

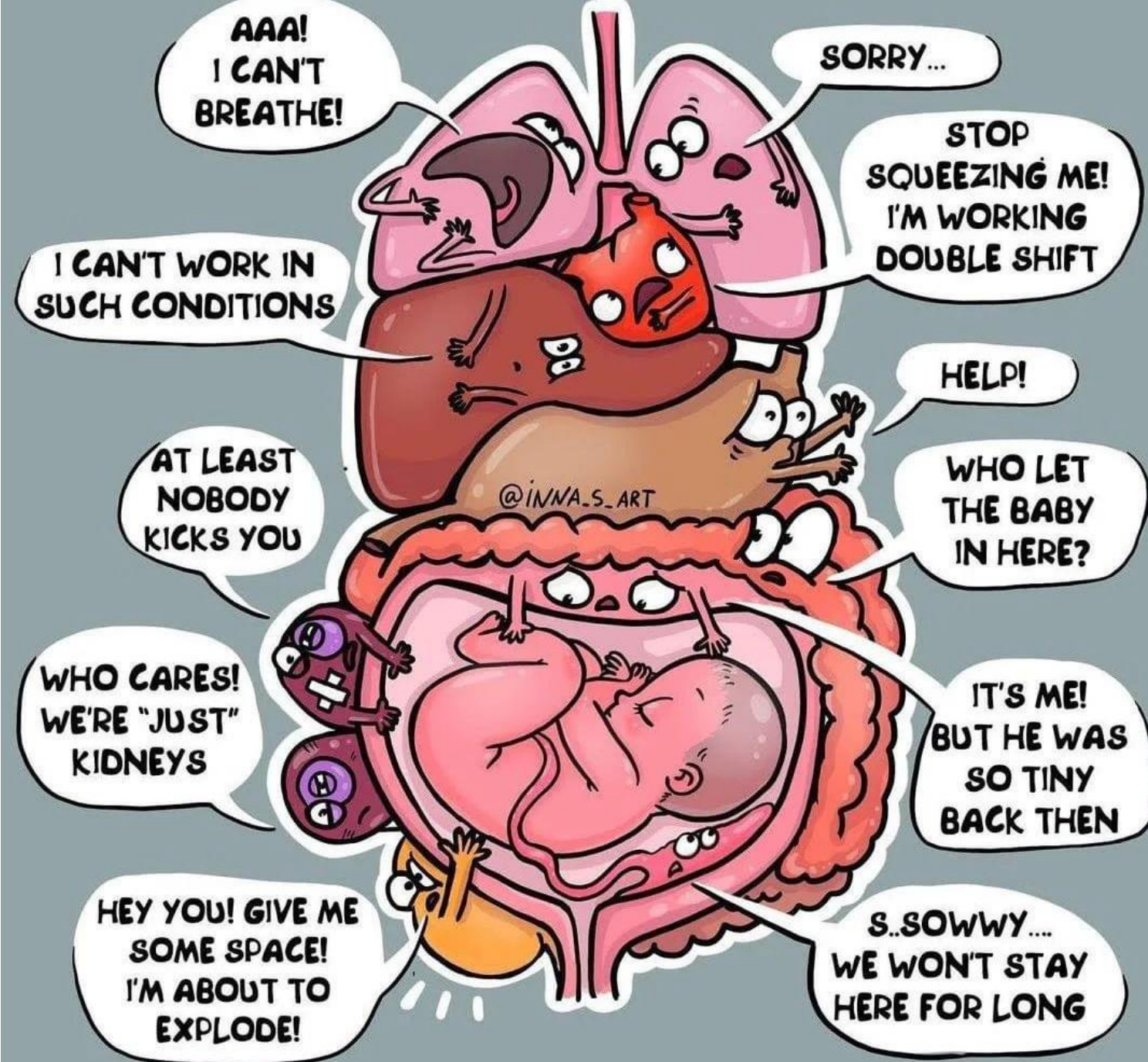
A couple is sitting on a yellow rug on a dark wooden floor, looking out a large window. The room has white brick walls and several other windows. A snake plant is in a white pot on the right. A bull's head is mounted on the wall. A speaker is on a wooden bench on the right.

