

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 25–28)

Vanhemmuus ja vauvan hoito

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



3.

Neuvola

(Raskausviikot 30–34)

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



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

- Palvelut lapsiperheille: päivähoiton ja hammashoidon esittely 2 kertaa vuodessa.

