

Far-barn  
gymnastik

Amning – en fælles  
forældreopgave

Jordemødrene og sundhedsplejerskerne samarbejder i Vejen kommune om at tilbyde alle familier et graviditetsbesøg i uge 30. Omkring graviditetsuge 27-28 modtager den gravide et tilbud i e-boks om besøg af sundhedsplejersken. Et tilbud til begge forældre.

Skulle man mod forventning ikke blive kontaktet via e-boks, så kontakt venligst vores sekretær Heidi Trans på 79 96 64 49.

Med venlig hilsen  
Sundhedsplejen i Vejen Kommune

Lay out: Vejen Kommune  
Tekst: Sundhedsplejen, Vejen Kommune  
Tryk: Vejen Kommune  
Udgivet: Oktober 2018  
Ordrenr.: 872-18

# Kære kommende forældre

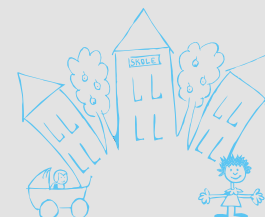
- hjertelig tillykke med jeres kommende barn

Få viden der  
hjælper dig til at blive  
en god mor og far



Hvordan trøster I  
et spædbarn

Tæt kontakt  
– hud mod hud



Sundhedsplejen i Vejen kommune tilbyder besøg til alle familier der venter barn.

Vi vil gerne besøge jer/dig omkring 30. graviditetsuge.

Sundhedsplejerskens besøg i hjemmet er en god start på et samarbejde, hvor vi kan lære hinanden at kende, inden barnet bliver født. Besøget vil først og fremmest tage udgangspunkt i jeres/dine ønsker.

Som kommende forældre kan man have mange spørgsmål, tanker og bekymringer, som vi meget gerne vil hjælpe med at besvare. Det vil være dejligt hvis begge forældre er hjemme når vi kommer på besøg.

#### Emner der kan være relevante at drøfte

Det er vores erfaring, at det er vigtigt af få drøftet bl.a.:

- Oplevelser, følelser og tanker om det ufødte barn
- Forældrerolle/familieliv
- Den første tid efter fødslen
- Amning/flaskemælk
- Pleje og omsorg for barnet

*Deltagelse er vejen  
til en god kontakt  
med dit barn*



Graviditeten og den første tid med barnet kan være en sårbar tid, derfor har det stor betydning, hvordan I/du trives som forældre. Vi vil i graviditetsbesøget, og når jeres barn er ca. 2 mdr. gammel tilbyde, at både mor og far udfylder et spørgeskema. Ud fra dette har vi mulighed for at tale om, hvordan I har det, og hvilke tanker I gør jer. Både mor og far kan have reaktioner - også i graviditeten - og humøret kan ændre sig. Viser det sig, at der er brug for støtte til at få talt yderligere om dette, kan vi tilbyde et nyt besøg af sundhedsplejersken, gruppedeltagelse eller henvisning til en af vore samarbejdspartnere.

*Hvilken far type  
vil du være?*