

Är du nyfiken på psykoprofylax?

Då är du och din partner välkomna på psykoprofylaxkurs här på Barnmorskemottagningen Gamlestadstorg!

Vi kommer bl.a att tala om följande;

Vad är egentligen psykoprofylax

Hur tränar man andning och avslappning?

Samarbete med kroppen och fokusering under värk

Vad kan partnern göra? ”Coaching”

Det normala förlossningsförloppet och smärtlindring.

Information varvas med praktiska övningar i andning, avslappning och massage.

Kursen är fördelad på två tillfällen 2 tim/gång.

Självkostnadspriset blir 700 kr/ par.(gravid + partner) Fika ingår.

Ni får inbetalningskort hemskickat.

Måndag den 21/11 och 5/12 kl. 16.30-18.30

Kursledare: Barnmorska Susanne Enger

Lokal; In på Vårdcentralen lokal Varpen

Om Ni är intresserade, Ring 031 – 345 08 10 och anmäl er.

Det finns ett begränsat antal platser.

Välkomna!