

Familjecentralen i Säffle





Välkommen!

På familjecentralen erbjuder vi kostnadsfri rådgivning och stöd till alla blivande föräldrar och familjer med barn upp till 6 år. Hos oss arbetar barnmorskor, specialistsjuksköterskor, läkare, legitimerad förskollärare och socionom med stor erfarenhet av graviditet, småbarn, hälsa och föräldraskap.

Vi arrangerar regelbundet kurser, tematräffar och aktiviteter där du får träffa andra familjer och knyta nya kontakter. Att få stöd är kostnadsfritt, frivilligt och vi arbetar under tystnadsplikt.



Familjecentralen består av

Barnmorskemottagning (BMM)

På vår barnmorskemottagning arbetar barnmorskor som ger dig vård och stöd under och efter graviditeten. Hit kan du också vända dig med frågor om exempelvis preventivmedel, abort och sexuellt överförda infektioner. Kvinnor mellan 23 och 64 år erbjuds även gynekologiskt cellprov via barnmorskemottagningen.

Barnvårdscentral (BVC)

På barnvårdscentralen följer vi ditt barns utveckling genom regelbundna besök fram till skolstart. Här ger vi stöd och information om till exempel amning, kost, vaccinationer, sömn, språkutveckling, syn, hörsel, egenvård och barnsäkerhet. Vi arbetar med tidsbokade mottagningar.

Amningsmottagning

På amningsmottagningen arbetar BVC-sköterska och barnmorska tillsammans. Här kan du få stöd och råd i din amning. Kontakta oss gärna för tidsbokning.

Förebyggande socialtjänst

Har du funderingar om föräldrarollen, barnuppfostran, relationer eller ditt eget mående? Då kan det vara skönt att ha någon utomstående att prata med. Familjecentralens socionom erbjuder stödsamtal om både stora och små frågor som kan röra både dig som förälder eller ditt barn.

Öppen förskola

Den öppna förskolan är familjecentralens hjärta – det är en mötesplats dit alla föräldrar, eller annan medföljande vuxen, och barn mellan 0-6 år är välkomna för att leka, lära och få stöd i föräldraskapet. Vi erbjuder en utvecklande lärmiljö och pedagogisk verksamhet. Verksamheten förläggs både inom- och utomhus med utbud som t ex skapande, sång- och rörelsestund.



Våra utbildningar



Föda utan rädsla

Föda utan rädsla är en utbildning som förbereder dig inför förlossningen och rekommenderas för dig i graviditetsvecka 26 och framåt. Vi utgår från fyra effektiva verktyg; andning, avspänning, rösten och tankens kraft. Både du som föder och din partner eller stödperson är välkomna att delta.



Gravidyoga

Förbered dig och stärk kropp och sinne inför förlossningen med hjälp av gravidyoga. Vi lägger stort fokus på andningen som är ett av dina viktigaste verktyg under förlossningen. Rekommenderas för dig som är i gravidvecka 12 och framåt.



Amningskurs och amningscafé

För dig som är gravid eller nyss fått barn och vill lära dig mer om amning erbjuder vi en amningskurs. Vi pratar om amningens fördelar, amningspositioner, barnets läge och hjälpmedel. Det finns även tid för att diskutera dina egna förväntningar och eventuella farhågor kring amning. För dig som är gravid eller ammar ditt barn arrangerar vi även amningscafé med olika teman för att dela erfarenheter och ta del av andras råd.



Spädbarnsmassage

Spädbarnsmassage är en stund med kärleksfull beröring som stimulerar barnets alla sinnen där du och ditt barn kommer varandra nära. Massagen skapar möjlighet att förstå, bemöta, respektera och besvara barnets kroppsspråk och signaler. Detta skapar i sin tur trygghet och har en gynnsam inverkan på samspel, närhet och anknytning.





ABC- Alla barn i centrum

ABC är gruppträffar för föräldrar med barn mellan 0-2 år samt 3-12 år. Träffarna har olika teman som berör familjeliv, konflikter, stress och andra utmaningar som hör vardagen till. Innehållet i materialet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling samt FN:s barnkonvention. Under träffarna får du möjlighet att ta del av andra föräldrars tankar, tips och erfarenheter.



