

Är du blivande 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 som blivande eller nybliven förälder är vanligt. Runt var åttonde mamma och var tionde pappa/partner drabbas av depression under denna tid. Därutöver finns mammor och pappor/partners som känner stress, oro och ångest utan att vara deprimerade.

Ibland är det långt ifrån fantastiskt att vara blivande eller nybliven förälder och ibland är det väldigt skönt att kunna ventileras 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 medförälder, alltså en förälder som mått psykiskt dåligt som blivande eller nybliven förälder men som nu mår bra igen. Medföräldern är utbildad i att stötta föräldrar som mår dåligt. Självklart har vi tystnadsplikt!

Är du mamma, maila: [medmamma@mammatillmamma.com](mailto:medmamma@mammatillmamma.com)

Är du pappa, maila: [pappa@mammatillmamma.com](mailto:pappa@mammatillmamma.com)

Är du närstående, maila [anorig@mammatillmamma.com](mailto:anorig@mammatillmamma.com)

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