



Varmt välkomna till våra föräldragrupper på Mama Mia Berga BMM!

Vi erbjuder alla gravida med partner kurser inför kommande föräldraskap.

Förlossningsförberedande informationsträff (2 tim och 15 min)

- Information om den normala förlossningens faser
- Tips på hur du som födande kan ta dig an förlossningen
- Praktiska tips till dig som partner/stödperson på hur du kan stötta den födande
- Information om smärtlindringsmetoder

Informationsträff om Amning och Eftervård (2 tim och 15 min)

- Fokus kring amning och jämställt föräldraskap
- Information om kvinnans kropp första tiden efter förlossningen
- Praktisk information om hur man tar hand om sitt barn första tiden hemma (blöjbyte, bad etc.)

Med dessa utbildningar hoppas vi att ni känner er stärkta inför förlossningen och första tiden med er bebis. Informationsträffarna bokas hos din barnmorska

