



Barnmorskemottagningarna bjuder in till

## **Profylaxkurs inför födsel**

**Vi är glada att erbjuda er möjligheten att delta i vår profylaxkurs inför födelsen av ert barn. Kursen är utformad för att ge er verktyg och kunskap som ni behöver för att känna er trygga och förberedda inför kommande födsel.**

Tillsammans går vi igenom vilka hormoner som samspelar under en förlossning, hur man är ett bra stöd under en förlossning, samt praktiska tips för att underlätta innan, under och efter födseln. Kursen inkluderar även en del praktiska övningar som kommer genomföras vid kurstillfället.

Vi ser fram emot att träffa er och att få vara en del av er resa mot att bli föräldrar. Välkomna att anmäla er och ta det första steget mot en positiv och stärkande förlossningsupplevelse!

### **Villkor för att anmäla sig till profylaxkursen:**

- Man ska vara förstföderska, det vill säga inte ha fött barn tidigare. Omföderskor är välkomna till de digitala kurstillfällena.
- Ni ska ha deltagit i den digitala föräldrautbildningen innan profylaxkursen genomförs.
- Man ska vara inskriven på en barnmorskemottagning inom Regionhälsan.
- Ni ska ha passerat graviditetsvecka 30, vid kurstillfället.
- Delta tillsammans!  
Partner, eller stödperson som den gravida önskar ha med sig vid förlossningen ska vara med vid kurstillfället.

## Anmälan

Ni får endast boka in er vid **ett tillfälle** då platserna är begränsade och efterfrågade.

Observera att endast den som är gravid ska anmäla sig, partner eller stödperson är inkluderad i den anmälan.

## Debitering

Kursen är kostnadsfri.

Om ni uteblir och inte har avbokat er plats 24 timmar innan kursen startar debiteras ni med en kostnad på 100 kronor per person.

## Vid inställt kurstillfälle

Om ett kurstillfälle blir inställt på grund av sjukdom kommer det inte att ersättas per automatik.

Vid inställt kurstillfälle kommer ni att meddelas via mejl. Kontrollera extra noga att rätt mejladress står med i anmälan.

## Delta i en utvärdering efter utförd kurs!

Profylaxkursens innehåll är fortfarande under utvärdering och bearbetning.

Ni som deltar förväntas stanna kvar efter kursen för att fylla i ett formulär för utvärdering. Vi är tacksamma om ni tar er tid att hjälpa oss att bli bättre!

**Tidsåtgång**, ungefär 10 minuter.

