



Kurs för blivande föräldrar med Autism och NPF

Ska du bli förälder och har du autism? Då är denna kurs för dig! Oavsett om det är du som är gravid, är partner eller ska bli medförälder. Även du som ska stödja en anhörig med autism är varmt välkommen att gå kursen tillsammans med den/de blivande föräldrarna.

Att bli förälder är en underbar och utmanande tid. I kursen får du tips på hur man kan göra utmaningarna mer hanterbara. Du som partner/anhörig får lära dig hur du kan hjälpa och stödja. Du får många tips på hur man kan skapa goda förutsättningar för en underbar graviditet, förlossning och första tid med bebisen. Kursen är sponsrad av Autism Stiftelsen.

Datum: 6 maj

Tid: 18-21

Plats: online

Pris: Gratis! Autism Stiftelsen betalar din kursavgift! Ordinarie pris 2000/kr per par.

Sista anmälningdag: 30 april

Många med autism/npf har svårt med förändringar och det finns nog ingen annan tid i livet som innebär en så stor förändring som att få barn. Då är det viktigt att få stöd och göra saker som underlättar förändringarna.

Anmäl dig här!



Startdatum

Aktiviteten är påbörjad

Tid

Kl 18:00 - 21:00

Plats

På distans

Omfattning

1 tillfälle, 4 studietimmar

Pris

Kostnadsfritt

Ledare

Mirali Rabb

Har du frågor?

Maija Löfgren
maija.lofgren@sensus.se
0704-624876

Läs mer

Via QR-kod eller länk
sensus.se/anmal/1584128

Det kan kännas överkligt att det är ett barn i livmodern och du kanske undrar hur du ska knyta an till barnet? Vi kommer ge dig tips för vad du kan göra både under graviditeten, förlossningen och tidigt föräldraskap för att främja anknytningen.

Det är vanligt att vara orolig för hur man ska klara av förlossningen. I kursen pratar vi om olika val som finns, vilka stöd du kan få och vilka rättigheter du har, så att du ska känna att förlossningen blir hanterbar och en stärkande upplevelse.

Det kan kännas svårt att få till en bra kommunikation med sjukvårdspersonal och vi ger därför tips på hur du kan göra och hur din partner/anhörig kan stötta dig.

I kursen ingår följande:

-Hur kan man knyta an till barnet i livmodern och verkliggöra barnet?

-Vad kan du som är gravid göra för att må bättre och hantera tiden kring förlossningen?

-Hur du som partner/medförälder/anhörig kan ge stöd under graviditet, förlossning och första tiden med barnet.

-Hur kan man hantera sensorisk problematik under förlossningen?

-Vilket stöd kan du få av en doula (professionellt förlossningsstöd) och sjukvårdspersonal? Och hur kan man kommunicera sina behov och önskemål?

-Om stress-spänning-smärta cykeln och hur den påverkar förlossningen

-Hormoners betydelse

-Vad har du rätt att kräva? Och hur skriver man ett förlossningsbrev?

-Hur man kan skapa en trygg situation under förlossningen; exempelvis kläder, miljön, förlossningspositioner, olika typer

[Läs mer på sensus.se](https://sensus.se)