



## Gravid? Välkommen på Väntans café i Vasa

- 17.9 "Hjälp, jag kan inte sluta googla!" Var finns stöd, hjälp och svar på frågor om förlossning och spädbarn?
- 19.10 "Välkommen hem!" Hur är första tiden med baby?
- 25.11 "Vattnet går!" Hur kan jag förbereda mig för förlossningen?
- 16.12 "Babyn kom, men vad hände med mig?" Återhämtning efter graviditet och förlossning

Väntans café hålls kl. 18–19.30 i Eksalen, Rådhusgatan 25 i Vasa, och är till för dig som väntar barn och för din partner. Vi diskuterar graviditet och förlossning och du har chans att lära känna andra blivande föräldrar. Du är välkommen oavsett om det är ditt första barn eller om du redan är förälder. Te med tilltugg serveras.

Väntans café ordnas av Folkhälsans doulor i samarbete med Folkhälsan i Vasa. Anmäl dig senast dagen innan träffen till [hannie.victorzon@gmail.com](mailto:hannie.victorzon@gmail.com). Anmälan är inte bindande, men behövs för att veta ungefär hur vi ställer stolar och bord för att kunna hålla tryggt avstånd.

Om coronaläget gör att vi inte kan hålla en fysisk träff ordnar vi en kortare träff digitalt, med samma starttid och samma tema. Länken skickas ut till alla som anmält sig.

Kom ihåg att hålla avstånd till andra besökare vid Väntans café. Om du känner dig sjuk, stanna hemma.