Varmt välkomna till vårt kursutbud på Mama Mia Nacka BMM

Gravidgrupp – omkring graviditetsvecka 20

En träff för dig som väntar ditt första barn. Vi pratar bland annat om kroppens förändringar, psykisk hälsa, andning, BVC och andra frågor som kan uppstå under graviditeten. Du får också möjlighet att lära känna andra gravida som befinner sig i samma fas i livet.

Föräldrastödgrupp – omkring graviditetsvecka 30

Här välkomnar vi även din partner eller annan närstående. Tillsammans samtalar vi om föräldraskapet, relationer, förväntningar och hur ni kan förbereda er inför livet med barn.

Stöd inför förlossningen – omkring graviditetsvecka 32

En uppskattad kurs för förstföderskor där vi går igenom förlossningens olika faser och hur du och din stödperson kan förbereda er. Vi varvar kunskap om förlossningens fysiologi med praktiska övningar och konkreta råd om andning, avslappning och stöd under födandet.

Utöver våra egna gruppträffar erbjuder Mama Mia ett brett kursutbud med både digitala föreläsningar och fysiska träffar. Här finns möjlighet att fördjupa sig i bland annat förlossning, andning, återhämtning och tiden efter att barnet är fött. Vi finns här även efter förlossningen!

Vårt stöd slutar inte när ditt barn är fött. Vi erbjuder eftervårdsbesök under hela det första året efter förlossningen. Här finns möjlighet att prata om din återhämtning, ditt mående, kroppen efter graviditeten och frågor kring exempelvis bäckenbotten och preventivmedel.
Du är välkommen att boka eftervårdsbesök hos oss även om du har gått på en annan barnmorskemottagning under graviditeten.

Några röster från deltagare:

”Trygg och trevlig föreläsning!”

”Väldigt pedagogiskt och lätt att hänga med. Bra övning med partner. Känner mig lugnare inför förlossning.”

”Bra att kombinera fysiologin med konkreta tips.”

”Kommer varmt rekommendera kursen!”