



Svangerskapskurs

Informasjon fra Jordmora

Svangerskapskurs

Vi, jordmor Tove og jordmor Hege har slått oss sammen med Henriette, fysioterapeut på Active Mamma.

Kurset gir dermed informasjon fra både fra fysioterapeut og jordmor. Det går over 2 kurskvelder, fra kl. 18 til 21 på Meg og Magen.

Første kurskveld deler vi opp gruppen.

Kvinnene har en time med fysioterapeut mens mennene er med jordmor. Mannen får da veiledning om sin rolle i fødsel, både hjemme og når dere kommer på sykehuset. Det er en uformell dialog hvor dere får komme med tanker og spørsmål dere har til jordmor.

Kvinnene får da informasjon om bekken og bekkenbunnen i tiden før under og etter fødsel. Det forkuseres her på viktigheten av knipeøvelser og kvinnene får opplæring i dette.

INNHold

- Ta vare på egen og barnets helse i siste del svangerskapet
- Hvordan ta vare på barnets helse i siste del av svangerskapet, lek med barnet
- Fødselstilbudet i Vestfold Fødestua versus Fødeavdelingen, ta et bevisst valg
- Psykologiske endringer hos blivende foreldre
- Nyttig informasjon om den tidlige fødselsfasen. Hvorfor kan den oppleves så lang og hvordan kan man korte den ned?
Gode jordmorråd som virker...
- Når skal man dra på sykehuset og hva bør man ha med?
- Den aktive fødselsfasen, hva er det? Normale endringer og opplevelser i denne fasen

- Pappa er til stor nytte i fødselen, vi snakker om hvordan han kan hjelpe til og hvorfor partneren er så viktig i fødsel
- Hvordan takler man smerter best mulig
- Smertelindrende tilbud, fordeler og ulemper med de enkle smertelindringen
- Fødestillinger fra informasjon fra jordmor og fysioterapeut
- Hvordan redusere rifter
- Når barnet kommer
- De to første timene etter fødsel, hva skjer?
- Tiden på barsel
- Kroppen i tiden etter, bekkenbunn og plager som kan oppstå
- Amming, ammestillinger og forebygge spenninger i rygg nakke
- Tiden som nybakte foreldre, gleder og frustrasjoner
- Hvordan styrke dere som kjærester og foreldre i tiden som kommer.

Kurset skal være en motvekt til all unyttig og skremmende informasjon gravide utsettes for.

Kurset koster 1300 kr. pr. par.

Dere vil oppleve kurset som et ledig og uformellt samlested (vi lover at ingen pappaer skal måtte gjøre pusteøvelser;)

Omvisning på sykehuset inngår ikke i kurset. Dette får man gratis på føden ved å melde seg på tirdag eller torsdag kl 18.