

Föräldrastöd i grupp

Att bli förälder är en fantastisk händelse. Samtidigt är det en stor omställning och som blivande förälder kan man fundera över många saker. Du och din eventuella medförälder är därför inbjudna till en föräldragrupp tillsammans med andra blivande föräldrar.

Förberedelser

Förbered dig gärna genom att läsa boken *Vänta barn* som du får av din barnmorska. Läs även sidorna *Att vänta och föda barn i Västerbottens län* på 1177.se/vasterbotten/vanta-barn

Om träffarna

I gruppen får du träffa andra som är i samma fas i livet. Ni får utbyta tankar och erfarenheter samt förbereda er på att få barn.

Träffarnas innehåll kan variera lite utifrån deltagarnas önskemål, men vissa teman är bestämda, som till exempel graviditet, amning, föräldraskap och förlossningsförberedelse med psykoprofylax.

Praktisk information:

- Varje tillfälle tar cirka 2–2,5 timmar beroende på vilken hälsocentral du tillhör.
- Du kan se alla datum och tider som din föräldragrupp träffas på 1177.se. Logga in med e-legitimation och välj Bokade tider.
- Du som arbetar har rätt att ta ut föräldraledighet för att gå på föräldrastöd.

Mer information på 1177.se

Läs mer om föräldrastöd i grupp på 1177.se/vasterbotten/foraldrastod-rv