



Familieiværksætterne

**En god start som familie i Mariagerfjord
Kommune**

**Et gratis tilbud til alle førstegangsførelde i
Mariagerfjord Kommune**



Mariagerfjord
Kommune

Sundhedsplejen vil gerne invitere jer til at deltage i vores forældrekursus, som er målrettet førstegangsførelse. Er du alene med dit barn, kan du tage en veninde eller et familiemedlem med.

Formålet med kurset er at styrke jer til den nye situation som forældre i en børnefamilie. I vil få viden og inspiration til at finde gode løsninger, der passer til netop jeres familie og jeres barn.

På kurset møder I andre gravide forældrepar, og der bliver god mulighed for at udveksle erfaringer, dele oplevelser og danne netværk, hvis man ønsker det.

I vil være ca. 10 forældrepar på hvert hold, og vi vil tilstræbe, at jeres terminsdato ligger inden for de samme 4-6 uger. I starter på kurset, når I er i uge 26-30, og kurset slutter, når jeres barn er ca. 7 måneder. Kurset forløber over 10 gange og er gratis.

På kurset vil I møde forskellige fagpersoner både fra det offentlige og fra det private, f.eks. jurister, talepædagoger, fysioterapeuter m.fl.

Vi tilrettelægger kurset således, at vi får talt om de emner, der er vigtige lige nu i forhold til jeres graviditet eller jeres barn.

Fødselsforberedelse

Som en del af kurset vil der ligeledes være fødselsforberedelse. Derfor er der et tæt samarbejde med jordemødrene, der vil deltage flere gange på kurset inden fødslen.

Fødselsforberedelsen er en generel information og vil således være gældende uanset hvilket fødested man vælger.

Emner, vi vil tale om, er bl.a:

- Hvordan sikrer man hinanden økonomisk?
- Graviditet, fødsel, barsel.
- At blive forældre, parforhold og kommunikation.
- Barnets naturlige udvikling og trivsel fra nyfødt til ca. 7 måneder.
- Hverdag med barnet (søvn, gråd, stimulation, det syge barn).
- Kost, sikkerhed i hjemmet.

Tilmelding

Senest når I er i uge 22 - gerne før.

I kan tilmelde jer på Mariagerfjord Kommunes hjemmeside.

I kan finde tilmeldingsblanketten under Sundhedsplejens tilbud.

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

Praktiske oplysninger:

Sted:

Busterminalen, H. I. Biesgade 4, Hobro

eller

Rådhuset, Byrådssalen, Himmerlandsgade 9, Hadsund

Holdene startes op ud fra jeres terminsdato. Derfor kan man forvente at skulle starte på hold i **enten** Hobro eller Hadsund.

Tidspunkt:

Mandage eller tirsdage kl. 16.00 - 17.30.

Der er dog andre mødetidspunkter på de mødegange, hvor jordemødre deltager. Dette oplyses ved information om mødedato.

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 2019

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



Mariagerfjord
Kommune