

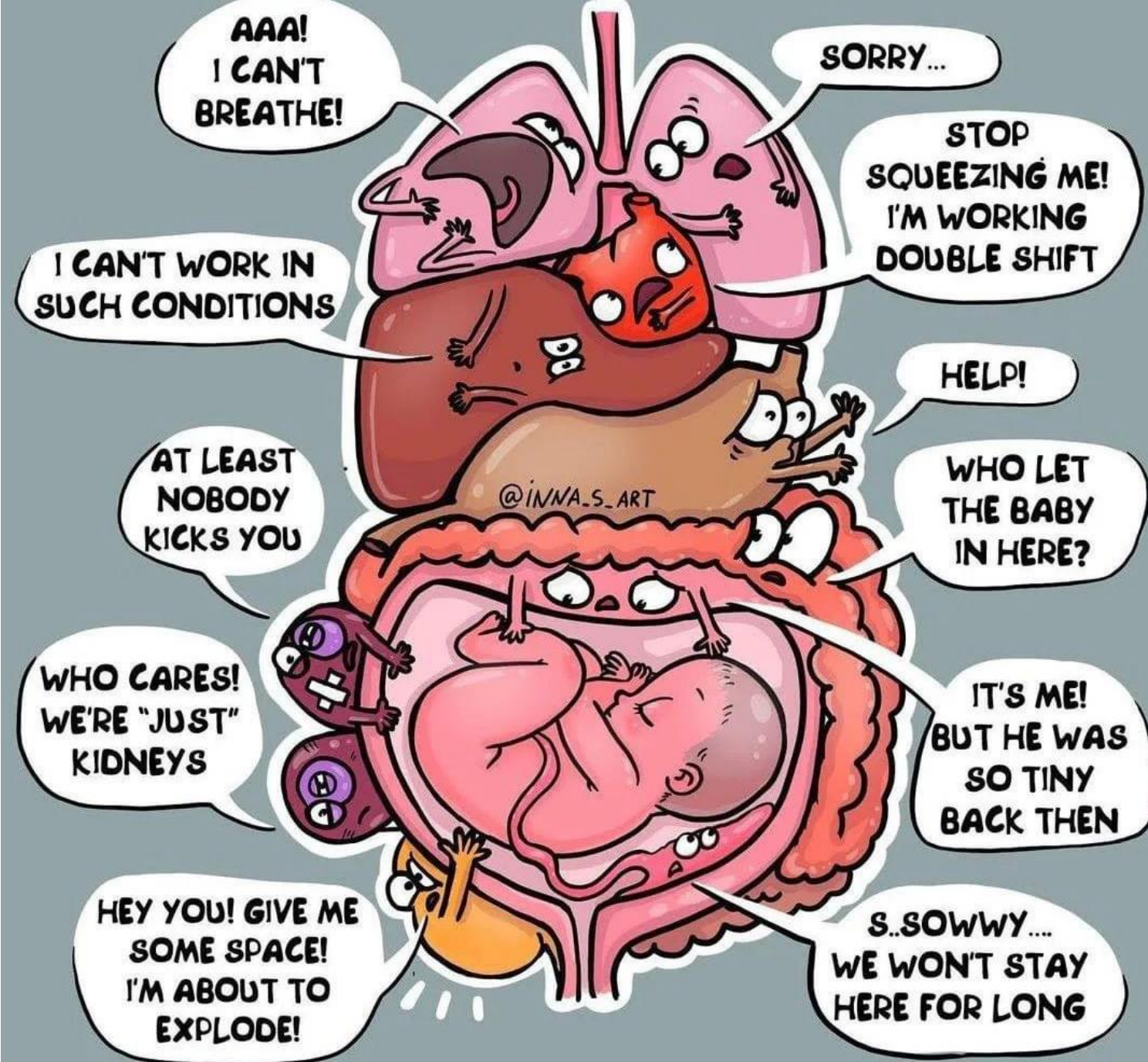
A couple is sitting on a yellow rug on a dark wooden floor in a bright room with white brick walls and large windows. The man is sitting behind the woman, with his arms around her. They are both looking out a window. The room is decorated with potted plants, a snake plant, and a bull's head mounted on the wall.

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





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.

