



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

LTTA Modul scenario skissera

Delar av de Modul	Innehåll till vara klistrade till de webbsida	Typ av innehåll
Modul titel och texta	Nyckel utmaningar inför av mödrar under de efterlossning period	
Översikt		
Modulens mål	Att ge mödrar evidensbaserad kunskap om de efterlossning period, adressering emotionell, fysisk, och social utmaningar, och erbjudande strategier och resurser för stöd.	
Modulinnehåll Del 1	<p>Video 1</p> <p>Videomanus</p> <p>Bild 1: Titel</p> <p>"God morgon/eftermiddag allihopa, och välkomna till dagens session: <i>Viktiga utmaningar som mödrar står inför under perioden efter förlossningen</i> . Mitt namn är Aneta , och jag är båda akademisk lärare vid institutionen av Amning av de Universitet av Tillämpad vetenskap i Tarnow och en sjuksköterska. Under den närmaste timmen eller så, väl utforska några av de gemensam utmaningar nyblivna mammor står inför, tillsammans med praktiska strategier och resurser som stödjer dig under denna unika tid."</p> <p>"Efterlossningsperioden, ofta kallad 'fjärde trimestern', är en tid av enorma förändringar – både fysiskt och känslomässigt. Dess också en tid av glädje, utmaningar, och tillväxt som du anpassa till moderskap och din nya familjedynamik. Vårt möte idag kommer att behandla:</p>	1 MSTEams inspelad video, PowerPoint-presentation presentation, självreflektionsfrågor



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

1. Fysisk återhämtning efter förlossningen
2. Emotionell och psykologisk förändringar.
3. Amning och matning praxis.
4. Byggnad en stödnätverk .
5. Navigerande relationsförändringar .
6. Erkännande tecken av komplikationer efter postpartum ."

Glida 2: Introduktion

Högtalare:

"De Postpartumperioden är en kritisk fas i din resa som en mor. Dess inte precis om återhämta sig från förlossning; dess också om omvårdande din baby,



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

återupptäcka din identitet, och justeras till en ny familj liv. Detta period varierar för alla – vissa mammor känner sig redo att dyka in i det nya kapitlet, medan andra kan tycka att det är överväldigande. Båda upplevelserna är helt normala."

"Denna session är utformad för att vara interaktiv. Efter varje miniföreläsning kommer jag att ställa en reflektionsfråga för att uppmuntra dig att fundera över hur ämnet relaterar till din personlig upplevelser. Det finns inga tryck att dela, men om du känner dig bekväm uppmuntrar jag dig att göra det. Ofta kan det ge nya perspektiv eller en känsla av gemensam erfarenhet att höra från andra."

"Jag vill också betona att efterförlossningen Perioden handlar inte om att uppnå perfektion – den handlar om att lära sig, anpassning, och fynd vad fabrik bäst för dig och din älskling. Om du ta precis en sak Bortsett från dagens session hoppas jag att det är detta: Du är inte ensam. Utmaningar är en del av processen, och stöd finns tillgängligt."

"Innan vi går in i det vill jag att du funderar över den här frågan: *Vad är din största oro eller fråga om tiden efter förlossningen?* Du kan anteckna det, eller precis hålla det i sinne. Detta vilja hjälp du reflektera på dina egna behov medan vi går igenom dagens diskussion."

Paus för 30 sekunder.

"Tacka du för tagande en ögonblick till reflektera. Låt oss börja med vårt första ämne: fysisk återhämtning efter förlossningen.

Glida 3: Fysisk Återhämtning Efter förlossningen

Högtalare:



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>"Låt oss nu börja med den fysiska återhämtningen som sker under postpartumperioden. Din kropp har borta genom en otrolig förvandling under graviditet och förlossning, och återhämtningsprocessen är lika betydelsefull. Låt oss titta på vad som händer och hur du burk stöd din kropp under denna tid."</p>	
--	--	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Först, låt oss prata om de förändringar din kropp går igenom. Efter förlossningen börjar livmodern dra ihop sig och krympa tillbaka till dess före graviditeten storlek – en process som kallas involution. Detta kan orsaka kramper, särskilt under amning, eftersom oxytocin hjälper livmodern att dra ihop sig.

Om du hade en vaginal leverans, du kan uppleva ömhet eller bristningar i perinealområdet. Vid kejsarsnitt tillkommer den extra läkningen från operationen, inklusive vid snittet. Båda typerna av förlossningar kräver vila och omsorg.

