

Mammakraft: innehållsförteckning

Tema	Rubrik	Underrubrik
Mammakraft 1: Fysisk aktivitet	Stark bäckenbotten ger många fördelar	Faktablad om bäckenbottenträning under graviditeten och efter förlossningen
Mammakraft 1: Kost	Ät mångsidigt och hälsosamt under graviditeten	Faktablad om kost under graviditeten
Mammakraft 1: Föräldraskap	Du väntar barn och förbereder dig på att bli förälder	Faktablad om den psykologiska utvecklingen under graviditeten
Mammakraft 2: Fysisk aktivitet	Både du och babyn mår bra av rörelse	Faktablad om fysisk aktivitet under graviditeten
Mammakraft 2: Kost	Kraft och energi från maten	Faktablad om energi- och näringsbehov under graviditeten
Mammakraft 2: Föräldraskap	Ta vara på stunden och se dina och andras styrkor	Faktablad om medveten närvaro och vikten av ett resursperspektiv
Mammakraft 3: Fysisk aktivitet	God hållning och starka muskler ökar orken	Faktablad om hållning och magmuskler under graviditeten
Mammakraft 3: Kost	Matglädje tillsammans under graviditeten	Faktablad om måltidssituationer och sinnen
Mammakraft 3: Föräldraskap	Vänta barn tillsammans	Faktablad om relationernas betydelse
Mammakraft 4: Fysisk aktivitet	Sömn och återhämtning är en viktig resurs	Faktablad om återhämtning och sömn
Mammakraft 4: Kost	Äta med två i tankarna	Faktablad om näringsämnen och vitaminer under graviditeten
Mammakraft 4: Föräldraskap	En bra förälder ger kärlek och beskydd	Faktablad om vad en liten baby behöver av sin förälder
Mammakraft 5: Fysisk aktivitet	Rörelse som ett verktyg att hantera stress	Faktablad om stress och rörelse
Mammakraft 5: Kost	Tanka bränsle inför förlossningen	Faktablad om kost före och under förlossningen
Mammakraft 5: Föräldraskap	Relationen till babyn fördjupas efter hand	Faktablad om uppkomsten av tidiga anknätningsrelationer
Mammakraft 6: Fysisk aktivitet	Betydelsen av rörelse och god kroppsmedvetenhet i förlossningen	Faktablad om kroppen inför, under och efter förlossningen
Mammakraft 6: Kost	Vad äta under amningen?	Faktablad om kost vid amningen
Mammakraft 6: Föräldraskap	Den nyfödda babyn	Faktablad om första tiden med en nyfödd baby

