

## Webbaserat stöd och information till blivande föräldrar

Med anledning av covid-19 är just nu allt föräldrastöd i grupp inställt i Region Skåne. Vid varje besök på BMM under graviditeten finns möjlighet till individuell information, diskussion och stöd inför förlossning, amning och föräldrablivandet. Här får du också tips på information och material som du kan förmedla till de familjer du möter i väntan på att föräldragrupperna ska tas upp igen.

**1177.se.** Genom att använda informationen som finns på 1177.se kan blivande föräldrar få en fin hjälp i förberedelserna inför förlossning och stundande föräldraskap. Tips på bra sidor är till exempel:

[Gravid och föda barn i Skåne](#)

[Att bli förälder](#)

[Tre filmer med psykologen: Att bli förälder](#)

[Att få syskon](#)

**Informationspaket för blivande föräldrar på 1177.se** På 1177.se finns nu ett samlat informationspaket med föräldrastöd och information till blivande föräldrar. Där finns samlade teman med texter och filmer som Vårdguiden 1177.se har producerat. Detta för att göra det lättare för blivande föräldrar att hitta samlad information utifrån specifika teman.

[Föräldrastöd och information till blivande föräldrar \(1177.se\)](#)

**Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet.** Ett material från Västra Götaland som består av 10 bilder med tillhörande diskussionsfrågor för paret. Passar både för blivande föräldrar och de som redan är föräldrar. Materialet riktar sig ursprungligen till dig som möter blivande och nyblivna föräldrar i ditt arbete men det ligger gratis på nätet och går också utmärkt att använda hemma.

[Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet \(Vgregion.se\)](#)

**Förlossningsförberedelse – Signekursen.** Material från Barnmorskeförbundet med olika förlossningsförberedande övningar och tips för att träna avslappning hemma.

[Signekursen \(Barnmorskeförbundet.se\)](#)

**Filmade föreläsningar från kvinnokliniken på Skånes universitetssjukhus.** På Skånes universitetssjukhus webbsida finns filmade föreläsningar från förlossningen i både Malmö och Lund. Filmerna är på svenska men går att få textade på engelska, arabiska och somaliska.

[Föreläsningar för dig som planerar att föda på Sus \(Vard.skane.se\)](#)

**Förlossnings- och föräldraförberedande filmer från Karolinska.** På Karolinska Universitetssjukhuset webbplats finns en hel del filmer om graviditet, förlossning och tiden efter. Till exempel:

[Andning och avslappning](#)

[Vad händer i kroppen när du föder barn](#)

[Smärtlindring](#)

[Den första stunden med barnet](#)

[Amning](#)

Flera av filmerna finns med textning till olika språk.

**Amning av nyfödd.** Karolinska Universitetssjukhuset har också samlat råd och tips om amning under barnets första vecka på sin webbplats.

[Amning av nyfödd: råd och tips \(Karolinska.se\)](#)

**Filmad inspirationsföreläsning inför förlossning.** Förlossningsförberedande föreläsning av barnmorskorna Anne Melbe och Sofia Wallin (författare till boken "Nu ska vi föda barn"). Klippet är inspelat vid familjecentralskonferensen 2015 och deras föreläsningar har inspirerat många blivande föräldrar genom åren.

[Föreläsning med Anne Melbe och Sofia Wallin \(Youtube.com\)](#)

**Mer än bara mamma.** En webbplats från Socialstyrelsen som uppmärksammar kvinnors hälsa och välmående efter förlossning. Sidan bygger på nyblivna mammors erfarenheter av tiden efter förlossningen.

[Mer än bara mamma \(Socialstyrelsen.se\)](#)

**Ditt barn och dina pengar** – en bok från Finansinspektionen om att planera familjens ekonomi. Boken går att läsa gratis på nätet.

[Dittbarnochdinapengar.se](#)

**Region Jämtland Härjedalens föräldragrupp på nätet.** Inspelade föreläsningar om första tiden som förälder som finns att ta del av fritt på Youtube.

[Ny i världen](#)