"Lochia, eller efterlossning blödning, är en annan vanlig erfarenhet. Det är din kropp som faller slemhinnan av de livmoder. Detta blödning bruk sista flera veckor, gradvis minskande i intensitet. Det är viktigt att övervaka kraftiga blödningar, stora blodproppar, eller ovanlig lukter, som dessa kunde vara tecken av komplikationer."

"Många kvinnor upplever trötthet, eftersom kroppen använder energi för att läka och anpassa sig till nya krav, inklusive att mata barnet. Hormonella förändringar kan leda till natt svettningar och skift i din energinivåer .

Andra problem omfatta:

- **Amningsrelaterad obehag:** Ömma bröstvårtor, svullnad eller tilltäppta gångar.
- **Urin- eller tarmproblem:** Vissa kvinnor kan känna obehag eller tillfällig inkontinens."

"Här är en bra påminnelse: Lyssna på din kropp. Vila" närhelst du kan, och gör inte tveka till be för hjälp med hushållssysslor eller spädbarnsvård."

"Låt oss prata om egenvård strategier till stöd din återhämtning:



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

- | | | |
|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">1. Vila: Prioritera sömn när det är möjligt. Kom ihåg, 'sova när de baby sover är ett bra råd om du klarar av det.2. Näring: Äta en balanserad diet rik i fiber, protein och vätska. Detta stöder läkning och energinivåer. | |
|--|--|--|



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

3. **Lätt rörelse:** Promenader och lätt stretching burk hjälp förbättra omlopp och förhindra komplikationer som blodproppar.
4. **Bäckenbottenvård:** Använd varmt vatten och en perinealflaska för att rengöra området efter toalettbesök. Is förpackningar eller sittplats bad burk minska obehag.
5. **kejsarsnitt snitt vård:** Hålla de Rengör och torrt snitt, och undvik tunga lyft. Följ din läkarens instruktioner för sårvård ."

"Dessa grundläggande till erkänna tecken att kräver läkarvård. Dessa inkluderar:

- Tung blödning eller blodproppar större än en golfboll .
- Svår abdominal smärta eller feber.
- Rodnad, svullnad, eller ansvarsfrihet från ett kejsarsnitt.
- Beständig smärta under urinering eller tarmrörelser ."

"Om du varsel några av dessa symtom, kontakta din vårdgivare omedelbart. Vården efter förlossningen slutar inte efter sex veckor – den pågår kontinuerligt, och att söka hjälp är aldrig ett tecken på svaghet.

"Nu, låt oss paus för en ögonblick av reflexion. Tänk på den här frågan: *Vilka fysiska förändringar har överraskat dig mest hittills?* Du kan skriva ner det eller dela det om du känner dig bekväm.

Paus för 30–60 sekunder.

"Tacka dig för reflekterande på att. Komma ihåg, återhämtning är en gradvis process, och varje mammas resa är unik. Låt oss flytta på till vår nästa Ämne: känslomässiga och psykologiska utmaningar."

Glida 4: Emotionell och psykologiska utmaningar



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>"Härnäst kommer vi att fokusera på de känslomässiga och psykologiska utmaningar som många mödrar möter under de efterlossning period. Medan de ankomst av ett barn är en glädjefylld händelse, det kan också ge oväntade känslor av sorg, ångest eller stress. Dessa känslor är helt normalt och igenkännande dem</p>	
--	--	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

är en viktig första steg mot hantera dem effektivt."

"Låt oss börja med att skillnaden mellan förlossningsdepression och mer allvarlig villkor som postpartumdepression och ångest.

1. **Förlossningsdepression:** Ofta kallad "baby blues" och drabbar upp till 80 % av mödrarna. Det kännetecknas av av humör gungor, irritabilitet, och tårfylldhet. Dessa känslor vanligtvis börja en några dagar efter födseln och avtar inom två veckor allt eftersom dina hormoner stabiliseras.
2. **Förlossningsdepression:** Detta är en djupare, mer ihållande form av sorg eller hopplöshet som drabbar cirka 10–15 % av mödrarna. Symtom kan inkludera:
 - Svårighet bindning med ditt barn.
 - Känsla överväldigad eller skyldig.
 - Förlust av intressera i aktiviteter du en gång njöt av.
3. **Förlossningsångest:** Detta innebär överdriven oro, rusande tankar eller fysiska symtom som en snabb hjärtslag. Några mödrar maj till och med uppleva påträngande tankar."

"Dess viktig till veta att dessa villkor är inte en återspeglning av dina förmågor som mamma. Det är medicinska tillstånd som kan och bör behandlas."

