

Graviditet og barsel

I Tønder Kommune kan du finde flere tilbud i forbindelse med graviditet. Du kan finde information, der handler om alt lige fra fødselsforberedelse til barsel.

Der er specialtilbud, og der er frivillige tiltag.

Fødselsforberedelse

I de sidste måneder af din graviditet kan du deltage i fødselsforberedelse, og efter din fødsel kan du deltage i efterfødselskurser.

Hvad er fødselsforberedelse?

På fødselsforberedelse får du undervisning i:

- hvad der er godt at gøre eller bedst at undgå, mens du er gravid. Emnerne vil handle om motion, kost, parforholdet mv.
- hvornår I skal ringe til fødegangen, fødselsfasen, smertelindring og hvordan får I den bedst mulige oplevelse af fødslen
- barnets første dage, ernæring, søvnvaner og om at blive en familie.

Hvor finder jeg kurser?

Kurserne er gratis og ledes af jordemødre på sygehuset. Du kan få oplysninger om kurserne på det sygehus, hvor du skal føde, eller på dit lokale jordemodercenter.

Find offentlige fødesteder på [Jordemoderforeningens hjemmeside](#).

Læs mere

Se også vores tilbud "[En god start sammen](#)".

En god start - sammen

En god start - sammen er et forældrekursus til kommende forældre i Tønder Kommune. Der findes et kursus til førstegangsfødende og et kursus til flergangsfødende. Gå til denne side for at læse yderligere oplysninger og for at tilmelde dig

[> En god start - sammen](#)

Tilbud til overvægtige gravide

Der findes regionale tilbud i jordemoderkonsultationerne til gravide der er overvægtige. Se fødestedernes hjemmeside herom. Derudover tilbyder Tønder Kommune hjælp til behandling af overvægt gennem Holbæk modellen, se mere her:

> [Du kan læse mere om tilbud til overvægtige via dette link.](#)

Barnevognsmotion

Er du på barsel, og har du lyst til at dyrke motion, så er barnevognsmotion en oplagt mulighed.

Søg andre, du kan lave barnevognsmotion med på facebookside [?Tilbud til børnefamilier i Tønder kommune?](#).

I Tønder Kommune er der masser af gode muligheder for at få god motion og komme ud i naturen. [Se mere om mulighederne for motion via dette link.](#)

Barselstræf

Barselstræf er et gratis tilbud til forældre og holdes i samarbejde med bibliotekerne i Tønder Kommune.

Her er der mulighed for at få viden om sikkerhed for små børn, babymotorik og overgangskost.

Du vil møde forskellige undervisere og derudover vil sundhedsplejen være til stede hver gang.

Find os på Facebook [?Tilbud til børnefamilier i Tønder Kommune?](#), på bibliotekernes facebookside [?Tønder Kommunes biblioteker?](#) og bibliotekernes hjemmeside

> [Biblioteket arrangementer](#)

Rygestop

Rygning er skadeligt for din sundhed, og der er mange gode grunde til at stoppe med at ryge.

Det er aldrig for sent at stoppe med at ryge. Jo før du stopper med at ryge, jo nemmere er det, og jo mindre ødelægger du din krop. Når du kvitter cigaretterne sparer du også mange penge, som du kan bruge på andre og sjovere ting.

Tønder Kommune tilbyder individuel rygestopvejledning til gravide. Rygestopvejlederen er også jordemoder og i aftaler sammen forløbet. Ønsker du at vide mere, eller ønsker du at tilmelde dig kan du kontakte rygestopvejlederen på telefonnumme: 21 83 07 58

Hjælp til rygestop findes også på disse hjemmesider:

> [Røgfri baby](#)

> [E-kvit - dit digitale stoppeprogram](#)

> Stoplinjen