



Hej, du blivande förälder <3

- Längtar du efter en känslomässigt trygg förlossning?
- Är det viktigt för dig/er som blivande föräldrar att tillsammans få förbereda er praktiskt och känslomässigt inför förlossningen?
- Önskar du redan under graviditeten knyta kontakter med andra blivande föräldrar samt ett sammanhang att tillhöra efteråt?
- Är du nyfiken på vad du som småbarnsförälder kan ta del av i Helsingborg under småbarnsåren?

Då är kursen "Föda utan rädsla" med en efterföljande föräldraträff något för dig/er. Kursen vänder sig till dig som är gravid i vecka 26-36 och medförälder/stödperson i Helsingborg, oavsett om du/ni är rädda för förlossningen eller inte. Kursledarna är socionomer med erfarenhet av att stötta blivande föräldrar både under graviditeten och i det tidiga föräldraskapet. Kursen är kostnadsfri.

Träff 1

Föda utan Rädsla, vilken innehåller praktiska och effektiva verktyg för att minska stress och rädsla under förlossningen och syftar till att stärka den gravidas egen förmåga och kraft. Kursen förbereder er som blivande föräldrar att möta förlossningen och det tidiga föräldraskapet tillsammans. Kursen hålls på familjecentralen Fröhuset, Skaragatan 104. Du/ni kan välja mellan följande datum för träff 1:

Måndag 6 november kl. 8.30-11.30.

Måndag 13 november kl. 17.30-20.30.

Tisdag 14 november kl. 17.30-20.30

Träff 2

Efterträff när bebisen är född. Här får ni som gruppdeltagare möjlighet att träffas igen och knyta kontakt med varandra om så önskas. På denna träff ger vi er information om familjecentralerna i staden och deras verksamhet. Tiden för träff 2 bokas vid träff 1.

För frågor och anmälan välkomna att kontakta:

Louise Lindqvist 0722-143690 eller louise.lindqvist@helsingborg.se

Emelie Dahlstedt, 0723-733476 eller emelie.dahlstedt@helsingborg.se