"Sömnbriist bidrar i hög grad till känslomässiga utmaningar under förlossningen. Nyfödda har oregelbundna sömnmönster, och mödrar får ofta fragmenterad eller otillräcklig sömn." burk förvärta känslor av irritabilitet, sorg eller ångest.

Till klara av med sova berövande:

- Tupplur när din baby tupplurar, även om dess för korta perioder.
- Dela nattetid ansvarsområden med din partner eller familjemedlemmar.
- Undvika skärmar och koffein nära till läggdags för att maximera sömnkvaliteten."

"Humörsvängningar är också vanliga på grund av



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>hormonella fluktuationer," stress, och utmattning. Hantera dessa känslor innefattar:</p>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

- **Mindfulness eller avslappningstekniker:** Övningar som djup andas eller meditation kan hjälpa till.
- **Miljö realistisk förväntningar:** Dess okej om allt inte är perfekt.
- **Att prata om dina känslor:** Dela med någon du litar på vän, partner, eller terapeut burk lätta den känslomässiga belastningen."

"Din mental hälsa är precis som viktig som din fysiska hälsa under tiden efter förlossningen. Sökande stöd är en tecken av styrka, inte svaghet. Så här kan du säkerställa ditt emotionella välbefinnande :

1. **Öppna kommunikation:** Prata till din partner eller familjen om hur du känner dig.
2. **Professionell hjälp:** Om du misstänka postpartumdepression eller ångest, kontakta en vårdgivare eller specialist på psykiatri.
3. **Stödgrupper:** Att gå med i en grupp mödrar som dela liknande upplevelser burk förse en känsla av gemenskap och förståelse.
4. **Självmedkänsla:** Komma ihåg, du är gör ditt bästa, och dess okej till prioritera din välbefinnande."

"Om du någonsin känner dig överväldigad eller tror att du kan skada dig" själv eller din baby, söka omedelbar hjälp. Du är inte ensam, och hjälp finns tillgänglig."

"Låt oss paus här för en ögonblick av reflexion. Tänk på den här frågan: *Hur tar du hand om ditt emotionella välbefinnande? Vad hjälper dig att slappna av eller ladda batterierna?* Ta en stund för att anteckna dina tankar eller överväg att dela dem.

Paus för 30–60 sekunder.

"Tack för att du reflekterar. Oavsett om det handlar om att ta en promenad, skriva dagbok eller helt enkelt be om en kram, att hitta små ögonblick för själv burk göra en stor skillnad. Låt oss gå vidare till vårt nästa ämne: att etablera amning och



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>matningsrutiner."</p> <p>Glida 5 Etablering amning och utfodringsvanor</p> <p>"Nästa, väl fokus på matning praxis för din nyfödda. Matning är en hörnsten i</p>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

postpartum-upplevelsen, och den kommer ofta med utmaningar, om du är amning, ersättningsmatning, eller att använda en kombination av båda. Låt oss utforska några gemensam problem och strategier till hjälpa dig att navigera den här resan."

"Amning är naturlig, men dess inte alltid lätt. Många mödrar möter utmaningar i början, såsom:

1. **Problem med att ta tag:** Det är när barnet har svårt att fästa ordentligt vid bröstet. Ett ytligt tag kan leda till obehag för mamman. och ineffektiv matning för de baby.
2. **Oro för mjölkförsörjningen:** Vissa mödrar oroar sig för producerande tillräckligt mjölk. Dess viktig att komma ihåg att frekvent amning och hudkontakt hjälper till att stimulera mjölkproduktionen.
3. **Svullnad eller igensatta kanaler:** Dessa kan orsaka obehag eller även leda till mastit, en infektion som kräver omedelbar behandling."

"Kom ihåg att amning är en färdighet för både dig och din" baby är inläring. Det ofta tar tid, övning och tålamod för att hitta det som fungerar bäst för dig."

"För vissa familjer, ersättningsmatning eller blandad matning är det bästa alternativet. Detta kan bero på personliga val, medicinsk skäl, eller utmaningar med amning. Ersättning ger komplett näring för din baby, och dess okej till använda det om amning inte är möjlig eller önskvärd.

Blandad matning, där du kombinerar amning med ersättning, kan också vara ett flexibelt alternativ. burk hjälp om du behov till tillägg bröstmjölk eller vill att andra vårdgivare ska hjälpa till med matningen."

"Det är inga en storlek som passar alla närma sig. De det viktigaste är att din bebis är matad, och du känner dig trygg och stöttad i ditt beslut."

