



Barnmorskemottagningarna bjuder in till

Förlossningsförberedande profylaxkurs (FUR)

Du och din barnmorska har kommit överens om att vår förlossningsförberedande profylaxkurs som bygger på metoden "Föda utan rädsla" skulle passa just er, utifrån era behov.

Kursen bygger på praktiska övningar inklusive andningsövningar som ni tillsammans övar på under grupptillfället.

Deltagandet sker på någon av våra barnmorskemottagningar, men finns också digitalt. Om ni föredrar den digitala, prata då med din barnmorska för att få länken.

Villkor för att anmäla sig

- Du ska vänta ditt första barn.
- Du ska vara inskriven hos en barnmorskemottagning inom Regionhälsan.
- Du kan gå kursen från din graviditetsvecka 30, du måste ha passerat graviditetsvecka 25 innan du får boka dig.
- Din partner eller den person du ska ha med dig på förlossningen måste delta under grupptillfället då det bygger på er samverkan.

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.