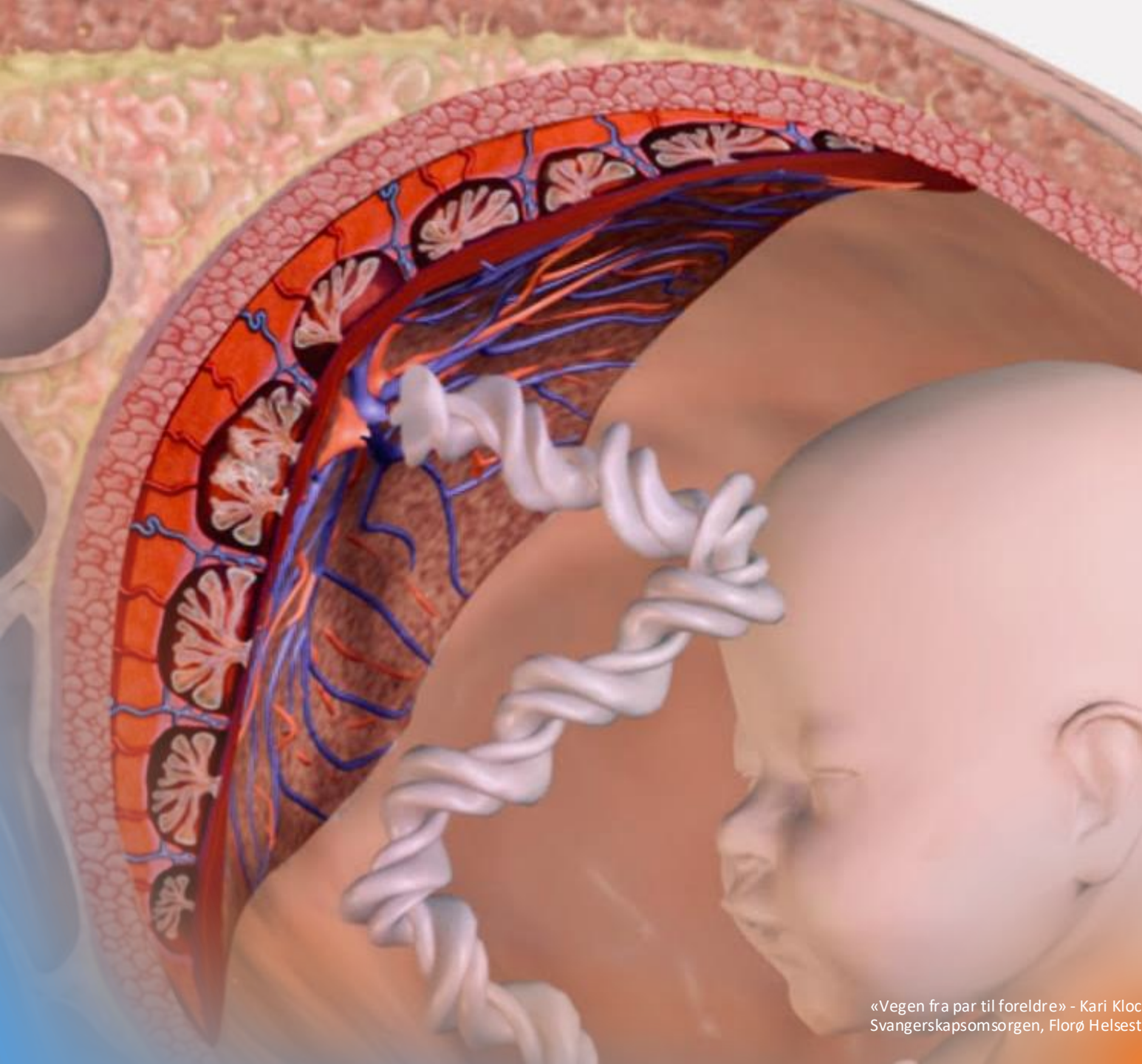
Svangerskapskurs "Tid for endring"

Florø helsestasjon

Hva skjer i kroppen hos mor?

- **Hormoner** endrer humøret og energien
- **Hormoner** mjukner opp hud og bindevev
- **Livmor** utvider seg.
- **Indre organer** blir flyttet
- **Fysiologisk bekkenløsning**
- **Muskler** må endre aktivitet
- **Forbrenningen** endrer seg
- **Blodsirkulasjon** endrer seg





Fosterlivet

- Morkake – Placenta
- Fostervann- Amnionvæske
- Livmor – Uterus/cervix
- Babyen- Embryo, Fosteret



Hva skjer i kroppen hos far?