"Laktation konsulter är yrkesverksamma utbildad



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>för att hjälpa till med amningsutmaningar. Överväg att kontakta oss om:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Du uppleva beständig smärta under amning.2. Din baby är inte vinnande vikt eller verkar otillfredsställd efter matningar.	
--	--	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

3. Du varsel tecken av dålig mjölk överföra, sådan som långvariga matningar eller brist på våta blöjor.
4. Du känsla överväldigad eller osäker om din matningsrutin."

"Vänta inte för länge med att söka hjälp. Tidiga insatser" burk göra en signifikant skillnad i din amningsresa."

"Här är några praktisk tips till göra matning mer hanterbart:

1. Skapa en lugna, bekväm utfodningsmiljö .
2. Hålla en vatten flaska och mellanmål närliggande till håll dig hydrerad och närd under amning.
3. Använd kuddar eller en amningskudde som stöd din bebisens placera och minska belastning på din kropp.
4. För formel matning, följa de noggrant anvisade instruktioner för att säkerställa säkerhet och näringsvärde."

"Komma ihåg, din välbefinnande är precis som viktig som ditt barns. Ett välnärdat barn och en glad, frisk mamma går hand i hand."

"Låt oss paus här för en ögonblick av reflexion. Tänk på den här frågan: *Vilken har varit din största utmaning? med matning din baby?* Känsla gratis till anteckna ner den eller dela den om du känner dig bekväm."

Paus för 30–60 sekunder.

"Tacka du för reflekterande. Matning är en djupt personlig erfarenhet, och det är okej att möta utmaningar längs vägen. Stöd finns alltid tillgänglig, om dess från vårdgivare , laktation konsulter, eller kollega föräldrar. Låt oss gå vidare till nästa ämne: att bygga ett stödnätverk."

Glida 6 Byggnad en stödnätverk



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>"Låt oss nu prata om att bygga ett stödnätverk, vilket är avgörande under de efterlossning period. Som Som nybliven mamma anpassar du dig till många förändringar, och att ha människor omkring dig som kan ge praktiskt och emotionellt stöd kan göra en betydande skillnad.</p>	
--	--	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Låt oss börja med de roll av de personer närmast till dig – din partner, familj och vänner.

1. **Partners:** Din partner kan spela en nyckelroll i att stödja dig, från att dela ansvaret under natten till portion med hushåll uppgifter. Öppen kommunikation är avgörande – låt dem veta hur de bäst kan stödja dig.
2. **Familj:** Släkt, särskilt farföräldrar, kan ofta hjälpa till med barnpassning, matlagning eller andra hushållssysslor. Det är dock viktigt att sätta gränser om deras välmenande råd eller engagemang känns överväldigande.
3. **Vänner:** Vänner kan vara en källa till uppmuntran och sällskap. En snabb pratstund eller en kaffe datum, även så gott som, burk hjälpa dig att känna dig sammankopplad och stöttad."

"Tänk på de människor i ditt liv som kan erbjuda praktiska hjälp eller emotionell stöd. Dessa små men meningsfulla bidrag kan lätta din börda. Ibland kontaktar man en gammal vän eller familjemedlem burk återantändning en värde-relation och lägg till ytterligare ett lager av stöd i ditt liv."

"Kom ihåg att det är okej att be om specifik hjälp. Ibland personer brist till hjälp men gör inte vet hur, så varelse rensa om din behov burk göra saker och ting enklare för alla."

"Identifiera när till be för hjälp kan vara utmaning, särskilt om du är begagnad till hantera saker självständigt. Här är några tecken på att det kan vara dags att kontakta:

- Du känsla fysiskt eller känslomässigt utmattad.
- Du är kämpande till hålla upp med dagligen uppgifter.
- Du är känsla isolerad eller överväldigad.

När du gör be om hjälp, försök dessa tips:

1. Vara specifik: I stället av säger, Jag behov



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>hjälp,' försök, "Kan du passa barnet i en timme medan jag sover middag?"</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="462 488 1037 593">2. Prioritera uppgifter: Fokusera på det som skulle vara mest användbart, om dess måltid förberedelse, ärenden eller barnomsorg.<li data-bbox="462 600 981 705">3. Acceptera erbjudanden: Om någon erbjudanden hjälp, känn dig inte skyldig över att säga ja."	
--	--	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Att be om hjälp är inte ett tecken på misslyckande – det är smart" och hälsosam sätt till ta vård av själv och din bebis."

"Stöd grupper burk vara en underbar sätt till Få kontakt med andra mammor som förstår vad du går igenom. Dessa grupper erbjuder:

- En känsla av gemenskap och tillhörighet.
- En säker utrymme till dela upplevelser och utmaningar.
- Praktisk råd från mödrar vem har varit med om liknande situationer.

