

Är du gravid eller nybliven förälder? Känner du dig nedstämd, orolig eller ångestfylld och vill ha någon att prata med?

Då finns den ideella organisationen **Mamma till Mamma** här för dig!

Att må psykiskt dåligt under graviditeten eller under tiden som nybliven förälder är vanligt. Runt var åttonde mamma och var tionde pappa/partner drabbas av förlossningsdepression. Därutöver finns mammor och pappor/partners som känner stress, oro och ångest utan att vara förlossningsdeprimerade.

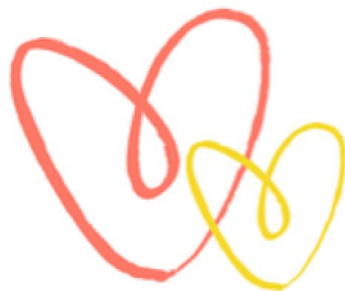
Ibland är det långt ifrån fantastiskt att vara gravid eller nybliven förälder och ibland är det väldigt skönt att kunna ventilera alla tankar och känslor en har. Hos oss har du möjlighet att få prata om sådant som känns svårt. När du kontaktar oss så sätter vi dig i kontakt med en medmamma, alltså en mamma som mått psykiskt dåligt under graviditet eller som nybliven förälder men som nu mår bra igen. Medmamman är utbildad i att stötta föräldrar som mår dåligt. Självklart har vi tystnadsplikt!

Maila: [medmamma@mammatillmamma.com](mailto:medmamma@mammatillmamma.com) så svarar någon av våra medmammor inom två dagar

Hemsida: [www.mammatillmamma.com](http://www.mammatillmamma.com)

Vi finns även på Instagram och Facebook "Mamma till Mamma"

*På Mamma till Mamma vet vi att med rätt hjälp och stöd finns all möjlighet för föräldrar och familjer att må gott!*



MAMMA TILL MAMMA