- Mannen **tilpasser** sine hormoner etter kvinnen når hun er gravid.
- Lite hensiktsmessig med høye **Testosteron** nivåer
- **Vekt** hos mannen kan øke
- **Fødselsdepresjon** kan ramme far på lik linje som mor, men av andre årsaker.

Styrke seg selv i svangerskapet

Vær snill og oppmerksom mot deg selv

- **Sett av tid**, helst hver dag. Den tiden tilhører bare deg!
- Fyll den med det som gjør **deg godt!**
- **Naturen** er stress regulerende!
- Slå av alle skjermer eller sett på **flymodus**. Minimum 10 minutter hver dag.
- Sett **grenser** for deg selv
- **Pust ut**



Bevegelse

- Gå en tur (Psoastøying+sirkulasjon)
- Svømming, magedans, Yoga

Kjeve Nakke Skuldre

"Ku og katt" , "Vindmølle/Katt med vridning«

Hoftesirkler

Utfall

Sitte på huk, legg

Ligge på rygg tøyne bakside/rumpe

Psoas avspenning (på bord alternativ på kne)



Mindfulness- oppmerksomt nærvær

- **Aksept** av negative følelser som angst, tristhet og sinne
- [Mindfulness](#)
- Hvordan oppleves babyens bevegelser?
- Avspenningsmetoder
- **Bli kjent** med kroppen, hvordan endrer den seg?



A photograph of a clear glass filled with water, sitting on a wooden surface. The background is out of focus, showing what appears to be a kitchen or living area with some plants and furniture.

Visualisering og affirmasjoner

-Hva ser du for deg når du tenker fødekraft?

-Hva tenker du om rier?

-Er det plass nok til å få ut en baby?

[sheela na gig](#)

-Alle har sin egen unike fødsel, **det finnes ikke en rett og en gal måte å føde på.**

- ❖ Riene kan aldri bli større og sterkere enn meg, for de er meg!
- ❖ Eg er en trygg havn for barnet mitt
- ❖ Eg stoler på kroppen og instinktene mine
- ❖ Eg er rolig, trygg og sterk
- ❖ Eg åpner opp

