



Stöd och information för gravida och nyblivna föräldrar

På uppdrag av
Region Stockholm

Patientinformation från Mama Mia - skanna QR-koderna för mer information

MAMA MIA - VÅRA MOTTAGNINGAR, KURSER OCH RESURSER

Mama Mia Stockholm

Barnmorskemottagning, gravidstöd och information.



Mama Mia Nacka

Lokal information om mottagningen.
Betygsätt oss.



Mama Mia gratis kurser

Förlossningsförberedande och andra kurser.



Preglife onlinekurser

Digitala kurser inför graviditet och förlossning.



Mama Mia Sickla BVC

BVC och barnhälsa.



Mama Mia podcast

Podcasts och nyheter.



Sickla Hälsocenter

Vårdcentral/hälsocenter i Sickla.



Mama Mia amningsmottagning

Amningsmottagning och stöd kring amning.





Information under graviditet

Samlad information och stöd under graviditeten

VIKTIG INFORMATION UNDER GRAVIDITET

1177 - flera språk

Information från 1177 på flera språk.



Att vänta och föda barn

Samlad information under graviditet och inför förlossning.



Kostråd gravida

Livsmedelsverkets råd om mat under graviditet.



Mindfetalness

Information om fosterrörelser och när du bör söka vård.



Induktionsbedömning vecka 41

Information om handläggning och induktionsbedömning i graviditetsvecka 41.



Karolinska provtagning

Alla provtagningsenheter och laboratorier på Karolinska.



Bekräfta föräldraskap

Skatteverkets information till nyblivna föräldrar.





Förlossningskliniker i Stockholms län

Information inför val av förlossningsklinik

FÖRLOSSNINGSKLINIKER I STOCKHOLMS LÄN

Förlossningskliniker Stockholm

Översikt över förlossningskliniker i länet.



BB SÖS

Information om BB SÖS.



Danderyds sjukhus

Föda barn på Danderyds sjukhus.



BB Stockholm

Förlossning och BB Stockholm.



Karolinska

Graviditet och förlossning på Karolinska.



Södertälje sjukhus

BB Södertälje.



Capio S:t Görän

Förlossning på Capio S:t Görän.





Mottagningar och stöd - vart vänder jag mig?

Stöd vid psykisk ohälsa, familj, amning, rehab, våld och akuta gynekologiska besvär

VART VÄNDER JAG MIG?

Psykiatrisk specialistmottagning Nacka

Vid depression, ångest, PTSD, kris eller förlösningsrådsrådgivning. Kontakt: 08-123 384 00.



Familjemottagningen i Nacka

Stöd till barn, unga, föräldrar och familjer. Kontakt: 08-718 91 11.



Bryggan Råd & Stöd

Kostnadsfritt stöd och samtal för familjer med barn 0-18 år. Kontakt: 08-718 77 28.



Amningscentrum SÖS

Stöd vid amningssvårigheter, såriga bröstvårtor och oro kring amning.



Fysioterapi/Rehab

Vid bäckensmärta, ryggsmärta, foglossning och återhämtning efter graviditet.



PhysioMind

Träning, psykosomatisk fysioterapi och KBT/stödsamtal.



Kvinnojouren Nacka Värmdö

Stöd vid våld i nära relation, samtal och säkerhetsplanering. Kontakt: 08-601 95 72.



Barn- och familjeenheten i Nacka

Råd och stöd vid frågor som rör barn, föräldrar och familj.



Gynekologisk akutmottagning SÖS

Vid akuta gynekologiska besvär. Ring innan besök. Kontakt: 08-123 621 40.



Gynekologisk öppenvård

Planerad gynekologisk bedömning vid icke-akuta besvär. Hitta mottagning via 1177.



Kyrkans samtalscenter i Nacka

Samtalsstöd vid livskris, separation, sorg, oro eller konflikter. Kontakt: 08-546 06 111.



Malinamottagningen Södermalm

Psykologiskt stöd för föräldrar och barn 0-5 år samt blivande föräldrar.





Fosterdiagnostik, vaccinationer och barnhälsa

Information inför barnets första tid

FOSTERDIAGNOSTIK OCH VACCINATIONER

Fosterdiagnostik 1177

Information om undersökningar under graviditeten.



SNIF

Svenskt nätverk för information kring fosterdiagnostik.



Svenska Downföreningen

Information och stöd om Downs syndrom.



Vaccinationer gravida

Information om vaccinationer under graviditet.



BARNHÄLSA OCH STÖD EFTER FÖDSELN

Vaccinationsprogram barn

Information om barnvaccinationsprogrammet.



Plötslig spädbarnsdöd

Förebyggande råd från 1177.



När små barn skriker

Råd och stöd när spädbarn skriker mycket.



BVC i Stockholms län

Hitta barnvårdscentral i Stockholms län.



Försäkringskassan - väntar barn

Information om ersättningar och föräldrapenning.





Kvinnohälsa, återhämtning och register

Kvinnohälsa, bäckenbotten, graviditetsregister, samtycke och biobank.
Vid akut fara, suicidrisk eller pågående våld: ring 112.

PSYKISK HÄLSA, VÅLD OCH KVINNOHÄLSA

Kvinnofridslinjen

Nationellt stöd vid våld i nära relation.



Manscentrum

Samtalsstöd för män.



Citypsykiologhus

Psykologiskt stöd och behandling.



Preventivmedel 1177

Information om skydd mot graviditet.



RFSU

Information om sexuell och reproduktiv hälsa.



RFSU MyBody

Kropp, sexualitet och reproduktiv hälsa.



Hormonguiden

Information om hormoner och kvinnohälsa.



BÄCKENBOTTEN OCH ÅTERHÄMTNING

BB Stockholm bäckenbotten

Kunskap och råd om bäckenbotten efter graviditet.



Nikola bäckenbottenträning

Praktiska råd om bäckenbottenträning.



Bäckenbottenutbildning

Utbildning och stöd kring bäckenbotten.



Maria Wigbrant

Information och träning kring graviditet och återhämtning



Baking Babies

Träning och bäckenbotten under och efter graviditet.



GRAVIDITETSREGISTER, SAMTYCKE OCH BIOBANK

Medicinskt gravidregister

Information om graviditetsregister. Fråga din barnmorska om samtycke.



Biobank Sverige

Information om prov, biobank och samtycke.



Sammanhållen journalföring

Information om journalföring och samtycke.

