

# Mødregruppe

Vejen Kommune  
Rådhuspassagen 3  
6600 Vejen  
Telefon: 7996 5000  
Mail: [post@vejenkom.dk](mailto:post@vejenkom.dk)  
[www.vejenkom.dk](http://www.vejenkom.dk)

Lay out: Vejen Kommune  
Tekst: Sundhedsplejen, Vejen Kommune  
Oplag: 500 stk  
Tryk: Vejen Kommune  
Udgivet: December 2008  
Ordrenr.: 00103



## Hvorfor deltage i Mødregruppe?

For at du kan lære andre mødre med børn at kende, og tale om det at være forældre.

Du kan dele dine oplevelser og erfaringer med andre mødre og dit barn vil kunne møde andre børn.

## Hvordan?

Sundhedsplejersken tilbyder at sammensætte mødregrupper. Grupperne mødes uden deltagelse af sundhedsplejersken, hun kan evt. inviteres til en temadrøftelse.

Vi tager hensyn til dit barns alder og så vidt muligt hvor I bor, når Mødregruppen etableres.

Ved første møde laves aftaler om f.eks.: rygning, kæledyr, søskende, servering, osv.

## Hvor?

Mødregruppen mødes på skift hjemme hos jer.

Værtinden laver kaffe/the, gæsterne kan evt. aftale at tage brød med.

## Hvor ofte?

I kan aftale besøg efter lyst og behov.

De fleste vælger en fast dag hver 2. uge.

## Hvordan bliver en Mødregruppe god?

En god start på hvert møde kan være en talerunde, så alle har mulighed for at fortælle hvad der er sket siden sidst.

I kan evt. aftale en "Sund mødregruppe" hvor I går til møderne og spiser brød og frugt og drikker isvand !!

For at opnå tryghed og åbenhed i gruppen er det vigtigt at det der fortælles i gruppen ikke bliver genfortalt til andre.

Det kan være en god ide at lave ting sammen, evt. svømmehal, skovtur, bibliotek, biograf, osv.

I husker at melde afbud til den der skal holde mødet hvis I er forhindret.

Når gruppen har været i gang et par måneder, bør I drøfte om I fortsat har lyst til at mødes – og hvordan.

## Webadresser :

[www.vejenkommune.dk](http://www.vejenkommune.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) (sundhedsstyrelsen)

[www.foedevaredirektoratet.dk](http://www.foedevaredirektoratet.dk)

[www.netsundhedsplejerske.dk](http://www.netsundhedsplejerske.dk)

[www.sygeboern.dk](http://www.sygeboern.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Ideer til arrangementer:

Børnetandplejen

Babysvømning i Rødding, Vejen, Vorbasse eller Kolding.

Bibliotek

Efterfødselsgymnastik

Baby-bio i Brørup Bio eller Kolding Storcenter

Besøg af sundhedsplejersken – drøfte et tema.

Videofilm:

Gennem sundhedsplejerskerne kan I låne videofilm om bl.a.:

- Amning

- Barnets udvikling

- Fødselsreaktioner

- Mad & måltider.

*Sundhedsplejen i Vejen Kommune*