**TEMADAG FOR GRAVIDE**

**Dato: 13/11 og 1/12**

**Tidspunkt: Kl. 12.30-15.00**

**Sted: Vikersund helsestasjon**

* ***Orientering om helsestasjonstilbudet etter fødsel***
* ***Informasjon om amming*** hvor blant annet disse tema blir belyst; morsmelkens egenskaper, helsefordeler for mor/barn, hvordan få en god ammestart, ammestillinger, sugetak, forebygge såre brystvorter, hvordan opprettholde melkeproduksjon, selvregulering, hvordan vite at barnet får nok mat m.m.

Vi viser noen filmsnutter om amming fra filmen «Bryst er best»

* ***Trening i svangerskap/barseltid, avspenning***
* ***Utstyr til barnet***

Kursholdere er fysioterapeut, helsesøster og jordmor. Ledsager er velkommen til å delta sammen med deg.

**Påmelding til Jordmor, tlf 32789580/84, senest 2 uker før temadagen du vil delta på finner sted.**

