



Profylaxkurser i grupp

Vår praktiska förlossningsförberedande profylaxkurs ger er unik praktisk träning i hur ni tillsammans kan använda metoden och våra verktyg under förlossningen. Man deltar alltid i par, och du kan ta med dig din partner eller någon annan. Det är en fördel om det är någon som ska vara med på förlossningen, men det är inte ett måste. För att kunna utöva övningarna behöver ni dock vara två under kursen.

Kursen består av tre delar:

- Föda utan rädsla-teori.
- Kunskap och praktisk träning i hur man ger stöd.
- Praktisk träning och genomgång av de fyra Föda utan rädsla-verktygen.

Material:

Efter anmälan får du ett mail med information om våra övriga tjänster, länk till vår föräldrautbildning online samt rabatt på vår onlinekurs. Du får också vår kursmanual att skriva ut som stöd för din inläring och repetition.

4 timmar

4-timmarskursen fokuserar enbart på den praktiska träningen. Max 16 par.

6 timmar

6-timmarskursen fokuserar förutom den praktiska träningen på den personliga resan och alla de frågor, tankar och känslor som kan finnas. Denna kurs passar alla och särskilt dig med uttalad förlossningsrädsla eller ökade individuella behov. Max 10 par.

Kostnad: Priser står under respektive event när du bokar.

Kurs med Susanna Heli

Grundaren av metoden, Susanna Heli, erbjuder några gånger i månaden vår profylaxkurs på fyra timmar. Du kan då köpa boken för ett reducerat pris på 150 kr inkl. moms.

Vanliga frågor

Vad är skillnaden mot andra profylaxkurser?

Alla profylaxkurser har samma mål – att förbereda er inför förlossningen – men metoderna skiljer sig åt. Föda utan rädsla är ett unikt koncept som bygger på fysiologi och ger er ovärderlig kunskap om stöd, värkhantering och hur du och ni kan ha en tryggare och mer kärleksfull förlossning.

När ska man gå kursen?

Vi rekommenderar att gå kursen mellan vecka 26 och vecka 36 för att du ska hinna förbereda dig ordentligt även om du skulle föda innan beräknat datum. Men självklart kan du gå ända fram till förlossningen. Är du förlossningsrädd rekommenderar vi om möjligt att du går tidigare.



Kan jag ta igen eller avboka?

Återbetalning sker endast vid uppvisande av intyg för sjukdom, planerat kejsarsnitt eller förlossning innan kursdatum. Dock måste intyget alltid inlämnas innan kursen börjar då vi annars inte kan öppna den bokade platsen för någon annan. Vid förhinder kan du ta igen din kurs senare i mån av plats. Regeln att anmälan om detta måste ha kommit innan kursdatum gäller även vid dessa tillfällen.

Vilket intyg är giltigt för rabatt?

För att använda vår rabattkod för psykosocialt och ekonomiskt utsatta grupper gäller enbart heltidsstudier (intyget måste bevisa detta, Studentkortet räcker alltså inte), långtidssjukskrivna och arbetslösa. Vid övriga orsaker måste du motivera detta skriftligt. Maila alltid in ditt intyg till oss.

Kan jag gå kursen som ensamstående?

Du kan gå kursen som ensamstående. Dock behöver du ha med dig någon att träna med. Du kan ta med en doula, en vän, en familjemedlem eller någon annan du är trygg med.