



EN **FRISK** BABY
ER IKKE DET **ENESTE**
SOM BETYR NOE

Vår mentale helse er viktig å ivareta, og i noen faser av livet er den særlig sårbar.

Fra unnfangelse til barnets toårsdag går det 1001 dager. Vi vet at denne perioden betyr mye for familien. Det er ikke uvanlig å kjenne på vanskelige følelser. Du er ikke alene. Du fortjener hjelp.

Mer info: www.landsforeningen1001dager.no

Du er ikke
alene

Det er ikke
din feil

Med riktig hjelp
blir alle bedre

Snakk med noen

- Fastlege, Jordmor eller helsestasjon
- Hjelpetelefonen 116 123
- Legevakt hvis det er akutt

Landsforeningen
1001
dager