



Øystre Slidre kommune

Foreldreforberedende kurs

Er du gravid/kommende foreldre og venter i spenning? Økt kunnskap gir økt trygghet!

Øystre Slidre tilbyr foreldreforberedende kurs, der målet er å styrke den gravide og partneren til foreldrerollen. Kurset går over 2 kvelder.

Temaene i kurset vil være

- ♦ Tiden etter fødsel— hva trenger et spedbarn og hvordan forstå spedbarn.
- ♦ **Amming** starter med et ønske om å amme. Den først ammingen skjer rett etter at barnet er født og er noe både mor og babyen må lære.
- ♦ Fordelene og tips av daglig **fysisk aktivitet** og styrketrening av bekkenbunnmusklene i graviditet og etter fødsel
- ♦ Hvordan fremme en sunn motorisk utvikling hos spedbarn
- ♦ Barn endrer **parforholdet** på en måte som kan være vanskelig å forutsi, og det kan for mange arte seg som en revolusjon å bli foreldre. Samtidig vil de aller fleste par føle seg mer sammensveiset, stolte over å ha skapte noe så fantastisk som et barn sammen.

På kurset vil du/dere møte helsesykepleier Mimmi Rudi og fysioterapeut Ingrid Øihaugen.

Har du lyst til å delta tar du kontakt med helsestasjon via
Telefon: 61352490 eller 91324079
e-post: mimmi.rudi@oystre-slidre.kommune.no

Vel møtt til kurs!

Kurs 2026

12.januar og
19.januar

20.april og
27.april

24.august og
31.agust

2.november og
9.november

Sted: Øystre Slidre
Helsestasjon

Tidspunkt: 17.30—
19.30

Kurset er gratis

