



# Aktiviteter og tilbud i Aalborg Jordemodercenter

Hos Aalborg Jordemodercenter har vi en bred vifte af aktiviteter og tilbud, som kan sammensættes efter jeres ønsker og behov. Der er både tilbud til gravide og kommende fædre, hvor I får konkret viden om graviditeten, fødslen og barslen.

Tal med din jordemoder om, hvilke tilbud og/eller aktiviteter der er relevante for jer.

Vores aktiviteter og tilbud udvikles og ændres løbende. Se derfor de gældende tilbud på vores hjemmeside <https://aalborguh.RN.dk/aalborg-jordemodercenter>

## Under graviditeten

### Hjælp til rygestop

Kontakt din jordemoder for en henvisning til dette tilbud.

### TvillingeCafé

Mødested for jer, der venter tvillinger. Der er fri adgang – I behøver ikke tilmelde jer.

## Efter fødslen

### Kontakt i de første dage efter fødslen

Har I spørgsmål efter hjemkomsten med jeres nyfødte barn, er I velkomne til at ringe til Afsnit for Familiebarsel på telefon 97 66 20 01 (i tidsrummet 7.00-15.00) eller til barselsafsnit B11 på telefon 97 99 29 86 (i tidsrummet 15.00-7.00).

Her kan I få en samtale med en jordemoder eller sygeplejerske og ved behov eventuelt komme ind til en konsultation. Tilbuddet gælder, indtil I har haft jeres første besøg af sundhedsplejersken.

Vi anbefaler, at I selv kontakter jeres sundhedsplejerske den førstkommande hverdag, I er hjemme efter fødslen. I skal ringe til det lokale kommunekontor og bede om at tale med den sundhedsplejerske, der hører til jeres adresse. Sundhedsplejerskens telefontid er sædvanligvis klokken 8.00-9.00.

### Efterfødselssamtale

Få en snak med din jordemoder om dit fødselsforløb.

### TvillingeCafé

Mødested for jer, der har fået tvillinger. Der er fri adgang – I behøver ikke tilmelde jer.



## Særlige tilbud

Ud over de ovenstående generelle tilbud har vi desuden specialkonsultationer eller specialarrangementer for udvalgte grupper. Gravide og kommende fædre, som ikke er tilknyttet Aalborg Jordemodercenter på Dag Hammarskjölds Gade, kan også benytte disse tilbud. Din jordemoder kan henvise dig:

- Konsultationer for ikke dansktalende gravide
- Konsultationer for unge gravide under 22 år
- Gruppeforløb for forældre, der tidligere har mistet et spædbarn
- Hjemmebesøg før planlagt hjemmefødsel
- Åben konsultation: For gravide med akut opståede problemer eller spørgsmål. Hver torsdag klokken 10.00. Mødetidspunktet er præcis klokken 10.00.
- Café Baby Start: Et særligt tilbud til brugerne af specialkonsultationerne. Hver fredag klokken 11.00 – 15.00. Læs mere på vores Facebookside [www.facebook.com/CafeBabyStart](http://www.facebook.com/CafeBabyStart).
- Fødselssamtale – tidligere kompliceret fødsel: Tilbuddet består af en fødselssamtale med en speciallæge og en jordemoder. Tilbuddet er for gravide med tidligere kompliceret fødsel.

## Husk at bestille tid

Når I sammen med jordemoderen har besluttet, hvilke tilbud og/eller aktiviteter I ønsker at benytte, anbefaler vi, at I tilmelder jer ved første jordemoderkonsultation. I sommerperioden er der lukket for aktiviteter, så skal du føde i juli eller august, anbefaler vi, at I deltager i aktiviteterne, der afvikles i maj eller juni.

## Husk at melde afbud

Bliver du forhindret i at komme til de aktiviteter, du har forhåndstilmeldt dig, bedes du ringe afbud.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål til de forskellige aktiviteter, er du velkommen til at kontakte os.



### Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28  
Vi træffes bedst:  
Mandag 8.00 – 14.00



Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.30

**Om jordemodercentret**

Aalborg Jordemodercenter ligger i Dag Hammarskjölds Gade 4 ved Politigården i Aalborg. Ud over hovedcentret har Aalborg Jordemodercenter 8 lokale konsultationer i nogle af omegnskommunerne. Vi anbefaler gravide i nærområderne at benytte disse. Tilbuddene i de lokale konsultationer er målrettet de lokale forhold.

De lokale konsultationer ligger i Aabybro og Aalborg Øst. I Himmerland er der lokale konsultationer i Hobro, Farsø, Aars, Hadsund og Støvring.