

Hvornår mødes gruppen?

Cirka 2-3 uger før opstart modtager I en invitation i e-boks med sted og tidspunkt.

Møderne i gruppen finder sted fra kl. 14-16.

Hvordan tilmelder man sig?

Alle gravide tilbydes et graviditetsbesøg af deres kommende sundhedsplejerske. Her vil I kunne tilmelde jer en familiegruppe.

I er også velkomne til selv at kontakte sundhedsplejen:

☎ **Mandag, onsdag og fredag kl. 13.00–14.00**

Tlf.: 44 77 38 94

Mail: sundhedsplejen@balk.dk

Vi glæder os til at møde jer og være med på jeres rejse som nye forældre.

De bedste hilsner

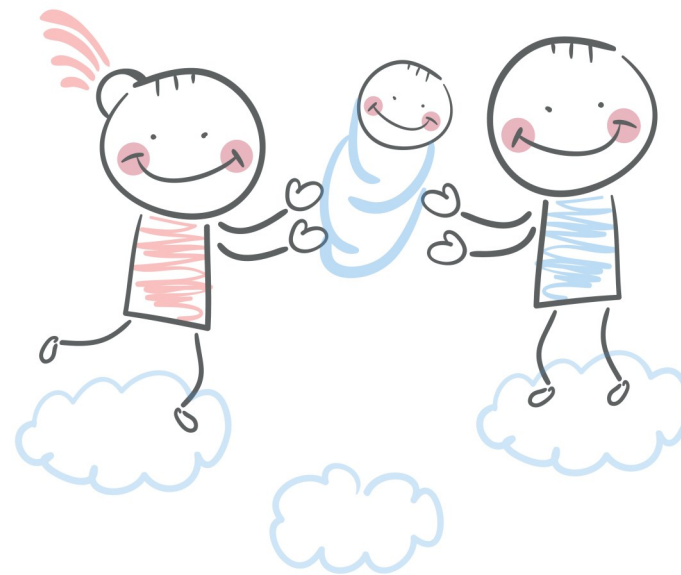
Sundhedsplejen i Ballerup Kommune



SUNDHEDSPLEJEN TILBYDER

Familiegruppe

- et tilbud til kommende forældre



En sund og tryk familiestart

Kære kommende forældre

I Ballerup sundhedspleje vil vi gerne byde jer hjerteligt velkommen i det store fællesskab som forældre.

I den forbindelse tilbyder sundhedsplejen alle kommende forældre deltagelse i en familiegruppe.



Formålet med familiegruppen er dels at hjælpe jer til en god start med en lille baby samt skabe mulighed for netværk og fællesskab med andre kommende forældre i jeres nærområde – et fællesskab, der kan være ved efter fødslen og i mange tilfælde erstatte de traditionelle mødregrupper.

Familiegrupperne sammensættes ud fra både bopæl og terminsdato.

Hvad kan I forvente?

Ved deltagelse i en familiegruppe tilbyder vi to kursusgange à 2 timer med fokus på den første tid efter fødslen.

- Første kursusgang ligger omkring graviditetsuge 32
- Anden kursusgang ligger omkring graviditetsuge 35–36

I vil bl.a. få viden og inspiration om:

- Den første tid med jeres barn
- Hvordan kommer I godt fra start i en ny familiedannelse
- Ernæring til det nyfødte barn
- Hvordan kan I aflæse og trøste jeres barn
- Betydningen af tryk tilknytning – og hvordan I kan støtte denne.

