



## **Föda Utan Rädsla - profylaxkurs inför den kommande förlossningen**

Föda utan rädsla handlar om hur det är möjligt att föda i trygghet och att med hjälp av fysiologin aktivera kroppens fantastiska inneboende förmåga att föda. Metoden grundar sig på fördjupad kunskap om andningsfysiologi, stressfysiologi, lugn och ro-systemet samt den vetenskapliga evidens som finns kring betydelsen av stöd.

Kursen tar cirka 4 timmar med paus. Ta gärna med något att äta i pausen. Eftersom vi har en del praktiska övningar så ska både den födande och partner/stödperson som ska närvara vid förlossningen vara delaktiga under kurstillfällena.

Hos Mama Mia Klara Lund håller erfarna barnmorskan Carina i kursen. Kursen är gratis för dig som är inskriven hos oss, för övriga deltagare är kostnaden 899 kr per deltagande par.

Du bokar en plats åt dig och din stödperson på Boka Direkt under Klaras kurser och grupper.

