



MAMMA MIA

Unikt og gratis nettprogram til alle gravide og nybakte mødre



- ❁ Mamma Mia passer for alle gravide, alle som nettopp har født og for alle partnere. Det passer like godt for førstegangsfødende som for deg som har barn fra før. Og for deg som ikke har en partner å støtte deg til.
- ❁ Mamma Mia er et program laget for å fremme trivsel og helse i tiden før og etter fødselen.
- ❁ Mamma Mia er laget for å gi deg best mulig kunnskap og støtte i denne tiden.
- ❁ Målet er at du skal føle deg trygg og trives i rollen din. Først under siste del av graviditeten og som nybakt mamma til en fantastisk skapning etterpå.
- ❁ Mamma Mia gir deg teknikker og øvelser som vil styrke båndet mellom deg og barnet ditt allerede fra fosterstadiet.

www.sanitetskvinnene.no/mammamia



Mamma Mia eies av:



Norske Kvinners Sanitetsforening

og er utviklet i samarbeid med fagfolk og eksperter: **Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP)** i samarbeid med **Changetech AS**.