

## Forældreeftermiddage

Jordemødrene på Gentofte Hospital tilbyder forældreeftermiddage, hvor vi informerer om graviditet, fødsel og tiden efter fødslen.

I den kommende tid, vil du og din partner blive bedt om at tage stilling til forskellige tilbud, som tilbydes i forbindelse med graviditet, fødsel og barselperioden.

Det kan være svært at vide, hvilke muligheder der er, og hvad der er bedst for Jer, hvis I ikke er godt informeret.

Vi vil derfor opfordre Jer til, at læse denne information og sætte kryds i kalenderen på eftermiddage der passer Jer. Vi håber, at kunne besvare nogle af de spørgsmål der ofte melder sig, når man bliver gravid, skal føde og danne familie - eller forøge familien.

Eftermiddagene er opbygget over 3 moduler og holdes 1., 2. og 3. tirsdag i hver måned, med undtagelse af juli, august og december samt helligdage.

Eftermiddagene er et gratis tilbud. Det kræver ikke tilmelding blot nysgerrighed og lyst til information.

Ud over forældreeftermiddagene er der mulighed for rundvisning i afdelingen. Se opslag vedrørende dette, når I kommer til jordemoderundersøgelse.

### Tidspunkt

Klokken 16,00 til 17.30  
Tilmelding er ikke nødvendig

### Sted

Det Store Auditorium  
Auditoriebygningen, opgang 28  
Gentofte Hospital  
Niels Andersens Vej 65  
2900 Hellerup

### Forældreeftermiddag om graviditeten

#### 1. tirsdag i måneden

For at få mest ud af eftermiddagen, er det en god idé at deltage tidligt i graviditeten.

Eftermiddagen vil bl.a. handle om:

- fysiske forandringer igennem en graviditet, f.eks. vægt, plukkeveer og træthed
- undersøgelser der foretages: livmoderens størrelse, barnets vækst, ultralydsundersøgelser
- psykiske forandringer, f.eks. følsomhed og sårbarhed, og hvordan det påvirker jer
- hvordan man reagerer på disse forandringer, både som kvinde og mand
- anbefalinger om motion, kost og levevis, der er godt for en god graviditet
- tanker og forventninger til sig selv, hinanden, familien og arbejdslivet

## **Forældreeftermiddag om fødslen**

### **2. tirsdag i måneden**

Denne eftermiddag vil være god at komme til, inden du tager stilling til, hvilken fødemåde du ønsker.

Eftermiddagen vil bl.a. handle om:

- hvordan fødslen starter, herunder igangsættelse af fødslen, hvornår man kontakter sygehuset, og hvor man henvender sig
- fødsels faser og stemninger, herunder hvordan man støtter den fødende bedst
- fødemåde, herunder NAF: naturlig fødsel og ALF: aktiv ledet fødsel, kejsersnit
- mulighed for naturlig og medicinsk smertelindring
- indgreb i forbindelse med fødslen
- overvågning af fostret ved CTG og STAN

## **Forældreeftermiddag om tiden efter fødslen**

### **3. tirsdag i måneden**

Selv om emnet er tiden efter fødslen, er det vores erfaring, at I får mest ud af dette ved at deltage tidligt i graviditeten.

Eftermiddagen vil bl.a. handle om:

- de første timer efter fødslen
- undersøgelse af barnet og hvad barnet kan i den første tid
- etablering af amning og anbefalinger
- barseldage på hospitalet: hvad sker der før I går hjem, hvordan ser I at barnet trives?
- barselperiodens op - og nedture
- forælderrollen og de nye relationer i familien, børn og bedsteforældre
- efterundersøgelse, egen læge og sundhedsplejersker

Med venlig hilsen

Fødeafdelingen