Du burk hitta stöd grupper genom:

- Lokal föräldraskap organisationer eller samhällscenter .
- Online plattformar och social media grupper.
- Hälsovård leverantörer eller sjukhus, som ofta program för nyblivna mammor."

"Om du är med tanke på sammanfogning en grupp, titt för en som överensstämmer med dina behov och preferenser – om dess fokuserad på amning, psykisk hälsa eller allmänt stöd efter förlossningen."

"Komma ihåg, din stöd nätverk gör inte ha att vara stor. Det handlar om kvalitet, inte kvantitet. Omge dig med människor som:

1. Lyssna utan dom.
2. Erbjud praktisk hjälp när det behövs.
3. Göra du känsla värderad och förstått."

"Dess okej till avstånd själv från relationer som känns dränerande eller ostödjande under denna känsliga tid."

"Låt oss stanna upp en stund för att reflektera. Tänk på detta." fråga: *WHO do du känsla du burk lita på mest för stöd under den här tiden?* Ta en stund att skriva ner eller tänka på ditt svar."

Paus för 30–60 sekunder.



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>"Tacka du för reflekterande. Byggnad en stark ett stödnätverk är en av de mest värdefulla sakerna du kan göra för dig själv och din baby. Låt oss flytta på till vår</p>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

nästa ämne: återupptäcka din identitet och hantera förväntningar."

Glida 7 Återupptäcka din identitet och hantera förväntningar

"Moderskap är en livsförändrande upplevelse, och medan det ger otrolig glädje, det bruk också leda till

frågor om din identitet. Idag ska vi utforska hur till balans moderskap med din känsla av sig själv, navigera sociala påtryckningar och prioritera egenvård."

"Att bli mamma förändrar ofta dina prioriteringar, rutiner, och även din känsla av WHO du är. Många mödrar beskriver känslan av att de har förlorat en del av sig själva eller kämpa för att försonas deras identitet före bebisen med sin nya roll.

Dess viktig till komma ihåg att moderskap betyder inte givande upp vem du är—det är om integrera detta nya kapitel i din befintliga identitet. Här är några sätt att balansera de två:

1. Vistelse ansluten till hobbyer eller intressen du hade innan hon blev mamma.
2. Ta tid för själv, även om dess precis 10–15 minuter om dagen för att läsa en dikt, en dagbok eller njuta av en lugn stund.
3. Erkänna att din identitet vilja utvecklas, och det är okej – det är en del av personlig utveckling."

"Tänk på små sätt att återknyta kontakten med de saker som får dig att känna dig som *du* . Det kan vara som enkel som bär din favorit utrusta eller lyssnar på musik du älskar."

"Samhället ställer ofta orealistiska förväntningar på mödrar, från att hålla ett helt rent hem till att balansering arbete och föräldraskap sömlöst. Sociala medier kan förstärka dessa påtryckningar och presentera noggrant utvalda bilder av moderskap som sällan återspeglar verkligheten.



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

Här är hur till hantera dessa förväntningar:

1. **Uppsättning realistisk mål:** Fokus på vad är viktigast för dig och ditt barn.
2. **Ignorera jämförelse fällor:** Din resa är unik, och jämförande själv till andra kan leda till onödig stress.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

3. **Öva på att säga "nej"**: Det är okej att tacka nej till inbjudningar eller uppgifter att känsla överväldigande."

"Komma ihåg, de endast förväntningar du behov till träffas är de som överensstämmer med dina värderingar och prioriteringar. Var snäll mot dig själv och ge dig själv tillåtelse att fokusera på det som verkligen betyder något.

"Självvård är inte självisk—det är grundläggande. Tagande Att ta hand om dig själv låter dig ta hand om ditt barn mer effektivt. Här är några praktiska strategier för egenvård:

1. **Delegera uppgifter**: Dela ansvarsområden med din partner, familj eller vänner.
2. **Schema tid för själv**: Även 15 minuter av oavbruten tid kan vara föryngrande.
3. **Fira små vinster**: Lyckades du duscha i dag? Det är en vinna! Erkänna och fira dessa stunder.
4. **Sök professionell hjälp om det behövs**: Om du känner dig överväldigad eller kämpande känslomässigt, kontakta en terapeut eller kurator."

"Kom ihåg egenvård ser olika ut för alla. Hitta vad som fungerar bäst för dig, oavsett om dess tagande en promenad, praktiserande yoga, eller helt enkelt njuter en varm en kopp te."

