



Familieiværksætterne

En god start som familie

Et gratis tilbud om fødselsforberedelse og
workshop til alle forældre i
Mariagerfjord Kommune



Mariagerfjord
Kommune

I skal snart være forældre og Sundhedsplejen tilbyder fødselsforberedelse samt workshops til inspiration i hverdage med et lille barn.

Fødselsforberedelse

Hvem:

Førstegangsførelde. Der er plads til ca. 10 forældrepar.
Er du alene, er du velkommen til at tage en ledsager med.
Opstart omkring graviditetsuge 30.

Hvad:

Fødselsforberedelsen foregår over tre gange og afholdes af en jordemoder.

På sidste mødegang deltager en sundhedsplejerske sammen med jordemoderen for at fortælle om den første tid med et nyfødt barn, herunder flaske/amning, tegn på at barnet trives, stimulering af barnet og dets evne til samspil.

Hvor:

Fødselsforberedelsen startes op ud fra terminsdato og finder sted torsdage i tidsrummet fra kl. 8-10 eller fra kl. 9-11.
Fødselsforberedelsen foregår enten i Hobro (Stolbjergvej 8) eller i Hadsund (Himmerlandsgade 9).

Tilmelding:

Tilmelding senest når I er i uge 26 - gerne før.

I finder tilmeldingsblanketten på Mariagerfjord Kommunes hjemmeside under Sundhedsplejens tilbud.

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

Workshops

Hvad:

Efter fødslen er der mulighed for at deltage i tre workshops, hvor der er tilmelding fra gang til gang.

For at få så meget ud af workshoppen som muligt opfordrer vi til, at I får jeres barn passet, hvis det er muligt. Ellers er jeres barn også velkommen.

På workshop 1 er det dog en fordel, at barnet deltager, da der er fokus på leg med barnet.

Temaer:

- Hverdag med barnet: søvn, gråd, motorik og samspil.
- At blive forældre, parforhold og kommunikation.
- Grænsesætning, konflikter i hverdagen, rytmer og rutiner med barnet.
- Den sunde opdragelse. Barnets selvstændighed, mentale trivsel.

Hvor:

Workshops finder sted mandage, tirsdage og onsdage fra kl. 16-17.30 i henholdsvis Hobro eller Hadsund.

Tilmelding:

Senest en uge før på Mariagerfjord Kommunes hjemmeside.
Der er et max antal pladser, der fyldes efter først til mølle.

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

August 2020

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



Mariagerfjord
Kommune