

Kurserne

Kursuslederen: Den samme sundhedsplejerske leder jer gennem hele kursusforløbet.

Underviserne: Vi gør brug af en bred vifte af oplægsholdere bl.a. fra det offentlige og det private erhvervsliv, med faglig viden om dagens emne.

Undervisningsform: Der veksles mellem oplæg og dialogbaseret undervisning. Vi lægger vægt på holdnings- og erfaringsudveksling mellem forældrene.

Tid og sted

Kurserne afholdes på hverdage kl. 16.30-18.30 forskellige steder i Aalborg Kommune. Mødegang 2 og 4 vil foregå kl. 8-10 i Aalborg Jordemodercenter eller i Sundheds- og Kvarterhuset i Aalborg Øst.

Tilmelding

www.aalborg.dk/haandombarnet

Du kan også kontakte sundhedsplejen på sundhed@aalborg.dk eller tlf. 9931 9263.



Scan koden og læs mere om kurset.

Hånd om barnet er inspireret af Familieiværksætterne.

Du kan læse mere om Familieiværksætterne på:
<http://familieivaerksaetterne.dk/>



Hånd om barnet

Tilbud til alle kommende førstegangsførelse
med bopæl i Aalborg Kommune



Tillykke...

Kom og deltag i kurset **Hånd om barnet** - et tilbud til **alle** kommende førstegangsførelde i Aalborg Kommune - både far og mor.

Hånd om barnet er et kursusforløb, som skaber et sammenhængende forløb mellem graviditet, fødsel og den nye livsfase som forældre.

Hånd om barnet lægger vægt på at se forældre som eksperter i deres eget liv.

Kurset har bl.a. fokus på:

- Graviditet, fødsel og barsel
- Barnets naturlige udvikling og trivsel fra nyfødt til ca. 8½ mdr.
- At blive forældre, parforhold og kommunikation
- Hverdag med barnet (søvn, gråd, stimulation, det syge barn)
- Kost, sikkerhed i hjemmet
- Hvordan sikrer man hinanden juridisk
- At få inspiration og dele erfaringer med hinanden
- Mulighed for at danne netværk f.eks. forældregruppe, mødre- og fædregrupper

Forløbets omfang:

Hånd om barnet består af 11 mødegange. Forløbet starter allerede inden fødslen og fortsætter til barnet er ca. 8½ mdr.

Hvert hold består af 20 kommende forældre, som sammensættes efter fødselstermin og geografi.

Hånd om barnet er en del af jordemødrenes og sundhedsplejens tilbud til **alle** førstegangsførelde.

Jordemoder & læge

Læge uge 6-10
Scanning uge 11-13
Jordemoder uge 15-18
Scanning uge 19-22
Evt. jordemoder uge 21
Læge uge 25
Jordemoder uge 29
Læge uge 32
Jordemoder uge 34
Jordemoder uge 36
Jordemoder uge 38
Jordemoder uge 40
FØDSEL
Læge 5 uger undersøgelse
Læge 8 uger (mor)
Læge 3 mdr. vaccination
Læge 5 mdr. undersøgelse/vaccination
Læge 1 år undersøgelse/vaccination
Læge 15 mdr. vaccination

Hånd om barnet - forløb og indhold

FØR FØDSEL

Mødegang 1 Graviditetsuge 28-30

- Velkommen
- Juridisk sikring i familien
- Udstyr til barnet
- Netværk
- Orlovsmuligheder

Mødegang 2 Graviditetsuge 30-32

- Den gravide krop og barnet i maven
- Motion under og efter graviditet
- Forventninger til fødslen
- Fødsels startfase - håndtering og smertelindring

Mødegang 3 Graviditetsuge 31-34

- Forstillingen om barnet, tilknytning til barnet
- Efterfødselsreaktion
- Opsamling på netværk
- Amning

Mødegang 4 Graviditetsuge 32-36

- Fødsels faser
- Barnet fødes
- Hvordan kan man hjælpe som fødselshjælper
- Fødslen kan også være på en anden måde

Mødegang 5 Graviditetsuge 34-37

- Det nyfødte barns sanser og signaler
- Samspil med barnet
- Timerne lige efter fødslen
- Den første amning og indtil udskrivelsen
- Plejen af det nyfødte barn

EFTER FØDSEL

Mødegang 6 Barnet er ca. 1 mdr.

- Fødselsoplevelse
- Hverdagen med et nyfødt barn
- Efterfødselsreaktioner

Mødegang 7 Barnet er ca. 2 ½ mdr.

- Barnets sansemotoriske udvikling
- Barnets udvikling og samvær med barnet

Mødegang 8 Barnet er ca. 4 ½ mdr.

- Mad og måltider
- Syge børn

Mødegang 9 Barnet er ca. 5 ½ mdr.

- Barn i dagpleje/daginstitution
- Kort opfølgning på skemad
- Barnets udvikling, forældrenes rolle og vaner
- Sikkerhed

Mødegang 10 Barnet er ca. 7 mdr.

- Familiodynamik
- Undgå ulykker
- Barnets udvikling og søvn

Mødegang 11 Barnet er ca. 8 ½ mdr.

- Sprogudvikling
- Barnets udvikling, forældrenes rolle
- Gruppens fremtid
- Afslutning

Sundhedsplejerske

4. - 5. dag:
Evt. barselsbesøg

7. - 14. dag:
Etableringsbesøg

2. - 4. uge:
Hjemmebesøg eller konsultation

Ca. 2 mdr.:
Hjemmebesøg med tilbud om screening for tegn på efterfødselsreaktion

4. - 6. mdr.:
Hjemmebesøg eller konsultation

8. - 10. mdr.:
Afsluttende hjemmebesøg



Kontakt:

I er altid velkommen til at kontakte sundhedsplejen alle hverdage mellem kl. 8.00 - 9.00.

Læs mere på:

www.aalborg.dk/sundhedsplejen