



Profylaxkurs online

Vår webbaserade profylaxkurs hålls av Susanna Heli som skrivit boken *Föda utan rädsla*, och kursen innehåller alla de delar som våra fysiska profylaxkurser gör. Ni får grundläggande teori och kunskap om hur du eller ni kan använda de effektiva FUR-verktygen under värkarna. Ni får praktisk träning i de fyra FUR-verktygen och i hur partner eller annan stödperson kan hjälpa på bästa möjliga sätt.

Innehåll:

- Ni får studiematerial.
- Ni får en föräldrautbildning med grundläggande information om graviditeten, förlossningen och tiden efter.
- Ni får vår profylaxkurs med alla delar (teori, värkhantering, träning i stöd under förlossningen, träning i hur ni kan använda de fyra FUR-verktygen under värkarna).
- Ljudfiler för att träna självständigt på alla grundprinciper och verktygen.
- Ljudfiler att ta med till förlossningen.

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

Logga in:

Börja med att välja om du ska gå kursen själv eller ge bort kursen. Tänk på att fylla i rätt fält beroende på om du betalar ordinarie pris eller har en rabattkod.

<https://yogobe.com/se/courses/profylax-foda-utan-radsla>

För frågor om teknisk support hänvisas till Yogobe info@yogobe.com

Vanliga frågor

Får man samma utbildning som i de andra kurserna?

Innehållet är alltid samma i våra kurser. I vår webbkurs får du en massa bonusmaterial också, till exempel ljudfiler för repetition.

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.

När ska man gå kursen?

Vi rekommenderar att gå kursen någon gång 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 kursen 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 i mån av plats. Regeln att anmälan om detta måste ha kommit innan kursdatum gäller även vid dessa tillfällen.

Kan jag gå kursen som ensamstående?

Vår webbkurs passar dig som är ensamstående utmärkt då du kan fokusera på teorin, individuella övningar och audiofilerna som du kan bli guidad igenom. 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. Eller bara fokusera på de teoretiska och individuella delarna.