"Låt oss ta en stund att reflektera. Tänk på den här frågan: *Vilka aktiviteter eller rutiner får dig att känna dig som själv?* Skriva dem ner eller överväga dela om du känner dig bekväm."

Paus för 1-2 minuter.

"Tack för att du reflekterar. Dessa aktiviteter eller rutiner, oavsett hur små de är, är viktiga beröringspunkter som kopplar dig till dina sinnen." av mig själv. Återbesök dem ofta och göra tid för dem i din dag närhelst det är möjligt."

"Om du skulle som till reflektera ytterligare,



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>överväga dessa frågor:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Vad ny aspekter av själv ha du upptäckt sedan du blev mamma?</i>2. <i>WHO i din liv stöder och uppmuntrar du att ta tid för sig själv? "</i>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Att återupptäcka sin identitet och hantera förväntningar är en resa, inte en destination. Ha tålamod." med själv, och komma ihåg att varje ett steg framåt är ett framsteg."

Glida 8 Navigerande relation förändringar

"De efterlossning period inte endast ger förändringar till din dagligen liv men också till din relationer. Dessa förändringar kan vara utmanande, särskilt när du och dina nära och kära anpassar dig till nya roller och

ansvarsområden. Låt oss prata om hur man navigerar dessa skift och upprätthålla hälsosam relationer med din partner, utökad familj och ditt stödnätverk ."

"Att bli föräldrar är en stor övergång för alla par. Det är normalt att uppleva förändringar i relationsdynamiken. Sömnbrist, ökat ansvar och känslomässiga toppar och dalar kan ibland skapa spänning. Här är några strategier för att upprätthålla ett starkt partnerskap:

1. **Prioritera kommunikation:** Dela din känslor öppet och ta er tid att stämna av med varandra, även om det bara är några minuter om dagen.
2. **Uttrycka tacksamhet:** Små tack av uppskattning kan stärka ert band, särskilt under stressiga tider.
3. **Schema par tid:** Även kort ögonblick av kontakt, som att titta på en film eller äta en lugn måltid tillsammans, kan bidra till att upprätthålla intimiteten.

"Kom ihåg att ni är ett team. Ta er an utmaningar tillsammans, och gör inte tveka till be för stöd när du behöver det."

"Den utökade familjen kan vara en fantastisk källa till stöd, men deras engagemang kan också leda till spänningar" om förväntningar eller gränser är inte tydligt kommunicerad. Så här hanterar du familjedynamik effektivt:



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<ol style="list-style-type: none">1. Uppsättning rensa gränser: Vara uppriktig om vilken typ av hjälp du behöver och vad du känner dig bekväm med.2. Engagera dem meningsfullt: Om familj medlemmar vill hjälpa till, ge dem specifika uppgifter som	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>förbereder måltider, spring ärenden, eller tittar på barnet under korta perioder.</p> <p>3. Var bestämd men vänlig: Om råd eller engagemang blir överväldigande, påminn dem vänligt om det du och din partner är räknade ut vad som fungerar bäst för din familj."</p> <p>"Att balansera tacksamhet för deras stöd med att upprätthålla din autonomi som föräldrar burk bidra till att skapa en positiv dynamik."</p> <p>"En av de bästa sätt till minska stress och att upprätthålla harmoni i ditt hushåll är att dela ansvar. Oavsett om det gäller att ta hand om barnet, hushållssysslor eller hantera ekonomin, att dela upp uppgifter rättvist säkerställer ingen känner sig överväldigad.</p> <p>Här är några tips:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Diskutera roller och förväntningar: Ha en öppen konversation med din partner om WHO kommer att hantera vilka uppgifter.2. Vara flexibel: Som din baby växer, Ansvarsområden kan förändras, så omvärdera och justera regelbundet.3. Engagera andra: Om du ha äldre barn eller andra familjemedlemmar, uppmuntra dem att bidra på åldersanpassade sätt."<p>"Delning ansvarsområden inte endast ljusar upp de belastning utan främjar också en känsla av partnerskap och lagarbete."</p><p>Högtalare: "Låt oss nu ta en stund och reflektera över era relationer. Tänk på frågan: <i>Vad har förändrats mest i din relation sedan att bli mamma?</i> Tänk på din partner, familj och vänner. Ta en stund för att skriva ner dina tankar eller dela dem om du känner dig bekväm."</p><p>Paus för 1-2 minuter.</p><p>"Tacka du för reflekterande. Förståelse hur att dina relationer har förändrats är det första steget mot att</p>	
--	---	--



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>navigera dessa förändringar på ett positivt sätt."</p> <p>"Om du skulle som till tänka ytterligare, här är en få fler frågor att fundera över:</p>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

1. Vilka handlingar eller gester från din partner eller familj ha varit mest hjälpsam under detta tid?
2. Vad gränser eller justeringar kunde förbättra dina relationer framöver?

