

# Velkommen til Ammeveiledningsgruppe og Fødselsforberedende gruppe 2025

Vi jordmødre her i Færder har gruppetilbud til alle førstegangsgravide (og evt flergangsfødende) om å delta på Ammeveiledningsgruppe og Fødselsforberedende gruppe. Dette er to separate gruppetilbud, som går over en gang hver, henholdsvis kl.13:15 og kl.12:15 aktuelle dato.

I **Ammeveiledningsgruppen** møtes de gravide for å få generell info om amming, samt anatomi, fysiologi, fordeler ved amming og amnestillinger. Vi snakker også om hva man kan gjøre om ammingen blir vanskelig.

I **Fødselsforberedende** gruppe møtes de gravide med partner/ledsager til generell info om fødsel. Vi snakker om anatomi og fysiologi, og hva som skjer med kroppen under fødselen for å gi en forståelse av hva en fødsel innebærer. Vi snakker også om tiden før og etter fødsel, samt barseltiden.

Ønsker du å delta – gi beskjed til jordmoren du går til så setter vi deg opp på listen

😊 Velkommen!

Hilsen jordmødrene

| Vårens datoer:                                                                                              | Høstens datoer:                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>April:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 07.04.25</li><li>- Fødsel: 28.04.25</li></ul> | <b>August:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 18.08.25</li><li>- Fødsel: 25.08.25</li></ul>    |
| <b>Mai:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 12.05.25</li><li>- Fødsel: 19.05.25</li></ul>   | <b>September:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 15.09.25</li><li>- Fødsel: 22.09.25</li></ul> |
| <b>Juni:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 16.06.25</li><li>- Fødsel: 23.06.25</li></ul>  | <b>Oktober:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 13.10.25</li><li>- Fødsel: 20.10.25</li></ul>   |
|                                                                                                             | <b>November:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 10.11.25</li><li>- Fødsel: 17.11.25</li></ul>  |
|                                                                                                             | <b>Desember:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amming: 08.12.25</li><li>- Fødsel: 15.12.25</li></ul>  |

Tilbud til alle gravide om Kikhostevaksine (ca svangerskapsuke 24) samme dag som Ammekurs mellom kl12:00-13:00. Gi beskjed til merkantil eller jordmor om du ønsker vaksine så setter vi deg opp.