

En familie fødes

Fødsels- og familiekursus



Hvem kan deltage?

'En familie fødes' er et tilbud sideløbende med Rigshospitalets generelle fødselsforberedelse. Tilbuddet er målrettet den gravide og hendes partner, men som eneforældre er man også velkommen. Som gravid skal du i samarbejde med din jordemoder tilmelde dig og din partner et hold.

Om undervisningen

Hvert hold består af tre undervisningsgange af ca. 2 timers varighed. Hvert hold vil bestå af ca. 8-10 gravide/par. Jordemødrene på Rigshospitalet står for undervisningen. I vil fortrinsvis møde samme jordemoder alle tre gange og de samme par, hvilket forhåbentligt kan være med til at skabe et trygt læringsforum.

Undervisningsmodulerne:

1. Undervisningsgang: En familie fødes

I første modul er der fokus på at give Jer de bedste mulige forudsætninger for at blive klar til fødslen.

I vil få aktuel viden, som I kan have gavn af i forbindelse med fødslen og den første tid med jeres nyfødte barn. I vil ligeledes få mulighed for, som kommende forældre, at udveksle forestillinger og tanker i et trygt forum med andre kvinder/par som står i samme situation som Jer.

2. Undervisningsgang: Fødslen

Andet modul tager udgangspunkt i, hvad I kan forvente jer af fødselsforløbet fra start til slut. I vil få viden og fakta om fødsels start, faser, udfordringer, hvornår man henvender sig, og hvordan det er mest hensigtsmæssigt at handle og forholde sig. I vil få redskaber til at bevare roen og koncentrationen samt arbejde konstruktivt med veerne.

3. Undervisningsgang: Tiden efter fødslen

Dette modul handler om det nyfødte barn og det at blive forældre. I vil få viden om, hvad I kan forvente Jer af den første tid som nybagte forældre. I vil blive undervist i barnets sanser, behov og trivselstegn. Vi vil tale om amning og forholde os til fup og fakta i forhold til amning. 'Tiden efter fødslen' vil ligeledes fokusere på, hvordan forældreskab kan påvirke hverdagen og parforholdet.

Hvor skal I møde til fødselsforberedelse

Undervisningen foregår i jordemodercenteret i Aldersrogade. Hvis du har spørgsmål til dette kan du kontakte os på nedenstående tlf.nr.

Telefon: 35 45 37 75

E-mail: obstetrik@rh.regionh.dk

www.gravid.rh.dk