

Mamma Mia - Ny unik app for gravide

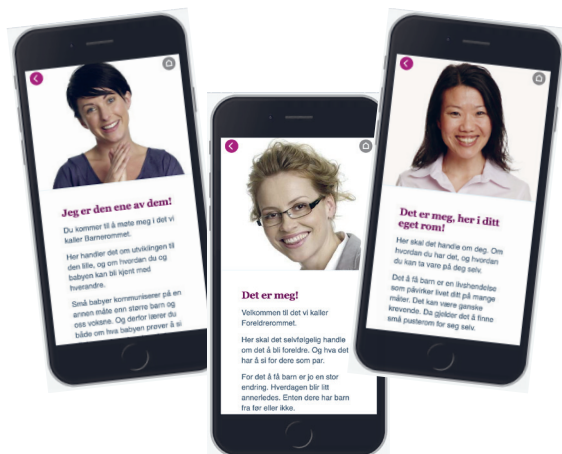
Et forskningsbasert program for alle gravide og nybakte mødre blir nå tilgjengelig gratis som app.

Mamma Mia er et selvhjelpsprogram som fremmer trivsel og helse for mor, barn og partner i tiden før og etter fødselen. Både når alt går som en drøm, og når livet er litt vanskelig.



Slik fungerer appen:

- Følger den gravide fra uke 21 i svangerskapet til barnet er 6 måneder gammelt. Man kan melde seg på når som helst i denne perioden.
- Gir teknikker og øvelser som styrker båndet mellom mor og barn, allerede fra fosterstadiet.
- Er spesielt utviklet for å motvirke fødselsdepresjon og uro og gir hjelp til å takle negative tanker og følelser som kan komme.
- Passer både for førstegangs fødende og for dem som har barn fra før. Appen har også et eget spor for dem som ikke har en partner å støtte seg til.





Mamma Mia har tre ulike «rom»:

Barnerommet: Her handler det om hvordan man kan bli kjent med barnet, både mens det er i magen og etter fødsel.

Foreldrerommet: Her er det fokus på hvordan man kan utvikle forholdet, og styrke og støtte hverandre hele veien. De som ikke har en partner får i stedet «Relasjonsrommet», der det er fokus på styrking av andre relasjoner.

Mitt rom: Her er det den gravides egne tanker og følelser som står i sentrum. Programmet tilpasser seg etter hvordan man har det og gir ekstra støtte når det trengs.

Kvalitetssikret og faglig forankret

Utviklingen av Mamma Mia har foregått over 10 år. Programmet er basert på forskning og klinisk erfaring innen psykisk helse hos gravide og nybakte mødre, og forskning på spedbarnshelse. Tilbakemeldinger fra gravide og nybakte mødre har stått sentralt i utviklingen av programmet.

Mamma Mia er utviklet av Changetech i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP) og Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.). Programmet leveres på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Utviklingen er støttet med midler fra Stiftelsen Dam, Scheiblers Stiftelse og Egmont Fonden.



Tekniske spørsmål kan rettes til support@changetech.no