



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 ettermiddager.

## Temaene i kurset vil være

- ◆ Fordelene og tips av daglig **fysisk aktivitet** og styrketrening av bekkenbunnmusklene i graviditet og etter fødsel
- ◆ Hvordan fremme en sunn motorisk utvikling hos spedbarn
- ◆ Å **kommuniserer med spedbarn** fra fødsel er avgjørende for barnet utvikling. Hvordan kan foreldre best møte dette behovet?
- ◆ **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, så det kan være en fordel å vite noe om det.
- ◆ **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 fysioterapeut Ingrid Øihaugen, helsesykepleier Mimmi Rudi og spesialsykepleier Bente Margot Nøbben

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

Vel møtt til kurs!

## Høsten 2024

Mandag 18.november

Mandag 25.november

**Sted: Øystre Slidre**

**Helsestasjon**

**Tidspunkt: 14.00 -  
16.00**

**Kurset er gratis og er  
for foreldre i Øystre  
Slidre**

