



TILBUD OG MATERIALER TIL FAR

v/ Tobias Siiger Prentow
Forum for Mænds Sundhed

WWW.FARFORLIVET.DK

Målgruppe:

- De '80%'
- Kommende fædre
- Børn i alderen 0-6 år.





Helens bog om AMNING & FLASKE

20% brug rabatkoden HELEN

Mælkefedt gør en forskel

Den eneste med mælkefedt

Netsundhedsplejerske.dk

Hele Danmarks sundhedsplejerske - fordi alle børn er enestående og alle forældre fortjener et personligt råd.

Mest læste lige nu

2. marts 2019
Opstart i vuggestue - 9 mdr.
Hej Helen, Jeg vil rigtig gerne give min søn en god opstart, når han til april starter i vuggestue og næsten er 11...

[Læs hele brevet og Helens svar](#)



2. marts 2019 | [Sovevaner](#) | 17 mdr.
17 måneder og vågner om natten - Part 2
Hej igen Helen. Mange tak for dit grundige svar. Vi er gået igang med at...

[Læs hele brevet og Helens svar](#)



1. marts 2019 | [Kost og ernæring](#) | 7 mdr.
Dårlige sovevaner og dagsrytme

SVARTIDSBAROMETER



Annoncer

FLAD MAVE EFTER FØDSLEN
3 effektive trin til alle mødre, der vil genvinde en flad og stærk mave



Nu er vi på Facebook
Deltage i konkurrencen om et gavekort til familieskolen på 1.000 kr.

BABY YOGA DVD
En gave til dig og din baby



Helens bog om
BØRN & OPDRAGELSE

20%
bug rabatkode
HELEN

Akupunktur
Allergi
Allergidisponerede børn
Ammeskaller
Amnestillinger
Amning
Amning og medicin
Amning og sex
Angst hos børn
Apgar score
Appetit
Arp
Asma
Autostol

B

Babyalarm
Babymassage
Babysyng
Babysvømning
Bad, de første gange
Barnepege
Barneseng
Barnevogn
Barnelashed
Barnselsbesøg
Barnselshotel
Barnselskole
Barnselsorlov
Bedsteforældre
Bleer
Bleeskift
Bleudslet
Body Mass Index - BMI
Boel-prøve
Brok (hernie)
Brystbetændelse
Brystopereret
Brystpumpe
Brystspænding
Bug Buster
Bæresæle
Børn i bilen
Børneeksom
Børnemad
Børnemad, færdiglavet
Børnevaccinationsprogram
Bøvsø

C

C-Vitamin
Calcium
CE-mærket
Citrusfrugter
Colostrum (råmælk)
Cykelhjelm
Cysteal

D

D vitamin
Dagtilbud til børn
Depression
Diarré
Donorhjælp
Downs syndrom
Drikkevarer
Dåb

E

Efterfødselsreaktion
Efterveer
Ekstra væske
Epiduralblokkade
Episiotomi
Erstatning for mælk

F

Faderskab
Feber
Feberkrampe
Født
Fennikel
Fisk ne nærn

Hjemmefødsel
Hotteklid
Honning
Hoppegynge
Hormonbehandling
Håndudmalkning
Hår
Høj stol

I

Icterus
Indeklima
Insemination

J

Jern
Jern præmatur
Jordemoder

K

K vitamin
Kalk
Kejsersnit (Sectio Caesarea)
Klapvogn
Klip i mellemkødet (Episiotomi)
Klumplod
Kogt-vands-klude
Kolik
Kostfibre
Kosttilskud
Kraule
Krovelgård
Krydderurter
Kråsnehed
Kæledyr
Kækkenhygiejne

L

Laktulose
Lattergas
Leg
Legetøj
Lus
Lægeundersøgelser

M

Midpakke
Mødres til barneseng
Massage
Medicin
Mekonium
Mellemmåltid
Menstruation
Moderklage
Moderklagebiopsi
Modermælksortstaming
Morgenmad
Muslingeskaller
Mælkedrinker
Mødregruppe

N

Nakkelfoldsscanning
Natamning
Naturtægemedier
Navle
Navlestrengen
Navlestrengsblod
Navn
Nagle
Nyførrighed

O

Omega-3 og amning
Omega-3 til gravide
Omsorgsdage
Opbevaring af modermælk
Opkast
Opåbning af spædbarnsmad
Orlov
Overtøj

Salg af modermælk
Savi
Sele til barnevogn
Sellen
Seng
Sexliv
Sidde
Sikkerhed i hjemmet
Sko
Skiftestol
Silik
Slå
Smile
Snore i barnetøj
Sove inde
Sove lude
Spinalbedøvelse
Spinat
Sprøng
Stamceller
Steriltvandspapir
Strømkanaler
Strømper
Stå selv
Sundhedsplejerske
Sushi til børn
Sushi til gravide og ammende
Sut
Suttebehov
Sutteflaske
Sutteklæde
Svangerskab
Svangerskabsforgiftning
Syge børn
Sæskende
Savn

T

Tandbørstning
Termin
Tidlig født
TIRKutsblanding
Tilstoppet tårkanal
Tisser i sengen
Tommeffinger
Trøske
Tun og barn
Tvillingefødsel
Tvingler og trillinger
Tænder
Tøj - Grundudstyr

U

Udmalkning af modermælk
Udslet
Udstyr
Udvikling
Ufrivillig nætlig vandladning
Ultralydsscanning
Undertøj

V

Vaccination
Vaner
Vedligeholdelse af barnevogn
Vegetarer
Vitaminer
Vitaminter præmatur
Vugge
Vuggedød
Vådesvletter
Vælling

Y

Ymer og ylette

Z

Zoneterapi

Æ

Æbler og æblemos
Æg



familie skolen

Nu er vi på Facebook! Køb barneselen om et gaverort til familiekolen på 1.000 kr.