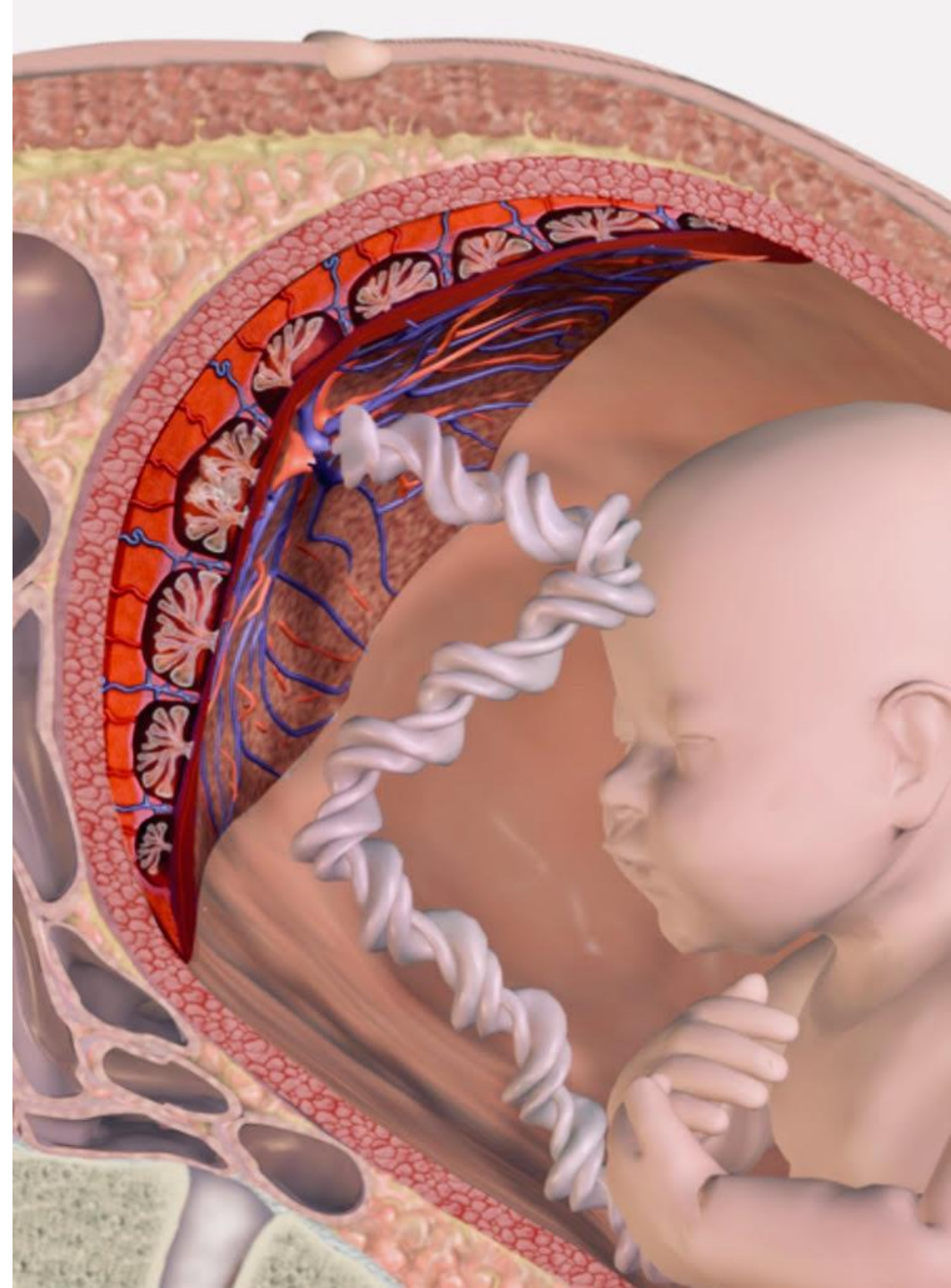
Fosterlivet

Morkake – Placenta

Fostervann- Amnionvæske

Livmor – Uterus/cervix

Babyen- Embryo, Fosteret



A photograph of a male lion and a female lioness sitting together in a savanna setting. The lion is on the left, with its head turned slightly to the right. The lioness is on the right, also looking towards the right. The background is a soft-focus green landscape. The text 'Styrke seg selv i svangerskapet' is overlaid on the left side of the image.

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 med kraftfulle steg og sterk kropp 3-4 km, gå kun så rask at du fortsatt kan snakke. (Psoastøying+sirkulasjon)
- Svømming, magedans, Yoga

Kjeve Nakke Skuldre

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

Hoftesirkler

Utfall

Sitte på huk, legg

Ligge på rygg tøy 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?



