

Fødselsforberedelse

Små hold med plads til nærvær - 6 onsdage kl 18.00-19.00

Nye hold starter løbende – og alle gravide er velkommen 😊

1. Forandringer under graviditeten

- Biologiske, psykologiske og sociale forandringer i graviditeten
- Holdning & ergonomi
- Åndedræt & bækkenbund
- Afspænding og hvilestillinger
- Hvad kan der gøres?

2. Fødslen

- Fysisk og mental forberedelse til fødsel
- Veer og smerteoplevelse
- Barnets bevægelser under fødslen
- Åndedræt og hvilestillinger under fødslen
- Fødestillinger
- Fødselshjælperens rolle
- Ønsker & forventninger

3. Tiden efter fødslen

- Kroppen
- Amning & Trivsel
- Rutiner, ro & hvile
- Barnets udvikling
- Følelser og forældreskab
 - At knytte bånd
 - At være forældre og partnere
 - Søskenrelationer
 - Dagligdag

4. Forandringer i graviditeten

sammen med fødselshjælper

5. Fødslen

sammen med fødselshjælper

6. Tiden efter fødslen

sammen med fødselshjælper

Tid: 6 onsdage kl. 18.00 - 19.00

Undervisere: Fysioterapeut Marte Sverdrup & Jordemoder Mie V. Abkjær

Intro-pris 2019: 650 kr. for 6 gange (Normalpris 950 kr.)

Tilmelding: Tlf. 59515757 el. post@fysiocenterkalundborg.dk
