

Barnmorskemottagningarna bjuder in till

Profylaxkurs inför födsel (digitalt)

Vi är glada att erbjuda er möjligheten att delta på vår digitala profylaxkurs inför födseln 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 kommer vi att gå 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:

- Ni ska ha deltagit i den digitala föräldrautbildningen innan profylaxkursen genomförs.
- Vara inskrivna på en barnmorskemottagning inom Regionhälsan.
- Ha passerat graviditetsvecka 30, vid kurstillfället.
- Delta tillsammans! Partner, eller den stödperson som den födande önskar ha med sig vid förlossningen ska vara med vid kurstillfället.

Innan kursen startar, vill vi att ni:

- Har dator/surfplatta med kamera, mikrofon och högtalare.
- Sitter ostört i ett avskilt rum med tillgång till två bekväma stolar.
- Har telefonen i närheten (inställd på ljudlös och har notiser avslagna).
- Fika tillgängligt för pausen.

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.

