



Indhold i fødsels-og forældreforberedelse

I vil blive forberedt på jeres kommende fødsel og livet som forældre med det lille barn. Indholdet er bygget op omkring flere temaer. Vi kommer med oplæg og lægger op til aktiv deltagelse og dialog.

1. Mødegang (Jordemoder og Sundhedsplejerske)

At vente barn, fysisk og mentalt

Hvad kan det spæde barn og hvad har det brug for?

At blive forældre – nye roller, hvad gør det ved parforholdet?

Hvordan kan I støtte hinanden og få gavn af familie/venner?

2. Mødegang (Jordemoder og Sundhedsplejerske)

Amning lige efter fødslen og den første tid hjemme.

Hvad kan I gøre for at skabe de bedste betingelser for en vellykket amning?

Tilknytning – at lære barnet at kende og knytte bånd til det lille barn?

3. Mødegang (Jordemoder)

Fødselens forløb, både hvis det foregår helt normalt og hvis der bliver brug for indgreb undervejs.

Hvordan håndtere smerter, og hvordan kan far hjælpe og støtte undervejs.

Det første døgn efter fødslen.

4. Mødegang (Jordemoder)

Rundvisning på fødeafsnittet og barselsafsnittet i Svendborg.

5. Mødegang (Jordemoder og Sundhedsplejerske)

Den første tid med barnet

Sundhedsplejens tilbud og kontaktoplysninger

Efterfødselsreaktion – når det går anderledes end ventet.

Vi får desuden besøg af en mor, der har haft en efterfødselsreaktion. Hun vil fortælle om sit forløb, og hvad I som kommende forældre skal være opmærksomme på.