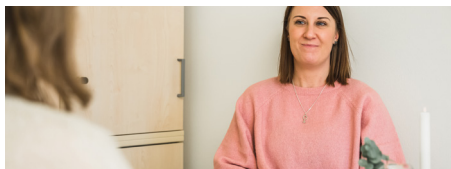
Föräldraskap i Sverige

Föräldraskap i Sverige är till för dig som är utrikesfödd förälder med barn i åldern 0-18 år och som vill veta mer om det svenska samhället. Föräldraträffarna handlar om familjeliv i Sverige. Vi använder material från bland annat barnkonventionen och innehållet i träffarna styrs av era samtal och frågor. Vi tar del av varandras erfarenheter och av forskning.



Tematräffar

Under året arrangerar vi flera olika tematräffar som rör små barn och föräldraskap, så som sömn, mat, tandhälsa och skärmtid. Följ oss på Facebook och Instagram, Familjecentralen Säftele, för att ta del av information om vilka tematräffar som kommer att erbjudas och när.



Föräldrautbildning

Att bli förälder innebär en stor omställning och det kan finnas mycket som du funderar över. Vi erbjuder dig därför att delta i en föräldragrupp där du som blivande och nybliven förälder får ökade kunskaper om allt från graviditet och förlossning till vanliga barnsjukdomar och språk. Du får också möjlighet att träffa andra blivande föräldrar för att ventilera olika frågor och lyssna på hur andra i samma situation tänker.



Fyra faktabaserade anledningar till att besöka Familjecentralen

1

TILLGÄNLIGHET OCH STÖD

Familjecentralen samlar barnmorskemottagning och barnhälsovård, öppna förskolan och förebyggande socialtjänst under ett och samma tak. Många föräldrar upplever att detta ger en ökad tillgänglighet till stöd och vägledning från kompetent personal. De upplever också att möten med personal och andra föräldrar på familjecentralen stärker deras självkänsla, självförtroende och föräldraförmåga.

2

EN TRYGG ARENA

Familjecentralen är en välkomnande trygg mötesplats där du och ditt barn kan träffa andra familjer samt få råd och stöd.

3

FÖRBÄTTRAT SAMSPEL OCH STÄRKT RELATION MELLAN BARN OCH VÅRDNADSHAVARE

På familjecentralen erbjuds föräldrastöd som syftar till att stärka samspelet och stärka relationen mellan dig och ditt barn. Genom öppen förskola, amningskurser, spädbarnsmassage och ABC-träffar upplever många föräldrar en förbättrad interaktion med sina barn. Alla föräldrar erbjuds under barnets första månader två föräldrasamtal.

4

ETT SOCIALT NÄTVERK

Särskilt som nybliven förälder är det lätt att känna sig vilsen och då kan det vara bra att få diskutera med andra som befinner sig i en liknande situation. Familjecentralen fungerar som en mötesplats där du får träffa och umgås med andra familjer, till exempel genom våra föräldragrupper och öppen förskola. Vilket ger möjlighet att få diskutera föräldraskap med andra som befinner sig i likande livssituation, knyta kontakter och umgås tillsammans.

Källa: Folkhälsomyndigheten (2024). Familjecentralers betydelse för familjers hälsa och välmående – Resultat från en kartläggande litteraturoversikt. (Artikelnummer: 24026)



Vanliga frågor och svar

När är första besöket på barnmorskemottagningen vid graviditet?

Det första besöket hos barnmorskan brukar ske någon gång runt vecka 6. Kontakta gärna oss så snart du gjort ett positivt graviditetstest så bokar vi in en tid för ett hälso- och inskrivningssamtal.

Vad ingår i barnavårdscentralens tjänster?

Barnavårdscentralen (BVC) följer barnets utveckling genom regelbundna besök från nyfödd fram till 6-årsåldern. Vaccinationer enligt barnvaccinationsprogrammet ges också på BVC.

Vad kan man få stödsamtal om?

Familjecentralens socionom erbjuder dig som förälder med små barn kostnadsfria stödsamtal om olika frågor som rör föräldraskap, barnuppfostran, relationer och ditt eget mående. Alla samtal sker under tystnadsplikt. Vi erbjuder även stödsamtal till barn mellan 4-18 år som upplevt våld i nära relation och behöver hjälp med att bearbeta detta.

Vad är den öppna förskolan och vilka åldrar riktar den sig till?

Den öppna förskolan är familjecentralens hjärta och riktar sig till alla föräldrar och barn mellan 0-6 år. Det är en mötesplats där man kan leka, lära och få stöd i föräldraskapet.





Varmt välkommen!

Adress: Sundsgatan 1, 661 40 Säffle, Plan 5

För att hålla er uppdaterade, följ oss på sociala medier.

Instagram:

@familjecentralensaffle



Facebook:

Familjecentralen Säffle

