



Forældreforberedelse for førstegangsfødende – fokus på amning og det nyfødte barn

Der er mange meninger om det at få børn og amme. I får sikkert mange gode råd om både fødslen, amning og hvordan man "bedst gør". Det er en god idé, at I får talt sammen om jeres forestillinger om og forventninger til at blive forældre. For de fleste par er det en stor omvæltning at blive 3 i familien. Livet byder pludselig på nye, og nogle gange uforudsigelige, udfordringer – men mest af alt overvældende følelser af glæde, stolthed og lykke.

Vi tilbyder jer forældreforberedelse, hvor I kan få suppleret jeres viden om amning og de første dage med jeres nyfødte. Forløbet foregår som et temakursus på gruppebasis og varer 1½ time.

Vi tager udgangspunkt i jeres og de andre deltageres spørgsmål, forventninger og tanker om amning og om det at være forældre til et lille barn.

Vi anbefaler, at I deltager i kurset omkring 28. – 32. svangerskabsuge. Vi ser gerne, at faderen deltager.

Overvejelser inden kurser

Hvilke tanker gør I jer:

- Hvor ofte ammes en nyfødt?
- Hvor lang tid tager et måltid?
- Har alle kvinder næring nok i mælken?
- Hvordan fortæller barnet, at det er sultent?
- Gør det ondt at amme?
- Hvor længe forestiller I jer, at barnet skal ammes?
- Mor kan amme – hvad kan far?
- Fra livmoder til "verden" – hvordan er det at være nyfødt?
- Hvad kan et nyfødt barn se?
- Er barnets sutteevne medfødt?



Skriv eventuelt her, hvad I gerne vil drøfte:



Kontakt og mere viden

Har I spørgsmål, er I velkomne 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