



Mamma Mia

Mamma Mia je brezplačen spletni program, posebej razvit za podporo nosečnicam in mladim mamam. V pomoč vam bo pri obvladovanju skrbi in lajšanju stisk, s katerimi se utegnete srečati v nosečnosti in do dopolnjenega šestega meseca starosti vašega dojenčka.

Mamma Mia poteka enkrat tedensko v obliki kratkih (10–15-minutnih) spletnih dejavnosti. Te dejavnosti vključujejo koristne informacije, vprašalnike o vašem počutju in različne praktične prikaze, ki vam bodo v tem pogosto tudi stresnem obdobju pomagali ohranjati dobro počutje.



Mamma Mia vam:

- ⇒ **pomaga lajšati** morebitne skrbi glede vaše nosečnosti in prihajajoče materinske vloge,
- ⇒ **pomaga pri spoznavanju** vašega dojenčka in njegovih potreb,
- ⇒ **nudi podporo** in vas pripravlja na spremembe, ki jih to obdobje in nov družinski član prineseta v partnerski odnos,
- ⇒ **ponuja praktične nasvete** za dobro telesno in duševno počutje med nosečnostjo in po porodu.

Program Mamma Mia lahko uporabljate na katerikoli pametni napravi. Najdete ga na spletni strani www.zdaj.net/mamma-mia, kjer boste dobili tudi vsa potrebna navodila. Lahko nam pa tudi pišete na mamma.mia@nijz.si.



Program
Mamma Mia
je brezplačen in
popolnoma anonimen.
Za prijavo in uporabo
programa boste
vpisali le vaš
e-naslov.