"Komma ihåg, relationer utvecklas över tid, och Postpartumperioden är bara en fas i en lång resa. Tålmod, öppna kommunikation, och ömsesidigt stöd är nyckeln."

Glida 9 Erkännande tecken av komplikationer efter postpartum

"Vårt sista ämne fokuserar på att känna igen tecken på komplikationer efter förlossningen. Medan många mödrar återhämtar sig utan problem, dess viktig till vara medveten av varningssignaler för fysisk och psykisk hälsa. Att identifiera dessa tidigt och söka hjälp kan göra en betydande skillnad för din återhämtning och ditt välbefinnande."

"Låt oss start med fysisk komplikationer. Medan din kropp är utformad för att läka efter förlossningen, vissa symtom maj signal en problem. Här är en få röda flaggor att hålla utkik efter:

1. **Kraftig blödning:** Kraftig blödning som sipprar igenom en vaddera i en timme eller godkänd blodproppar större än en golfboll kan tyda på blödning efter en graviditet.
2. **Skyftar av infektion:** Titta för feber, frossa, eller rodnad, svullnad, eller illaluktande flytningar från ett kejsarsnitt eller en bristning i perinealområdet.
3. **Svår abdominal smärta:** Detta maj ange en livmoderinfektion eller andra komplikationer.
4. **Bröstproblem:** Smärtsamma knölar, rodnad eller värme i de bröst burk ange mastit, en infektion som kräver behandling."

"Om du varsel några av dessa symtom, söka Sök omedelbart läkarvård. Snabb behandling kan förhindra att komplikationerna förvärras."



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Din mentala hälsa är lika viktig som din fysiska hälsa. Många mödrar uppleva de baby blues, men vissa symtom kan tyda på ett allvarligare tillstånd:

1. **Postpartumdepression:** Ihållande sorg, hopplöshet, eller svårighet bindning med ditt barn som varar längre än två veckor.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

2. **Ångest efter förlossningen:** Överdriven oro, rastlöshet, eller fysisk symtom som en snabbare hjärtrytm eller andningssvårigheter.
3. **Påträngande tankar:** Störande eller ihållande tankar på att skada dig själv eller ditt barn, vilket kan tyda på tvångssyndrom eller psykos efter postpartum.

"Om du eller någon nära till du meddelanden dessa tecken, sök hjälp omedelbart. Psykiska problem efter förlossningen är behandlingsbara och stöd finns tillgängligt.

"Uppföljningsmöten med din vårdgivare" är avgörande, även om du känsla bra. Dessa besök gör det möjligt för din vårdgivare att:

- Övervaka din fysisk återhämtning.
- Adress amning eller matning utmaningar.
- Skärm för tecken av efterlossning depression eller ångest.
- Svar några frågor eller bekymmer du kan ha.

"Göra de mest av dessa möten av förbereder en lista av frågor eller symtom du har upplevt sedan leverans. Öppen kommunikation med din leverantör är nyckeln."

"Här är vad till do om du är bekymrad om en potentiell komplikation:

1. **Kontakta din sjukvård leverantör:** Gör inte vänta på ditt nästa planerade besök – ring dem omedelbart.
2. **Söka nödsituation vård om nödvändig:** Om Om symtomen är allvarliga eller livshotande, uppsök akutmottagningen eller ring akutmottagningen.
3. **Förtroende din instinkter:** Du veta din kropp bäst. Om något känns konstigt är det bättre att vara försiktig."

"Förespråkar för dig själv är viktig. Om du känsla avskedad, gör inte tveka till söka en andra åsikt."



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Låt oss ta en stund att reflektera över den här frågan: *Har du filt bekväm diskuterar bekymmer med din vårdgivare?* Skriv ner dina tankar eller dela dem om du känner dig bekväm."

Paus för 1-2 minuter.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

"Tacka du för reflekterande. Öppna kommunikation med din leverantör är en viktig del av din efterlossning vård. Gör inte tveka till röst dina bekymmer – de finns där för att hjälpa dig."

