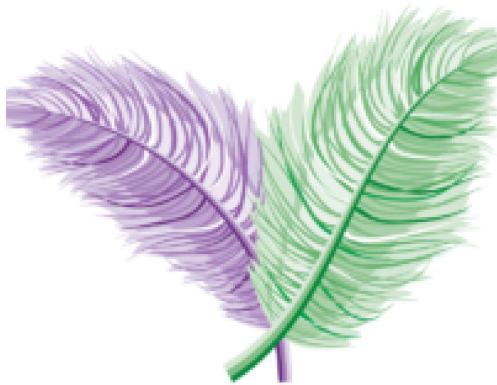


Årets fastelavnskampanje er i gang!



I 78 år har vi solgt fastelavnsris der inntektene har gått til arbeid med kvinnehelse. Som tidligere år går inntekten til å bedre kvinners helse og til forskning på kvinnehelse. Hvert år finansierer salget av fastelavnsfjær flere forskningsløp.

Årets kampanje handler om mor- og barns helse:

I år ønsker vi å gi mer oppmerksomhet til lidelser og sykdommer knyttet til svangerskap og fødsel. En betydelig andel av kvinner i Norge får helse og livskvalitet forringet av sykdom og lidelser før, under, eller etter svangerskapet. Mange har varige mén etter fødsel. Sanitetskvinnene etablerte allerede i 1914 en egen helsestasjon for mor og barn.

Det er fortsatt mye tabu og skam knyttet til kvinnekroppen. Derfor må vi snakke om kvinners helse og hva som må til av forskningsbasert kunnskap for å få bedre behandlinger, og om hva som *ikke* er normalt å leve med etter en fødsel.

[Her finner du en oversikt over innmeldte utsalgssteder](#)



Invitasjon til gratis arrangement torsdag 8. februar kl. 19.00

Psykt fint å bli mor? Mental helse før og etter fødsel

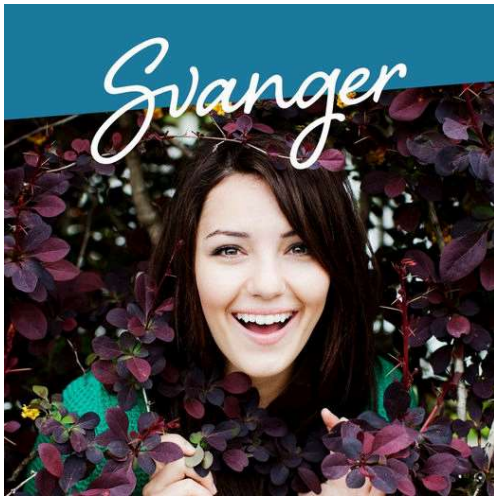
Omtrent én av ti kvinner i Norge opplever depressive symptomer i forbindelse med graviditet og fødsel, og rundt én av tjue har en mer alvorlig depresjon. Det er store variasjoner i sykdomsbildet. For noen vil det være nok med for eksempel noen ekstra støttesamtaler med helsesykepleier, besøk hos fastlege og deltagelse i barselgrupper. For andre er det nødvendig med langvarig behandling hos psykolog eller psykiater.

Årsaken til fødselsdepresjon er ikke entydig. De fleste forventer lykke og tilfredshet i barseltiden. Men det er mange fysiologiske, sosiale, psykiske og også ofte økonomiske endringer som skjer på en gang. Ambivalente og vanskelige følelser kan være veldig skamfullt. For å belyse disse temaene nærmere inviterer vi til en samtale mellom Sandra Lyng og Silje Maria Haga, der de snakker om og deler sine erfaringer og kunnskap. Når forstår vi selv og de rundt oss at noe er galt? Hva kan vi gjøre med det? Hvordan kan man hjelpe og hvor kan man få profesjonell hjelp?

PRAKTISK INFORMASJON: Arrangementet foregår på Kulturhuset og kan også følges digitalt. Du kan gå inn her på Norske Kvinners Sanitetsforening sin Facebook-side. Her dukker webinarret opp når sendingen starter. Påmeldingskjema klink [her](#).

Mer informasjon om arrangement klink [her](#)

Nettserien Svanger



Svanger er en nettserie på ti episoder med lettfattelige samtaler mellom blant andre Selda Ekiz, Harald Eia, Sandra Lyng samt forskere og fastlege. Temaer vi tar opp er blant annet barseldepresjon, ammeteknikk, spiseforstyrrelser i svangerskapet og trening av underlivsmuskulatur. Gjennom Svanger får gravide og nybakte foreldre relevant og ny forskning om helse i svangerskap og barseltid.

Du kan følge serien [Svanger på YouTube](#)

Å gå gravid er ingen sykdom, men for mange kan det føre til det.



Mange kvinner utvikler lidelser og komplikasjoner etter svangerskap, fødsel eller barsel, som kan vare over mange år. Mange kvier seg for å oppsøke lege for sine problemer på grunn av stigmaet rundt disse skadene. Vi må sørge for flere og bedre lavterskeltilbud både før, under og etter fødsel, slik som fysioterapi, sexolog, psykolog og jordmor.

Heidi T. Undheim (39) hadde en tøff første fødsel. Den tok 25 timer, og endte med sugekopp og fødselsriff. Smertene etter fødselen ble ikke bedre, men hun fikk ikke hjelp. Så kom fødselsdepresjonen.

[Les Heidis historie her](#)

Vil du støtte vårt arbeid?

Gi en gave med Vipps

200 kr

300 kr

500 kr

[Annet beløp](#)



Mamma Mia er en gratis app som er utviklet for å styrke relasjonen mellom mor og barn, involvere partneren på en god måte og forebygge svangerskaps- og

barseldepresjon.

Med Mamma Mia-appen får brukeren en lett tilgjengelig digital hjelper som viser teknikker som styrker båndet mellom foreldre og barn allerede fra fosterstadiet. Appen inneholder blant annet gode råd for hvordan holde humøret oppe hvis det buttrer litt imot, samt enkle tips til hvordan mor bedre kan forholde seg til en eventuell partner eller de rundt seg. For en travel mamma som har barn fra før kan Mamma Mia bidra til å skape et «rom» hvor mor tar seg tid til å bli kjent med den lille i magen.

[Les mer her](#)

Hvorfor får jeg denne meldingen?

Norske Kvinners Sanitetsforening

Kirkegata 15, 0153 Oslo

Tel: 24 11 56 20

Org. #: 970 168 001

www.sanitetskvinnene.no