

VÄLKOMMEN TILL FÖRÄLDRATRÄFFAR!

TILLSAMMANS PRATAR VI OM HUR DET ÄR ATT BLI OCH VARA FÖRÄLDER



1

FÖRÄLDRASKAPETS GLÄDJE OCH SVÅRIGHETER

Vi pratar om det kommande livet som förälder, omställningen och dina förväntningar.

3

AMNING, ANKNYTNING OCH NÄRHET

Den första tiden - om närhet, amning och att lära känna ditt barn.

5

SAMSPEL OCH LEK

Hur du kan förstå ditt barns signaler och stärka er relation genom lek, prat och närhet.

7

**INFEKTIONER
OCH SUNDA LEVNADSVANOR**
Om vanliga infektioner, när du ska söka vård och hur goda vanor påverkar hela familjen.

9

**LIVETS ALLA DELAR
OCH NÄR DET KÄNNES SVÅRT**
Hur vi får ihop vardagen och mår bra som familj? Vi pratar också om jämlikt föräldraskap.

2

FÖRBEREDELSE FÖRLOSSNING

Vi samtalar och informera om vad som händer i kroppen under födandet, stödets betydelse och strategier att hantera värkarbetet.

4

ATT VARA NY FÖRÄLDER EN OMSTÄLLNING I LIVET

Vi pratar om de tankar och funderingar i en tid av stora förändringar.

6

MAT OCH SÖMN

Barn är olika när det gäller mat och sömn. Vi pratar om positiva måltider och god sömn - för både dig och ditt barn.

8

SPRÅKUTVECKLING OCH SKÄRMANVÄNDNING

Stöd i barnets språkutveckling och läsningens betydelse. Skärmar i vardagen, hur det påverkar dig och ditt barn.

10

KÄRLEK, TYDLIGHET OCH TÅLAMOD

Hur kan man skapa en nära relation med barnet trots vardagens utmaningar?

