

# Velkommen til ammekurs på God Start Nordfjord

Ammeførebuande kurs 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.



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
- 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 (kl 17.30–19.30) kvar 6. veke 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. etg eller ring 57 86 42 00 😊

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

Velkommen!