

Til dig | som er
fødselspartner

apa inviterer til to
undervisningsaftener

Velkommen

I løbet af de to aftener får du viden, redskaber og strategier, så du bliver den bedste mulige partner under en fødsel. Som fødende er det trygt at have en ved sin side, som ved om fødslen og kender til måder at støtte og hjælpe.

Tiden efter fødslen er ikke mindre vigtig, og især den første tid er alt meget nyt. Hør hvordan en nyfødt meddeler sig til omverdenen, og hvad der gør et nyfødt barn roligt og tilfreds.

Første aften

Lærer du,

- hvordan du med tryk, massage og berøringer kan påvirke en fødendes egne vestimulerende og smertestillende hormoner.
- hvordan du kan støtte hende i at bruge sin vejrtrækning i forhold til veerne
- hvordan du kan hjælpe hende til at spænde af ved hjælp af rebozo-teknik
- hvad du kan gøre i pauserne mellem veerne
- og at lindrende ord og almindelig kærlig anerkendelse også er virksomt

Alt sammen til brug i udvidelsesfasen af fødslen

Vi skal også tale om, hvordan man som ny forælder beroliger et lille barn, og om den vigtige hud-mod-hud-kontakt, som regulerer både nyfødtes og forældres nervesystemer oven på fødslen.

Anden aften

Lærer du

- om den bedste støtte til en fødende, når hun skal presse, og I prøver forskellige presse- og fødestillinger

Vi kommer kort ind på, hvis fødslen ikke går som forventet og det akutte kejsersnit, især set med en fødselspartners øjne.

Mælk til det spæde barn er et samtaleoplæg om amnings velsignelser og nogle gange forbandelser. At næring er andet end mælk, og at det gode moderskab ikke bare sidder i brysterne bliver holdt op mod den gængse forestilling om amning som bedst til hver en tid.

Og til slut får du – forhåbentlig - inspiration til tanker om livet som familie.

Begge aftener veksler undervisningen mellem oplæg, instruktioner som I prøver i praksis, spørgsmål og samtale enten parvis eller i mindre grupper.

Vi glæder os
til at se dig.

Underviserne på apa

Og husk:
man kan ikke føde forkert

apa

klogere på kroppen

Borgervænget 7A, 1.
2100 København Ø.
35260011
apa@apa.dk
apa.dk

apa er et oplysningsforbund organiseret gennem DOF – Dansk Oplysnings Forbund. apa beskæftiger sig med fødsels-, bevægelses- og afspændingskurser. apa henvender sig til alle aldersgrupper og tilstræber at tilbyde undervisning, der tilgodeser alle livets faser. Løbende holdstart på alle hold, læs mere på **www.apa.dk**