

Jordemorsprofylax

Lust Att Föda

Genom jordemorsprofylax "Lust att föda" får du och din partner en väl beprövad förberedelse inför förlossningen genom ökad kunskap, mental förberedelse, praktisk övning genom avslappning och andning, råd och insikter hur du förhåller dig som coach samt utbyte med andra blivande föräldrar. Du får också ett informativt besök på förlossningsavdelningen.

Kvällskurser (onsdagar) på Barnmorskemottagningen Hjärtat

Kurs 5: 5/5, 19/5, 26/5

Kurs 7: 30/6, 1/7 (torsdag), 7/7

Kurs 6: 9/6, 16/6, 23/6

Första och tredje tillfället är kl 18.30-21.30 på Barnmorskemottagningen Hjärtat, Bredgränd 6 (ovanför Forumgallerian mitt emot Cervera).

Andra tillfället är studiebesöket på förlossningen kl 16.30.

Helgkurser (fredagkväll och lördag) på Barnmorskemottagningen Hjärtat

Kurs H4: 28/5 och 29/5

Kurs H5: 2/7 och 3/7

Fredag kl 15.30-18.30 och lördag kl 10.00-13.00.

Studiebesöket är kl 17.00 tisdagen efter helgkursen.

Repetitionskurser Barnmorskemottagningen Hjärtat

Till hösten

Individuella kurser enligt överenskommelse

Kostnad Lust Att Föda

Kvällskurs

1650 kr/par, 1200 kr/person inkl. fika och kompendier

Helgkurs

1750 kr/par, 1250 kr/person inkl. fika och kompendier

Individuell kurs

600 kr/timme, Här tar vi upp det du/ni har behov av

Repetitionskurs

900 kr/par och 600 kr/person inkl. fika, 3 timmar samt studiebesök vb.

Anmälan och frågor om kursen kan göras till:

www.jordemor.se

www.bmhjartat.se

helena@bmhjärtat , Telefon 018- 47 47 370

Jordemorsprofylax

Babymassage + lite annat

Babymassage är en massage genom beröring. Den stimulerar hudens receptorer som aktiverar det parasympatiska nervsystemet, ökar välbefinnandet och frisätter lugn och ro hormoner. Du hjälps att stanna upp i nuet och lär dig på ett naturligt sätt tolka signalerna från ditt barn och på detta sätt stimuleras anknytningsprocessen. Ibland ser man även positiva effekter på besvär ifrån magen.

Onsdagar kl 10.00 -11.30 på Barnmorskemottagningen Hjärtat

Kurs 3: 14/4, 21/4, 28/4, 5/5	Kurs 4: 19/5, 26/5, 2/6, 9/6
-------------------------------	------------------------------

Kostnad

600 kr

Salsa

Att dansa Salsa är ett utmärkt sätt att träna rytm och rörlighet under graviditeten samtidigt som Salsa är ett bra sätt att röra sig under förlossningen.

Torsdagar kl 19.00-20.15 på Barnmorskemottagningen Hjärtat

Kursstart: 20/5

5 ggr á 75 min

Kostnad

700 kr/person, 1200 kr/par

Anmälan och frågor om kurserna kan göras till:

www.jordemor.se

www.bmhjartat.se

helena@bmhjartat

Telefon 018- 47 47 370