



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](http://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