



# Ammeforberedelse og forberedelse til den første tid hjemme

Der er mange meninger om det at få børn og amme. I får sikkert mange gode råd om både fødslen, amning og hvordan man "bedst gør". Det er en god idé, at I får talt sammen om jeres forestillinger om og forventninger til at blive forældre. For de fleste par er det en stor omvæltning at blive 3 i familien. Livet byder pludselig på nye, og nogle gange uforudsigelige, udfordringer – men mest af alt overvældende følelser af glæde, stolthed og lykke.

Vi tilbyder jer forældreforberedelse, hvor I kan få suppleret jeres viden om amning og de første dage med jeres nyfødte. Forløbet foregår som et tema-kursus på gruppebasis og varer 1½ time.

Vi tager udgangspunkt i jeres og de andre deltagers spørgsmål, forventninger og tanker om amning og om det at være forældre til et lille barn.

Vi anbefaler, at I deltager i kurset omkring 28. – 32. svangerskabsuge. Vi ser gerne, at I begge deltager.

Kurset afholdes i Skou Auditoriet på Regionshospital Nordjylland i Hjørring, normalt den første og sidste torsdag i hver måned, tidspunkt er kl. 14.00 – 15.30.

Se datoer og tilmeld jer online på [www.booking.rn.dk](http://www.booking.rn.dk).

Giv os besked, hvis I bliver forhindret i at deltage.

## OVERVEJELSER INDEN KURSET

Hvilke tanker gør I jer:

- Hvor ofte ammes en nyfødt?
- Hvor lang tid tager et måltid?
- Har alle kvinder næring nok i mælken?
- Hvordan fortæller barnet, at det er sultent?
- Gør det ondt at amme?
- Hvor længe forestiller I jer, at barnet skal ammes?
- Mor kan amme – hvad kan partneren?

- Fra livmoder til "verden" – hvordan er det at være nyfødt?
- Hvad kan et nyfødt barn se?
- Er barnets sutteevne medfødt?
- Den første tid hjemme?
- Hvilke tilbud er der til os efter fødslen?
- Hvor kan vi finde information og hjælp?

Skriv eventuelt her, hvad I gerne vil drøfte:

---

---

---

---

---

---

---

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har I spørgsmål, er I velkomne til at kontakte os.



### Kontakt

**Jordemodercenter Vendsyssel**

Tlf. 97 64 07 00

Telefontid:

Mandag – fredag 08.00 – 11.00