



Profylaxkurs enskilt

Vår 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 erbjuds i det egna hemmet. Vid lång resväg för instruktören kan en extra kostnad på 500 kr uppstå.

Kursen ger under 4 timmar i hemmet beroende på behov, pauser och frågor. Mycket utrymme finns för den personliga resan.

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.

Kostnad: Se aktuella priser på vår [hemsida](#).

Du fyller i formuläret som sänder ut en förfrågan till våra instruktörer om vem som kan hålla kursen. De kontaktar dig för att arrangera en tid. Du får antingen en faktura eller betalar på plats. Om du inte får kontakt med en instruktör maila oss på info@fodautanradsla.se.

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 ger er ovärderlig kunskap om stöd, värkhantering och hur du och ni kan ha en tryggare och mer kärleksfull förlossning.

Vad är skillnaden mellan kurs i grupp och enskilt?

Innehållet är alltid samma i våra kurser. Det som skiljer enskild profylaxkurs från gruppkursen är att den fokuserar bara på dig/er och de behov, frågor och övriga önskemål som du/ni har. Kursen anpassas och specialutformas utifrån detta.

När ska man gå kursen?

Vi rekommenderar att gå kursen mellan cirka 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 ert inbokade datum. Vid förhinder kan du boka om med din instruktör.

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. Ni båda behöver kunna uppvisa intyg. 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.