



 folkhälsan

# Babydax

- en virtuell förberedelsekurs för dig som väntar barn

## **Kom med och förbered dig inför livet med en baby!**

Kursen består av fem träffar (18.1-15.2.2023) + ett materialpaket på Moodle. Du får info och tips samt möjligheter att reflektera kring frågor som berör graviditet och föräldraskap. Kursen riktar sig främst till förstagångsföräldrar. Mammor, pappor / partners och stödpersoner – **alla är varmt välkomna med!**

**PROGRAM** Vi träffas på Zoom onsdagar kl. 18.00–20.00

- 18.1. Föräldraskap, vad innebär det?
- 25.1 Att föda barn – vad är bra att veta?
- 1.2 Dags för förlossning
- 8.2 En nyfödd baby och en nybliven förälder
- 15.2 Vardagen som familj

**Pris:** Kursen är gratis

**Anmälan:** <https://kurser.folkhalsan.fi/kurser/familjegrupper>

## Välkommen med!

Babydax ordnas tre gånger per år med kursstart i januari, maj samt september /oktober. Anmäl dig till den kurs som är närmast barnets beräknade födelsedag. Har du beräknat senare under året kan du vänta till följande kurs.

## Kursprogram

### 1. Föräldraskap, vad innebär det?

Under nio månaders tid gör sig barnet och föräldrarna redo för att mötas. Hur kan du använda denna tid för att mentalt, fysiskt och praktiskt förbereda dig inför föräldraskapet?

### 2. Att föda barn – vad är bra att veta?

Förlossningen kan väcka blandade känslor och frågorna är ofta många. Hur brukar förlossningen starta? När är det dags att åka till BB? Vad händer under en vaginal förlossning och hur går ett kejsarsnitt till?

### 3. Dags för förlossning

Vi talar om den känslomässiga sidan av att föda barn, vilka känslor och tankar kan väckas under förlossningen då du blir förälder? Vi fokuserar på vad du som föder kan göra för att aktivt hantera sammandragningarna samt på hur du som pappa / partner eller stödperson kan vara delaktig och skapa trygghet genom ditt stöd

### 4. En nyfödd baby och en nybliven förälder

Vi talar om babyvård och om vikten att ta hand om sitt välmående som nybliven förälder. Vad är bra att veta om amning och flaskmatning. Vad är baby blues och förlossningsdepression för något?

### 5. Vardagen som familj

Att bli förälder handlar om både ansvar och glädje; om att skapa ett livslångt förhållande till en helt ny människa! Vi låter det sakta sjunka in och behandlar även mer praktiska frågor som: hur kan babyvardagen se ut? Hur brukar man återhämta sig efter graviditet och förlossning? Vad är vanligt när det kommer till sömn i babyfamiljen? Vi tar även upp teman som jämställdhet i parförhållandet samt ensamstående föräldraskap.

## Kursledarna

Som utbildare fungerar Folkhälsans sakkunniga med många års erfarenhet av att förbereda familjer inför förlossning och familjeliv.

**Liisa Jungar**; Sakkunnig i hälsofrämjande för väntande och småbarnsföräldrar (Ped.mag, sexualrådgivare, doulakoordinator)

**Mariette Pontán**; Barnmorska och doulakoordinator, Föda utan Rädsla instruktör

**Petra Turja**; Teamansvarig för hälsofrämjande familjearbete (fysioterapeut, doulautbildare, Föda Utan Rädsla instruktör)

**Suss Åhman**; Sakkunnig i sexuell hälsa (socialpsykolog, sexualrådgivare- & terapeut)

**Obs!** Om du deltar tillsammans med en partner ska ni båda anmäla er till kursen! Folkhälsan förbehåller sig rätten till ändringar.

LÄNK till anmälningssidan:

<https://www.folkhalsan.fi/aktivitet/vuxna/vantabarn/familjeforberedelsekurser/>