

1.

## Fysioterapia

(Raskausviikot 15-25)

### Fysioterapia-ryhmä

- Raskauden vaikutukset kehoon.
- Raskaudenajan liikunnasta, selän lepoasentoista, lantionpohjan toiminnasta ja lihaskunnan ylläpitämisestä.

Perhe varaa itse ajan fysioterapia-ryhmään.

2.

## Neuvola

(Raskausviikot 20-28)

### Vanhemmus ja vauvaperheen arki

- Muistot lapsuudesta, mielikuvat vanhemmuudesta ja vauvasta
- Imetys
- Vauvan hoito



3.

## Neuvola

(Raskausviikot 30-38)

### Synnytys

- Sairaalaan lähtö
- Synnytyksen vaiheet
- Kivun lievitys:
  - lääkkeetön ja
  - lääkkeellinen
- Poikkeavat synnytykset
- Ensikosketus ja -imetys
- Lapsivuodeaika



4.

## Verkkosivut

### Parisuhde ja seksuaalisuus

- Verkkomateriaali parisuhteesta ja seksuaalisuudesta
- [www.hel.fi/perheentuki](http://www.hel.fi/perheentuki)



5.

## Virtuaalinen tutustumiskäynti sairaalaan

(Raskausviikot 36-37)

Synnytyssairaalan ”Vauvan syntymä tutuksi”- verkkomateriaali

6.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

Yhdessä vauvan kanssa – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys



7.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Voimavaroja arkeen
- Vanhempana oleminen

8.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Vauvan päivä- ja unirytmii



9.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta