

Velkommen til ammekurs på God Start, Nordfjord sjukehus ☺

Ammekurs er ei totimers samling der vi snakkar om dei grunnleggende prinsippa ved amming og ammestart. Vi tek for oss dei vanligaste ammeutfordringar, korleis dei oppstår, og kva du kan gjøre for å forebyggje og møte utfordringene. Vi jordmødre er og opptekne av at du som skal amme har kunnskap om når og kor du kan søke hjelp dersom ein treng ammerettleing i barseltida.



Vi held kurs:

Veke 35: Torsdag 31.08.23 kl 17.30 – 19.30

Veke 39: Torsdag 28.09.23 kl 17.30 – 19.30

Veke 43: Torsdag: 26.10.23 kl 17.30 – 19.30

Veke 47: Torsdag: 23.11.23 kl.17.30 – 19.30

Veke 50: Torsdag 14.12.23 kl 17.30 – 19.30

Ammekurs passar for alle som ynskjer å amme sitt barn. Du kan gå på kurset fra tidlig i svangerskapet heilt opp mot termin. Partner er og velkomen til å delta på ammekurs.

Tema vi tek opp på kurset er:

- Førebuing til amming
- Den første amminga
- Kor mykje mat treng babyen i starten
- Den nyfødde babyen: forstå den nyfødde; signal og behov
- Korleis kome i gang med melkeproduksjonen
- Dei vanlige ammeutfordringane
- Babyens vektutvikling
- Triks og teknikker de vil få bruk for
- Kva gjer du om du får såre brystknoppar
- Korleis håndtere brystsprenng
- Vi går nøye gjennom hvordan du får babyen til å ta godt tak på brystet, dette er helt avgjerande for smertefri amming



Kurset er eit gratis ettermiddagskurs i Biblioteket, like ved kantina på Nordfjord sjukehus i underetasjen. Er det vanskeleg å finne fram, møt opp på God start sitt jordmorsenter i 2. etasje eller ring 57 86 42 00 😊

Ser dette relevant ut for deg? Ring 57 86 42 00 for å melde deg på!

