

# Barselscafé

**Efterår 2024**

**Svær søvn 0-1 år  
ved søvnolog Karen Kildahl**

Onsdag 28. august | Hinnerup Sognegård

**Myten om den gode mor  
ved efterfødselsvejleder Cecilie Kjær**

Onsdag 25. september | Sognegården i Søften

**Babymassage  
ved fysioterapeut og babyterapeut Line Høgenhof**

Onsdag 30. oktober | Hinnerup Sognegård

**Har du set min bækkenbund?  
ved fysioterapeut Irene Krog Klostergaard**

Onsdag 27. november | Sognegården i Søften



## Svær søvn 0-1 år

Onsdag 28. august

Hinnerup Sognegård

Ved Karen Kildahl, søvnolog,  
børnesundhedsvejleder og jordemoder

Karen Kildahl har på egen krop oplevet, hvordan søvnen kan være så udfordret, at hele familien påvirkes. En tilværelse med dårlig søvn ved småbørn kan være svært og indviklet. Derfor arbejder Karen ud fra en overbevisning om, at ingen bør stå alene i svære situationer samt at god søvn faktisk kan understøttes med evidensbaseret viden og omsorgsfuld handling.

Karen fortæller om grundene til hvorfor børn sover dårligt, men mest af alt indvier Karen os i, hvordan man kan ændre på de dårlige søvnmønstre.

Find Karen på instagram: @modersoevn



## Myten om den gode mor

Onsdag 25. september

Sognegården i Søften

Ved Cecilie Kjær, efterfødselsvejleder,  
idehistoriker og yogalærer

”Den perfekte mor” - De fleste mødre kender hende. Hun lever i de idealer, vi hver især navigerer efter i vores moderskab. Hun er den mor, der får os til at tro, at kun den perfekte mor er en god mor.

Men hun er også en myte, der ikke eksisterer i virkeligheden og når myten smelter sammen med vores havregrynspletterede hverdag og moderskab, kan det for mange mødre medføre overvældende følelser af aldrig at gøre det godt nok som mor.

Men vi kan godt slippe megen af skammen og den dårlig samvittighed.

Cecilie Kjær deler ud af sit arbejde med mødre på Instagram @ceciliekj



## **Babymassage**

**Onsdag 30. oktober**  
**Hinnerup Sognegård**

**Ved Line Høgenhof, fysioterapeut og  
babyterapeut**

Få viden om babymassage og lær, hvordan du giver din baby en dejlig massage. Vi gennemgår en afslappende helkropsmassage, som både kan bruges i små bidder eller i sammenhæng. Der vil desuden være sanglege undervejs.

Babymassage kan give ro og afslappe nervesystemet. Desuden er det en god måde for baby at mærke sig selv på og giver jer en nærværende stund.

Medbring gerne dyne, håndklæde el. lign. (som gerne må få massageolie på), legesager til underholdning af baby og evt. sut.

Find Line på instagram @klinikhogenhof eller Facebook: "Klinik Høgenhof"



## **Har du set min bækkenbund?**

**Onsdag 27. november**  
**Sognegården i Søften**

**Ved Irene Krog Klostergaard,  
fysioterapeut med fokus på graviditet  
og efterfødsel**

Få praktisk og teoretisk viden om kroppen efter en graviditet. Du vil få indsigt i de fysiologiske forandringer, som kroppen gennemgår under graviditeten, og blive klogere på bækkenbunden samt vigtigheden af at genskabe kontakten til kroppen og bækkenbunden efter fødslen.

Vi laver øvelser sammen, så du kan mærke din krop og din bækkenbund igen. En stærk krop kommer ikke af sig selv. Det kræver god kontakt til din bækkenbund, at du tør drømme samt en god portion vedholdenhed.

Find Irene på Facebook "GOgraviditet og kvindecoach" og Instagram "gograviditet\_og\_kvindecoach"

**Barselscafé** er et frirum for mødre og fædre på barsel, hvor de kan snakke om livet som nybagte forældre. Til hver barselscafé dykker vi ned i et oplæg eller emne, som kredser om de udfordringer og overvejelser, der følger med forælderrollen.

### **Program**

Kl. 09.30 Ankomst – kaffe og croissanter

Kl. 10.00 Velkomst

Kl. 10.05 Oplæg

Kl. 10.30 Fri snak, spørgsmål og øvelser i forlængelse af tema

Kl. 11.00 Tak for i dag

**Billetpris** 40 kr.

**Tilmelding** senest samme dag kl. 6  
via [kirkenihinnerup.dk](http://kirkenihinnerup.dk) eller QR-koden

Én billet gælder for én forælder med barn.  
Hvis der kommer flere forældre,  
skal de hver booke en billet.

Bliver du forhindret i at komme,  
så husk at melde fra igen  
– din plads kan komme andre til gavn.

Barselscafé er et samarbejde mellem  
Søften og Foldby kirker og Kirken i Hinnerup

Læs mere på [softenfoldbykirker.dk](http://softenfoldbykirker.dk)  
eller [kirkenihinnerup.dk](http://kirkenihinnerup.dk)

