

# Mammaträning

Träning för nyblivna  
mammor

## MAMMATRÄNING

På Fränsta Vårdcentral

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Mårtensväg 2  
840 12 Fränsta

Tel: 0691-251000  
E-post: [franstavc@fvc.se](mailto:franstavc@fvc.se)  
[www.fransta.se](http://www.fransta.se)



För information kontakta Karin Pålsson,  
sjukgymnast/fysioterapeut  
Tel: 0691-25 10 17  
Email: [karin.pahlsson@fvc.se](mailto:karin.pahlsson@fvc.se)  
Du kan också kontakta din läkare/sköterska

[www.franstavc.se](http://www.franstavc.se)

[WWW.SIDSJOVC.SE](http://WWW.SIDSJOVC.SE)



Fränsta Vårdcentral är godkänd av  
Landstinget Västernorrland att bedriva  
primärvård enligt Vårdval Västernorr-

## Kursledare



**Karin Pålsson**  
Leg.sjukgymnast

Karin.pahlsson@fvc.se

## När och varför mamma- träning

Oavsett tidigare vana kan det vara svårt att veta hur och vad du ska träna så snart efter förlossningen. 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 förlossningen för att starta på bästa sätt. ÄVEN du som är omfödelska!

## 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 förändringar 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 träning.

Kanske har du under din graviditet fått minska ner och förändra din vanliga träningsdos, eller så har du kanske inte så stor träningsvana sen tidigare.

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

