

Hvordan fungerer Mamma Mia?

- ✿ Mamma Mia følger deg fra du er mellom uke 21 og 25 i svangerskapet og til babyen er 6 måneder, og er laget for å gi deg riktig informasjon til riktig tid.
- ✿ Du melder deg inn kun med e-post.
- ✿ Mamma Mia kontakter deg via e-post hver gang en ny programdag er klar for deg. Du vil bruke ca. 10-15 minutter per gang.
- ✿ Vi tar hensyn til at dette er en travel tid for mange, og vi vil derfor ikke overøse deg med informasjon og ting du skal lese.
- ✿ Mamma Mia bygger på forskning innen psykologi, graviditet og barneoppdragelse og på Personlig forandningspsykologi (Personal Change Psychology). Alle komponentene og teknikkene i Mamma Mia har dokumentert god effekt.



Hei, jeg er en av
hjelperne i Mamma
Mia.



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.

WWW.SANITETSKVINNENE.NO/MAMMAMIA

Gjør tiden før og etter fødselen enda bedre!



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 utviklet av fagfolk og er et program som er 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.
- ✿ Vi har fokus på din trivsel og helse. Å bli mor er en stor opplevelse, men innebærer også endringer i livet ditt som kan være både tøffe og krevende.

Mamma Mia har tre ulike «rom» som besøkes hver gang:

- ✿ I *Barnerommet* handler det om barnet i magen og hvordan dere helt fra starten kan bli kjent med den lille.
- ✿ I *Foreldrerommet* dreier det seg om parforholdet. Om hvordan dere kan styrke og støtte hverandre.
- ✿ I *Mitt eget rom* er det dine egne tanker og følelser som er i sentrum.



WWW.SANITETSKVINNENE.NO/MAMMAMIA