



## **Varmt välkomna till våra föräldragrupper på Mama Mia Västra Hamnen BMM!**

**Vi erbjuder alla gravida med partner kurser inför kommande föräldraskap.**

**Vi erbjuder Förlossningsförberedande kurs som innehåller allt du behöver veta inför förlossningen. Kom gärna tillsammans. Vi tar upp förberedelser/packning inför sjukhusvistelsen, tips på hur man hanterar smärta hemma, smärtlindring på sjukhuset, förlossningssätt samt hur en förlossning går till och vad ni kan förvänta er!**

**Vi erbjuder också kurs i amning. Både födande och partners är välkomna. Vi vill ge er en bra start inför kommande amning och här ges tips och råd så att ni känner er så förberedda som det är möjligt.**

**Du anmäler dig/er hos din barnmorska. Varmt välkomna!**

