDREFORBEREDENDE KURS!

Kurskveld nr. 1 er et fødselsforberedende kurs hvor jordmødrene fokuserer på den normale fødselsprosessen og hjelper dere å få en økt bevisstgjøring av kroppens egne ressurser. Økt kunnskap og bevisstgjøring om hva som skal skje bidrar til at man føler seg tryggere og lettere kan være delaktig i egen fødsel. Vi gir deg og din partner tips som hjelper dere å bli best mulig forberedt til fødselen. Vi tar blant annet opp tema som; når og hvor dere skal ta kontakt med sykehuset og rutiner når dere kommer dit. Vi snakker om fødselsopplevelse, pusteteknikk og smertelindring- og de ulike fasene i fødsel. Partners rolle; hvordan kan jeg støtte min kjære? Utfylling av farskapsklærning.

Kurskveld nr. 2 er et foreldreforberedende kurs som holdes av jordmødre og helsesøstre hvor vi har fokus på hvordan det vil være for dere å bli foreldre, og overgangen fra å være et par til å bli en familie. Vi gir tips og råd om amming, informasjon om det nyfødte barnets adferd og behov. Vi snakker om foreldrerollen; om parforhold, sex, samliv og prevensjon. Videre får du høre om kommunens tilbud til småbarnsforeldre og videre oppfølging av helsestasjonen.

Det gis rom for å stille spørsmål underveis.

Vi serverer litt frukt, kaffe og te. Kurset er gratis.

Tid; Kurskveld 1:
Kurskveld 2:

Tirsdag 27. august kl. 17.00 - 19.30 i Orkdal Rådhus
Tirsdag 3. september kl. 17.00 - 19.30 i Orkdal Rådhus
(Bruk kino-inngangen)

Påmelding til Orkanger helsestasjon; på telefon 72 48 31 32 innen fredag 23. august.

Med vennlig hilsen
Jordmødrene Marianne og Linn
Helsesøstre Ingvild og Irmelin