

# Klar til baby

Et tilbud i graviditeten, der gør dig og din partner klar og parat til en tryk start som forældre



En god start  
til dig  
og dit barn

# ”Klar til baby”

Når I er med i ”Klar til baby”:

## **Møder I:**

- andre gravide og deres partnere

## **Får I tilbud om:**

- individuelle samtaler
- gruppeforløb i graviditeten, hvor I mødes seks gange, hvert møde varer ca. to timer

## **Får I hjælp og støtte til at kunne:**

- håndtere de nye udfordringer som forældre
- skabe en god og nær kontakt til barnet

## **Får I viden om:**

- fødsel
- spædbørn (fx kost, søvn, udvikling)
- kontakt og tilknytning til barn
- parforhold, familie, forælderrolle
- sundhed, vaner og livsstil



# Hvem henvender "Klar til baby" sig til?

Gravide og deres partnere, som har forskellige problematikker og udfordringer, der kan have betydning for graviditet og det at blive forældre.

Vi tilbyder start i "Klar til baby" omkring 20.-28. graviditetsuge (dog tages individuelle hensyn)

Du/I kan henvises til "Klar til baby" af:

- din praktiserende læge
- din jordemoder
- evt. andre, fx socialrådgiver
- I kan også selv tage kontakt til Sundhedsplejen i Sønderborg Kommune

Herefter vil du/I blive kontaktet af en sundhedsplejerske, der vil fortælle mere om "Klar til baby"

## Hvor?

- Forældrehuset, Borgmester Andersens Vej 26, Sønderborg
- Jordemodercentret, Prins Henriks Avenue 10, Sønderborg

## Hvem vil I møde i "Klar til baby"?

- Sundhedsplejerske
- Jordemoder
- Familierådgiver fra Børne- og Ungerådgivningen



