

# **“Kvinnens forhold til egen helse og kropp etter svangerskap og fødsel”**

**Camilla Sagen Bringslid**

- Hvor møter vi kvinnen?
- Hva preger tiden etter fødsel for mammaen?
- Hva sier kvinnene selv?
- Press fra samfunnet med “å komme i form”
- Skam
- Kropp og psyke post partum
- Traumer, kroppsbilde og kontakt med seg selv
- Skjønnhetsidealer over tid
- Samfunnet trenger et paradigmeskifte
- Samtalene rundt kvinnene - ting vi får høre fra dem rundt oss
- Du er ikke kroppen din
- Nervesystem og hormoner opp i det hele
- Vektreduksjons post partum
- Skam, motivasjon og endring
- “De 5 store”
- Sosiale medier og forventninger
- Når “wellness” blir et slit
- Hvordan måler vi helse?
- Å leve i balanse: Et multidimensjonalt og komplekst bilde
- Hvordan kan vi møte kvinnene der hun er?
- Konkrete verktøy vi kan bruke for å støtte kvinnene gjennom denne prosessen
- Vår sykliske natur