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

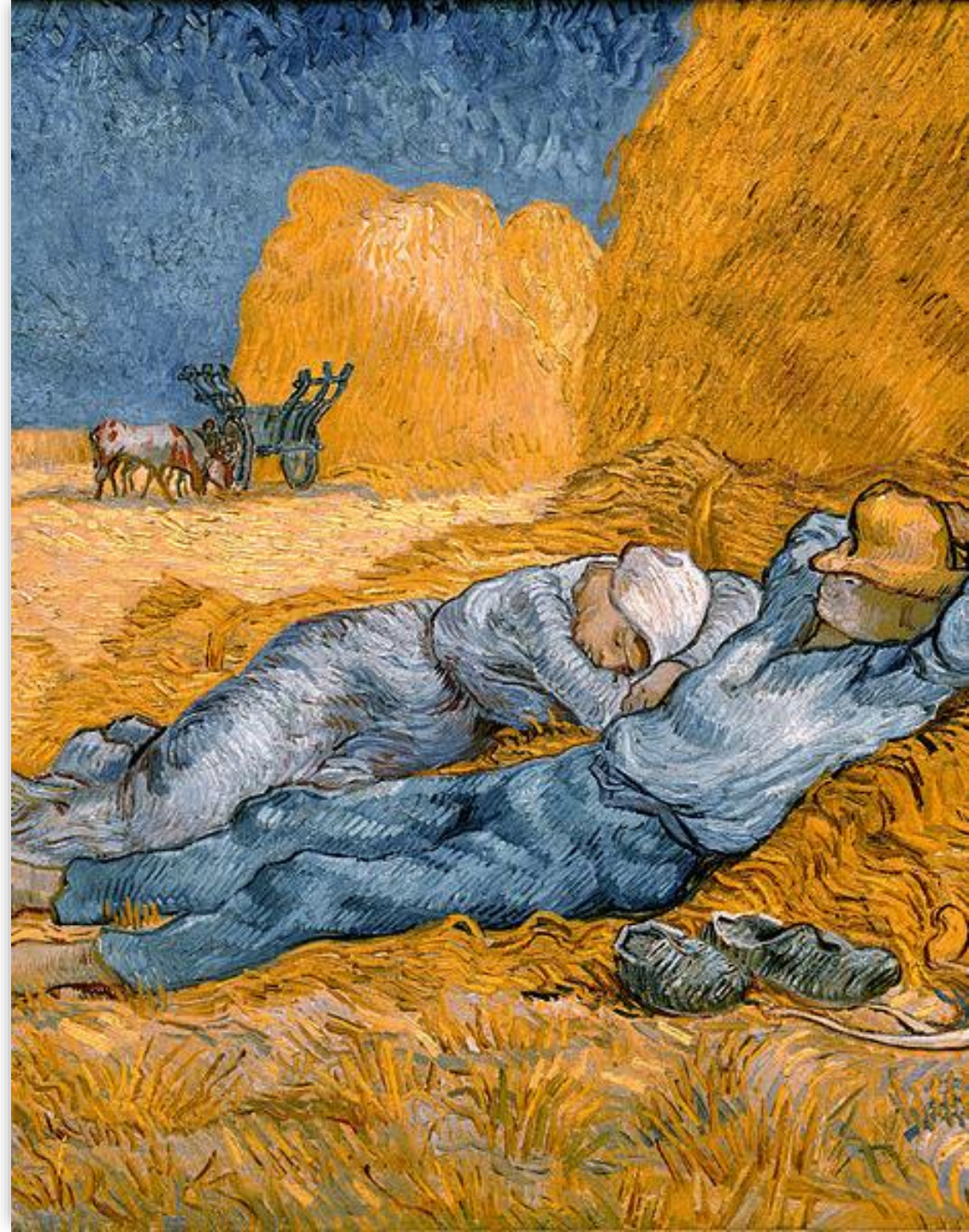
Bli kjent med ditt eget toleransevindu

- [RVTS-Toleransevindu](#)
- [Stine Sofies Foreldrepakke](#)
- [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
- Ulike søvnbehov i samme seng, det er "lov" å sove på ulike soverom. At alle for 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 in a bright, airy room with white brick walls and large windows. The man is sitting behind the woman, his arms around her. They are both looking out the windows. The room is decorated with potted plants, a snake plant, and a mounted animal head on the wall. The text is overlaid in the center of the image.

Vi ønsker dere en berikende reise i svangerskapet

Florø helsestasjon-Svangerskapsomsorgen