Välkomna att förbereda er inför livs-förändringen!

Våren 2023 ordnar Vanda svenska församling en serie med tre träffar för väntande föräldrar. Träffarna är kostnadsfria och fristående, kom på en träff eller alla.

Alla, såväl gravid som partner eller stödperson, är välkomna oberoende av kyrkotillhörighet, hemkommun eller om man tidigare fått barn.

Vi bjuder på mellanmål!

Mer information och intresseanmälningar:

Musikledare Heidi Åberg
Tel. 040 480 1088
E-post: heidi.aberg@evl.fi

VANDA SVENSKA FÖRSAMLING
Kyrkan i Vanda

Lördag 1.4.2023 kl.13-16

Tema: Den psykiska processen

"Mående och känslor under graviditeten och babytiden"
Manda Karlsson, barnmorska

"Att bemöta sin oro inför förlossningen"
Katja Nugent, barnmorska specialiserad på förlossningsrädsla

Samtal och självreflekterande skrivövningar med Heidi Åberg kring stödjande faktorer under babyåret samt familjens stödnätverk. Information om församlingens verksamhet och samhällets hjälpresurser.

Lördag 22.4.2023 kl.13-16

Tema: Förlossningen och kroppen

Sonja Österberg, barnmorska från Kvinnokliniken och Manda Karlsson, barnmorska, berättar och diskuterar om följande teman:

"Förlossningens fysiologi"

"Vad händer på förlossningssjukhuset" (undersökningar, igångsättning, smärtlindring, de olika avdelningarna, kejsarsnitt, med mera)

"Återhämtningen efteråt"

Samtal och självreflekterande övningar med Heidi Åberg kring kroppskännedom och de egna kraftresurserna.

Lördag 6.5.2023 kl.13-16

Tema: Föda Utan Rädsla ©

Petra Turja, Föda utan rädsla-instruktör, fysioterapeut, doula och teamledare för Folkhälsans hälsofrämjande familjearbete

Föda Utan Rädsla är en metod utvecklad för att möjliggöra en trygg och stärkande förlossnings-upplevelse. Den ger förståelse för hur känslor påverkar kroppen under födandet, och konkreta verktyg att möta sammandragningarna med. Kursen är för både den gravida och stödpersonen, tillsammans övar ni på att bli det bästa teamet.

Helsinggård
Konungsvägen 2
Dickursby, Vanda

Träffar för väntande föräldrar