GRATIS NYHEDSEREV med nye præmier hver måned

E-mail Tilmeld

Dit e-mail adresser bliver brugt til: Nyhedsbrev om helensbøger og 3 gange om ugen i samarbejde

Artikler

HELENS BOG OM DIT BARN'S UDVIKLING

Læs mere om Helens bog om dit barns udvikling. Bogen er et oplyst medværende for alle forældre. Se hele Helens bogserie

DET SIGER MEDLEMMERNE ...

Hej Helen

Tak for de gode svar sidst, som virkelig hjalp mig videre. Vi har valgt at beholde putteflasken lidt endnu :-)

Agnes mor

[Bliv medlem!](#)



TIL DEN KOMMENDE FAR >



TIL DEN NYBAGTE FAR >



FAR & BARN >



AKTIVITETER

Deltag i far-barn aktiviteter i hele landet >



VIDEN >

Far for livet

Velkommen til Far for livet. Her kan du finde aktiviteter, information, inspiration, råd og vejledning til livet som far eller kommende far.

INDHOLD

- Information til far: Kommende, nybagt, 0-6 år
 - Fædre og sundhedsplejen, amning, barsel, parforholdet, hvad man kan lave med sin nyfødte osv. osv.

- Aktiviteter

- Viden:

- Artikler
- Materialer til fagfolk
- Film



Brug den selv!

- Tjek tilbud i lokalområdet, info om fædrebarsel, inspiration til kommunikation til far osv.

POSTKORTET

- Noget til far ved det første besøg
- Brug som oplæg til dialog



Der er mange måder at være en god far på. På hjemmesiden farforlivet.dk finder du:

- Information om alt fra fødslen, til barsel og fødselsdepressioner
- Inspiration til opdragelse, far-rollen og hvad du kan lave med dit barn
- Konkrete aktiviteter til fædre og børn
- Film, bøger & podcasts om livet som far
- ... samt en masse andet!



Læs mere på
farforlivet.dk

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

BRUGEN AF SIDEN

- Stor tilfredshed med sidens indhold
- 39% er kommet ind på siden via postkortet "Til Far" eller sundhedspersonale
- 59% besøgene er mænd, 39% kvinder

Hvorfor besøger du farforlivet.dk?

- "For at finde hjælp til min mand der er deprimeret"
- "For at give min mand inspiration til barslen"

BRUGEN AF SIDEN

Hvorfor besøger du farforlivet.dk?

- "Fordi min kæreste ikke tager initiativ til det selv"
- "For at få viden som jeg kan bruge til at overtale min kæreste om at vi skal have børn(jeg er en kvinde)"
- "Min dame taggede mig i det"
- "Min kone sagde jeg skulle"
- "Min dame tvang mig"

FÆDREGRUPPER

- Fædregruppe som pendant til mødregruppe
- Aktivitetshold for fædre
- Far & barn på eventyr i naturen
 - 3-6 år
 - Lørdage
 - Ishøj naturcenter og naturen omkring
- Fædre på forkant (sårbare fædre)



FAR/BARN AKTIVITETSHOLD

OPSTART: 01.05.19

Aktivitetsholdet er et tilbud til fædre med små børn. Her kan du være sammen med dit barn, få inspiration til hvad I kan lave sammen – samt få input til det at være far.

Målgruppe: Fædre med børn i alderen 0-3 år

Tidspunkt: Onsdage fra kl. 12-15
Tidsperiode: 1. Maj 2019 – 19. Juni 2019

Sted: Kulturkasernen,
Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Indgang: Der vil være let adgang til fædrene samt kaffe. Du skal selv medbringe mad til dit barn.

Program:
12-13: Ankomst og frokost
13-14: Aktivitet
14-15: Fri leg

Der vil være nye aktiviteter hver gang, eksempelvis Far/barn fysik, foredrag, workshop i baby massage og spørgetime med en sundhedsplejerske

HVORFOR DELTAGE?

Far /barn aktiviteter styrker båndet mellem dit barn og dig

Et stærkt forhold mellem far og barn er sundt for både far og barn og styrker barnets udvikling

På holdene er der plads til at tale med andre fædre om det at være far

Det bliver sjovt og interessant for både dig og dit barn!

FOR TILMELDING KONTAKT:

Sarah eller Frederikke på:
E-mail: fvw@ruc.dk / stseh@ruc.dk
Tlf: +4553571863 / +4528573936

OBS: Det er gratis og kræver tilmelding



FARS LEGESTUE

- Kun for fædre
- Drop in
- Uformelt, uforpligtende fællesskab
- Far kan stille spørgsmål
- En måde for sundhedsplejersken at møde fædrene

- Kræver kun: Tovholder + et lokale + en sundhedsplejerske i en time



FARs

LEGESTUE

VI HJÆLPER MED - STARTKASSE



HUSK FÆDREBARSLLEN!

