

Postpartumskola

Stöd och råd för livet och kroppen under barnets första levnadsår.

Gruppens innehåll

Utmaningar som stress, nedstämdhet, sömnbrist, påverkan på relationen och oro är vanligt förekommande hos småbarnsföräldrar. Även kroppen förändras under och efter graviditeten. Vilket är helt normalt men kan vara svårt att förhålla sig till.

Under fem träffar kommer vi att diskutera olika aspekter av föräldraskapet och hur man kan hantera de utmaningar som uppstår under barnets första levnadsår.

Vi kommer att prata om omställningen till den nya rollen som förälder, hur man hanterar känslostormar, relationsproblem och sömnbristen samt hur man kan främja anknytning. Vi kommer också att diskutera kroppens återhämtning efter graviditeten och förlossningen samt hur man återgår till träning efter förlossningen.

Syftet

Att få stöd och råd för livet och kroppen under barnets första levnadsår. Du får möjlighet att träffa andra föräldrar och dela dina erfarenheter och tankar.

Gruppen kommer att ledas av två erfarna ledare, en fysioterapeut och en psykolog. Det finns gott om utrymme för frågor och diskussion.

Praktisk Information

Vi kommer träffas på torsdagar kl 11.00- 12.00 Datum för höstterminen: 2/11, 16/11, 23/11, 30/11 samt 7/12. Babysar är så klart välkomna att följa med!

Patientavgiften är 250 kr och högkostnadsydd (frikort) gäller. Dina avgifter registreras digitalt. För er och vår säkerhet är Meja en kontantfri mottagning, hos oss betalar du med kort, swish eller faktura.

Vid intresse maila jessica@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Jessica Diehn
Leg psykolog Bozena Fatyga