

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



Mariagerfjord
Kommune



Mødregruppe



Mariagerfjord
Kommune

Kom godt i gang med mødregruppe

Gode råd til etablering af mødregruppe

Sundhedsplejerskerne anbefaler, at der i gruppen er en åbenhed og respekt for hinandens ligheder og forskelligheder, at alle føler sig velkommen - og som en del af gruppen.

Vær opmærksom på, at alle har tavshedspligt, således at jeres interne snakke i mødregruppen forbliver i gruppen.

Vi foreslår, at I på jeres første møde gennemgår vores råd med henblik på god opstart af mødregruppen:

En præsentationsrunde.

Forventningerne til at komme i mødregruppe/erfaringer fra deltagelse i andre mødregrupper.

Udover mødregruppen kan I også mødes til fælles aktiviteter, f.eks. gåture, efterfødselsgymnastik, babysvømning, babysamlesang m.m.

Lave aftale om, hvor ofte I mødes fast, hvilke ugedage, tidspunkt.

Vi anbefaler, at gruppen til en start mødes min. hver 14. dag af ca. 2-3 timers varighed og at mødets varighed respekteres.

Give besked til den der holder mødet, hvis du er forsinket eller forhindret i at komme.

Angående forplejning anbefaler vi, at det holdes på et lavt niveau, eksempelvis kan gæsterne komme med brød eller lignende, så værtinden blot skal tænke på drikkevarer.

I har mulighed for at få besøg i gruppen af en tandplejer, som vil vejlede omkring tandfrembrud og pleje af tænder. I skal selv kontakte Den Kommunale Tandpleje.

Mødregruppen kan også tage på visit i Sundhedsplejens Åbent Hus i Hobro eller Hadsund.

Deltagere i mødregruppen:

Skriv dit navn, adresse, tlf. nr.:

Skriv navnet på dén der holder det første møde - og som tager kontakt til de andre mødre i gruppen: