



Familieiværksætterne

**En god start som familie i Mariagerfjord
Kommune**

**Et gratis tilbud til alle førstegangsførelde i
Mariagerfjord Kommune**



Mariagerfjord
Kommune

Sundhedsplejen vil gerne invitere jer til at deltage i vores gruppeforløb, som er målrettet førstegangsførelde. Er du alene med dit barn, kan du tage en veninde eller et familiemedlem med.

Formålet med forløbet er at styrke jer til den nye situation som forældre. Vi vil dele viden og inspiration, for at finde gode løsninger, der passer til netop jeres familie og jeres barn.

Gennem forløbet møder I andre gravide forældrepar, og der bliver god mulighed for at udveksle erfaringer, dele oplevelser og danne netværk.

Der vil være ca. 10 forældrepar på hvert hold, og vi vil tilstræbe, at jeres terminsdato ligger inden for de samme 4-6 uger.

Forældreiværksætterne (FIV) starter i 26-30 graviditetsuge, og slutter, når jeres barn er ca. 7 måneder.

Der er 10 mødegange og tilbuddet er gratis.

I vil møde forskellige fagpersoner både fra det offentlige og fra det private, f.eks. jurister, talepædagoger, fysioterapeuter m.fl.

Vi tilrettelægger FIV således, at vi i en dialog med jer, får drøftet de emner, der er vigtige for jer i forhold til graviditeten og jeres barn.

Fødselsforberedelse

Vi har et tæt samarbejde med jordemødrene og fødselsforberedelse er en del af forløbet.

Fødselsforberedelsen foregår på mødegang 2, 3 og 4.

Fødselsforberedelsen er en generel information og vil således være gældende uanset hvilket fødested man vælger.

Emner vi bl.a. drøfter

- Hvordan sikrer man hinanden økonomisk?
- Graviditet, fødsel, amning.
- At blive forældre, parforhold og kommunikation.
- Barnets naturlige udvikling og trivsel fra nyfødt til ca. 7 måneder.
- Hverdag med barnet (søvn, gråd, mad, stimulation, kost det syge barn).
- Sikkerhed i hjemmet.

Tilmelding

Senest når I er i uge 22 - gerne før.

På Mariagerfjord Kommunes hjemmeside finder I tilmeldingsblanketten under Sundhedsplejens tilbud.

Ca. 2 uger før kursusstart vil I få nærmere information om mødedato og sted via E-boks.

Praktiske oplysninger:

Sted:

Busterminalen, H. I. Biesgade 4, Hobro

eller

Rådhuset, Byrådssalen, Himmerlandsgade 9, Hadsund

Holdene startes op ud fra terminsdato.

Derfor kan I forvente at skulle starte på hold i **enten** Hobro eller Hadsund.

Tidspunkt:

Fødselsforberedelse ved jordemødrene finder sted **torsdage** i tidsrummet fra kl. 8-10 eller fra kl. 9-11.

Øvrige mødegange finder sted **mandage eller tirsdage** fra kl. 16-17.30

Har du spørgsmål, kan du rette dem til sundhedsplejerske Elisabeth Karen Nielsen, tlf. nr. 2131 7453.

Læs mere om kurset her:

www.mariagerfjord.dk

www.familieiværksætterne.dk

Januar 2020

Sundhedsplejen
Nordre Kajgade 1
9500 Hobro
9711 3000
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune