

# Babymassage

**En kurs för barn och föräldrar/ vårdare tillsammans BABYMASSAGE vänder sig till föräldrar, far- och morföräldrar och andra som har en nära relation till babyn.**

**Ni kommer tillsammans med er baby att lära er mer om att underlätta och stärka den trygga anknytningen som stärker gränser, självbild och samspel.**

**Babymassage - ett sätt att praktiskt arbeta med samspel, kontakt, lugn och ro, hjälp vid kolik och bättre sömn.**

## **Innehåll:**

Vi kommer att arbeta praktiskt med ryggmassage/ solsagan och träna babymassage med din baby/ ditt barn/ barnbarn eller på docka för att du lätt ska kunna omsätta massagen i vardagen. Vi går i lugn takt igenom massagen del för del och knyter till sist ihop massagen till en helhet.

## **Ingår:**

Kursmaterial och olja under kurstillfällena.

Begränsat deltagande: Sex barn och par per grupp . Små grupper eftersom det "runt varje barn" ofta är två vuxna. Lämplig ålder på babyn 0-7 månader. Fråga gärna oss om kursmöjlighet om ditt barn är äldre.

**Avgift:** 600:- för två vuxna och barn. 5 ggr 1,5 tim

**Plats:** Stora Rummet, Hyvelg 12, Knivsta:

Ons kl. 10.30-12.00. start v 3 [www.storarummet.se](http://www.storarummet.se)

**Plats:** mammagladje AB, Kristallen Gym, Uppsala:

Tors kl 13.30-15.00 start v 6 [www.mammagladje.se](http://www.mammagladje.se)

**Kursledare:** Lotta Wiström leg barnmorska, Jeanette Skinrasson leg distriktssköterska

**Anmälan och info:** Sinnligt Preventivmedelsmottagning

Hyvelg 12

741 71 Knivsta

018-349101, 070-2866117

[sinnligt@telia.com](mailto:sinnligt@telia.com)

[www.sinnligt.com](http://www.sinnligt.com)

bankgiro: 5910-1147

