

Mammaträning

Träning för nyblivna
mammor

MAMMATRÄNING

TRÄNING FÖR NYBLIVNA MAMMOR

Startar fortlöpande vår och höst.
Pågår vid 2 tillfällen:

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

För att delta i kursen, kontakta
Emma Löfgren, sjukgymnast/fysioterapeut
Tel: 060-750 20 41, 750 20 49
Email: emma.lofgren@fvc.se
Du kan också kontakta din läkare/sköterska
tel: 060-750 20 30

www.sidsjovc.se

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 41/49
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se

Det finns gott om avgiftsfria
om parkeringsplatser
Buslinje 3



Kursledare



Emma Löfgren

Sjukgymnast/ fysioterapeut

emma.lofgren@fvc.se
060-750 20 41, 750 20 49

En personlig vårdcentral där vi arbetar
efter följande ledord

Trygghet

Kontinuitet,
Rätt kompetens
Fasta läkare

Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

Tillgänglighet

Vi har tid att ta
emot dig när du be-
höver det.

Respekt

Vi möter dig med
respekt och ödmjuk-
het när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

Professionalitet

När och varför mamma- träning

Oavsett tidigare vana kan det
vara svårt att veta hur och vad
du ska träna så snart efter för-
lossningen. Därför finns vi till
din hjälp om du behöver. Ett
besök eller flera är helt upp till
dig och dina behov. Hör gärna
av dig så snart du kan efter för-
lossningen för att starta på
bästa sätt. ÄVEN du som är
omföderska!



Träning för den nyblivna mamman

En graviditet och förlossning
förändrar kroppen på många
sätt och för många innebär
också en graviditet en ordentlig
viktuppgång. Kroppens föränd-
ringar är individuella för varje
mamma, likaså förmågan och
möjligheten till återhämtning.

Som nybliven mamma är det
mycket som ska anpassas och
fungera med amning, sömn
och bebisens behov. Det är då
extra viktigt att komma ihåg
sig själv och sin kropp och trä-
ning.

Kanske har du under din gravi-
ditet fått minska ner och för-
ändra din vanliga träningsdos,
eller så har du kanske inte så
stor träningsvana sen tidigare.

