

## *Sinnligt - Profylax*

Nu har du/ ni möjlighet att få gå en inspirerande föräldraförberedelsekurs på hemmaplan. SV startar regelbundet tillsammans med Lotta Wiström, Ann Wettervik, Mia Klintbom och Jennie Malmberg leg barnmorskor, kurser i profylax på Sinnligt Barnmorskemottagningar..

**Lokal:** Hyvelgatan 12, 741 71 Knivsta (Alsike). och  
Rundelsgränd 3C, 753 12 Uppsala ( I närheten av Universitetet)  
Intensiv kurs 2x 3 tim + visning på förlossningen och efterträff,  
Pris: 1240:-

Max antal platser 20 st (10 par)

Föräldrautbildning inför förlossning och föräldraskap Kursen vänder sig till båda parter. Förlossningen blir ett aktivt samarbete och en gemensam positiv upplevelse. Ger dig/er viktiga redskap för en tryggare förlossning Fokus på andning och avslappning i teori och praktik. De praktiska övningarna viktiga i profylaxen. Ingår gör också uppföljning/efterträff efter förlossningen samt förlossningsvisning för er som önskar.

### **Kursinnehåll:**

- **Anning**
- **Andning**
- **Avslappning**
- **Smärtlindring**
- **Coaching**
- **Förlossningsvisning**

### **Efter förlossningen:**

- **Efterträff**



***Välkomna!***

**Studieförbundet Vuxenskolan [www.sv.se/upsala](http://www.sv.se/upsala) 018-102370**  
**Sinnligt Barnmorskemottagning [www.sinnligt.com](http://www.sinnligt.com) 018-349101/018-600186**