"Här är en några fler frågor att överväga:

1. *Vad har gjord du känsla mest stöds under dina besök efter förlossningen?*
2. *Om du har tvekade till diskutera något med din leverantör, vad höll dig tillbaka?"*

"Din hälsa och välbefinnande är de grund av din förmåga att ta hand om ditt barn. Prioritera dig själv och sök hjälp när det behövs.

Glida 10 Stängning och sammanfattning

Vi har pratat mycket om postpartumperioden idag och de utmaningar att komma med det. Innan vi avslutar vill jag sammanfatta de viktigaste punkterna vi diskuterade och lämna du med några uppmuntran och praktiska nästa steg."

"Låt oss snabbt granska vad vi har lärd:

1. **Fysisk återhämtning:** Din kropp genomgår betydande förändringar efter förlossningen, och vila, näring, och mild egenvård är grundläggande för läkning.
2. **Känslomässiga och psykologiska utmaningar:** Det är normalt till känsla en räckvidd av känslor, från glädje att överväldiga. Erkänna de skillnaden mellan babyblues och allvarligare tillstånd, och sök hjälp om det behövs.
3. **Matningsvanor:** Oavsett om du ammar, formel matning, eller både, matning är en inläring behandla. Gör inte tveka att kontakta en amningskonsult eller vårdgivare för vägledning.
4. **Bygga ett stödnätverk:** Omge dig med personer WHO lyfta och hjälpa du, och var inte rädd för att be om hjälp.
5. **Återupptäck din identitet:** Balansering av moderskapet med din känsla av själv tar tid. Små steg, som att delta i aktiviteter du tycker



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

	<p>om, kan hjälpa.</p> <p>6. Navigerande relation ändringar: Öppna kommunikation och delat ansvar stärker relationer under detta övergång.</p>	
--	---	--



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

7. **Erkännande komplikationer:** Var vaksam om varningssignaler för fysisk och psykisk hälsa, och prioritera uppföljning vård med din vårdgivare ."

"Komma ihåg, varje mammas resa är unik. Nyckeln är att hitta det som fungerar bäst för dig och din familj."

"Moderskap är en vacker men komplex resa, och du behöver inte navigera den ensam.

- Luta på din partner, familj, och vänner.
- Ansluta med stöd grupper eller föräldranätverk .
- Nå ut till sjukvård leverantörer för råd eller trygghet.

"Dess okej till be för hjälp—gör så visar styrka, inte svaghet. Att ta hand om dig själv är ett av de bästa sätten att ta hand om ditt barn."

Glida 11 frågor

"Innan vi avslutar vill jag öppna golvet för alla frågor eller tankar du makt ha. Detta är en trygg plats, så dela gärna med dig av vad du än funderar på – oavsett om det är relaterat till dagens ämnen eller något annan du är nyfiken på."

Glida 12

"Tack så mycket alla för varelse här i dag och för ta den här tiden att fokusera på ditt välbefinnande. Postpartumperioden är en tid för anpassning och utveckling, och du gör ett otroligt jobb. Ta saker en dag på en tid, och komma ihåg, stöd är alltid inom räckhåll.

Jag önskar dig och dina familjer allt gott medan ni fortsätter detta fantastiskt resa till moderskap. Ha en underbar dag!

Glida 13 Bibliografi



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

Ytterligare resurser på engelska och	Rekommenderad avläsningar & resurser	
Partnerna s språk	<p><i>Akademisk Artiklar:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kendall-Tackett, KA (2007). <i>Ett nytt paradig för depression hos nyblivna mödrar: Den central roll för inflammation och hur amning och antiinflammatoriska behandlingar skydda Mödrars psykiska hälsa</i>. Internationell amningstidskrift .2. Dennis, C. L., & Hodnett , E. (2007). <i>Psykosociala och psykologiska interventioner för behandling av postpartumdepression</i>. Cochrane Database of Systematic Reviews. <p><i>Böcker:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Brott , A., & Aska, J. (2015). <i>De Ny Mammans guide till livet med barn</i>.2. Kitzinger, S. (2012). <i>De År Efter Förlossning: Njut av din kropp, dina relationer och dig själv under ditt barns första år</i>. <p><i>Bloggar:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. KellyMom (https://kellymom.com) - Amning och föräldraskap resurser.2. Postpartumprogress (https://postpartumprogress.com) - Stöd för mödrars psykiska hälsa. <p><i>Stöd Nätverk:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. La Leche League International (https://www.llli.org) - Amning stöd.2. Internationellt stöd efter förlossningen (https://www.postpartum.net) - Resurser och hjälplinjer för psykisk hälsa efter förlossningen.	
Anteckningar till LMS- utvecklare		