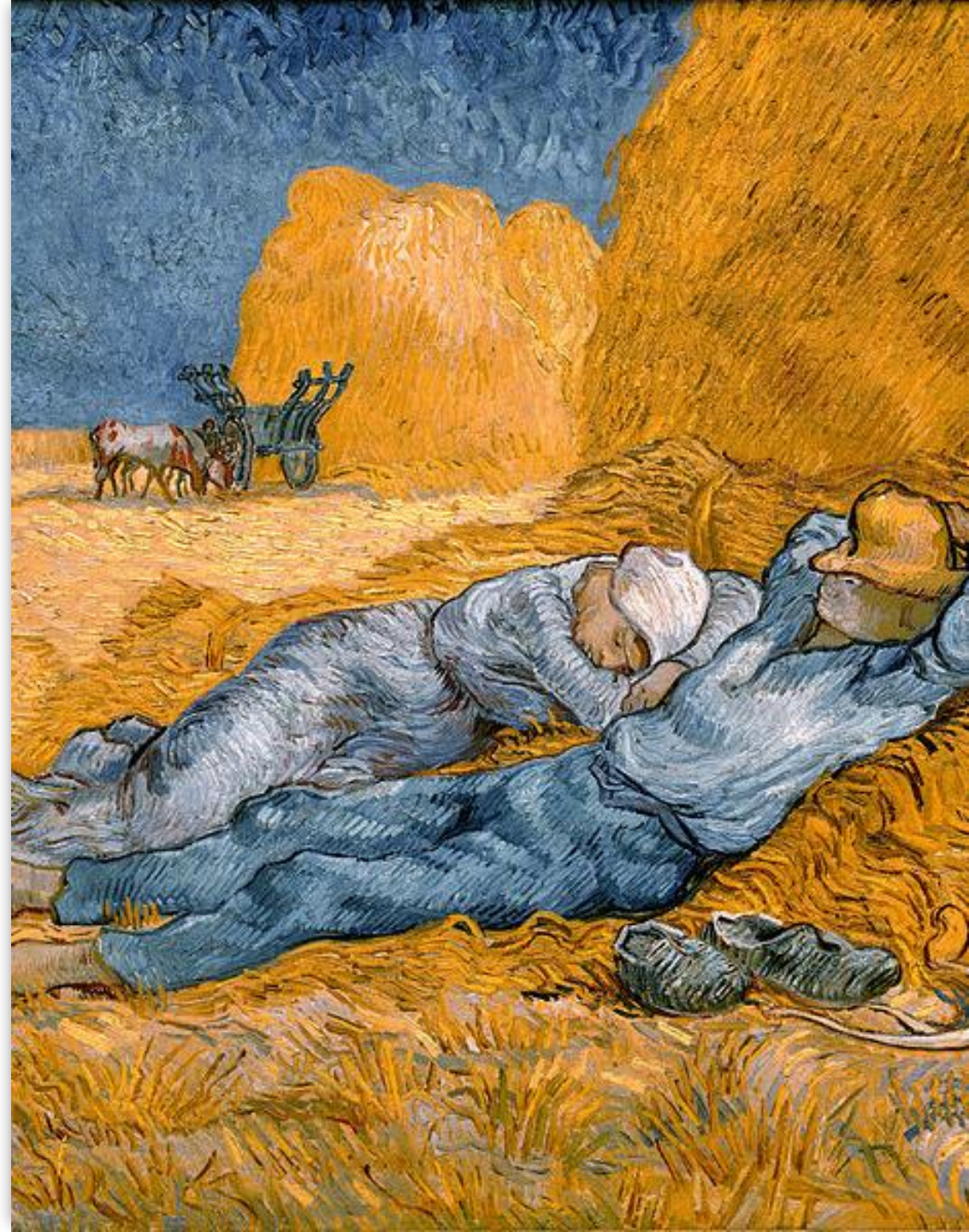
Bli kjent med ditt eget toleransevindu

- [RVTS-Toleransevindu](#)
- [Stine sofies foreldrepakke-10 smarte tips- Oh shitplan -Lær hva som gjør deg sint og frustrert](#)
- [Foreldrehverdag-bufdir](#)



Søvn

- «Povernap»
- **Forventninger** til søvn
- **Hvordan fungerer jeg** vanligvis med for lite søvn?
- Fysiologisk 3timers **søvnrytme** som gir oss dyp drømmeløs søvn og perioder med lett søvn, (REM-søvn).
- Ulike **søvnbehov** i samme seng, det er "lov" å sove på ulike soverom. At alle får sove så godt som mulig er viktigst!
- Gode hvile/sitte **stillinger**



Fødebag og innkjøpslister

Til fødebagen

- ☐ Tøfler, behagelige klær som lukkes fremme
- ☐ God bok, lader til kamera/mobil
- ☐ God musikk med rytme
- ☐ Snacks/mat/frukt og niste også til ledsager
- ☐ Sportsdrikk, IKKE energidrikk!
- ☐ Samarin, 2poser i 2dl vann
- ☐ Nesespray om tett i nesen
- ☐ Vannflaske som er enkel å drikke av
- ☐ Lypsyl
- ☐ Pastiller/tyggis
- ☐ Helsekort og blodprøvesvar
- ☐ Klær og bilstol til heimreise
- ☐ Rispute/varmeflaske

Innkjøpsliste til baby

- ☐ Klær
- ☐ Babyteppe
- ☐ Bleier tøy eller engangs, evt liten potte
- ☐ Vogn/bæresjal/bilstol
- ☐ Olje (organisk el babyolje)
- ☐ Babyvippe
- ☐ Babybørste, velvære/massasje
- ☐ Badebalje (har dere kanskje en hjemme?)

A couple is sitting on a yellow rug on a dark wooden floor, looking out of large windows in a bright room with white brick walls. The man is wearing a dark red shirt and the woman is wearing a striped shirt. The room is decorated with potted plants, a snake plant, and a bull's head mounted on the wall.

Vi ønsker dere en berikende reise i svangerskapet

Florø helsestasjon-Svangerskapsomsorgen