



Inbjudan till Mammagrupp

Information och träning i grupp postpartum

Kostnadsfritt
Norrtälje



Vad är en eftervårdsgrupp?

Norrtäljes barnmorskemottagning har i samarbete med Rehab öppenvård startat ett projekt i syfte att främja fysisk hälsa och välbefinnande efter födande.

Du som precis har fött barn erbjuds att kostnadsfritt delta i eftervårdsgrupp där du får information samt träning efter födande.

Komplement till individuella besök

Gruppträffarna är ett komplement till de individuella eftervårdsbesöken du har hos din barnmorska (6–8 veckor efter födande).

Du ska alltså ha varit på efterkontroll innan du deltar i gruppen.

Så fungerar det

Träffarna leds av fysioterapeut. Barnmorska deltar vid första träffen som är 1 timme, där vi kommer prata om tiden som gravid, förlossning och tiden efter.

Träffarna är på cirka 50–60 minuter.

Meddela din barnmorska i slutet av graviditeten, gärna redan från graviditetsvecka 35 om du önskar att delta.

Det nyfödda barnet är välkommet på alla träffar. Gärna med en filt till barnet att ligga på.

Träff 1 Presentation och information.

Träff 2–5 Träning i grupp med fysioterapeut.

Plats

Rehab öppenvård, Gamla sjukhuset, Lasarettsgatan 6, 761 45 Norrtälje.
Plan 3, väntrum 4.

Önskar du träffa fysioterapeut individuellt kan du boka tid via barnmorskemottagningen eller ringa själv till Rehab.

Har du frågor?

Rehabmottagning

08-123 264 44

Telefontider: vardagar kl. 09:00–11:00

Barnmorskemottagning

08-123 263 59

Telefontider: vardagar kl. 10:00–11:45

Du kan även chatta med oss i Alltid öppet om du har någon fråga kring gruppen.

Hos Tiohundra finns allt från akutsjukhus till psykiatri, vårdcentraler, äldreboenden, hemtjänst, mödravård och BVC. Tiohundra ägs av kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje och är en del av den unika Norrtäljemodellen. Vi jobbar gränsöverskridande och innovativt för att hålla ihop vård- och omsorgskedjorna och skapa lösningar som passar just dig.

