

# TERVETULOA PERHE- VALMENNUKSEEN!



Perhevalmennukseen ilmoittaudutaan sähköpostitse osoitteeseen: [piia.kaukiainen@mantsala.fi](mailto:piia.kaukiainen@mantsala.fi).

Ilmoita osallistujien nimet, laskettu aika ja yhteystietosi (sähköpostiosoite ja puhelinnumero).

Tämän jälkeen saat sähköpostiisi tarkemman valmennusohjelman.

Perhevalmennukset pidetään Mäntsälän hyvinvointineuvolassa, osoitteessa Menninkäinen 4.

Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea ja vahvistaa vanhempia heidän hoito- ja kasvatustehtävässään, jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin. Valmennus toteutetaan vuorovaikutteisesti yhdessä vanhempien ja moniammatillisen asiantuntijaryhmän kanssa. Valmennuskertojen kesto on noin 1.5 tuntia.

Jotta valmennuskerralla käytäisiin läpi juuri niitä asioita, jotka teille ovat tärkeitä, voitte laittaa toiveitanne etukäteen sähköpostitse ilmoittautumisen yhteydessä osoitteeseen: [piia.kaukiainen@mantsala.fi](mailto:piia.kaukiainen@mantsala.fi).

## **MATKALLA VANHEMMUUTEEN, TUTUSTUMINEN JA TIETOA KOKO PERHEEN HAMMASTERVEYDESTÄ**

Raskaus, tuleva synnytys ja vanhemmuus herättävät monenlaisia ajatuksia ja tunteita. On hyvä, että vauvaa odottavilla vanhemmilla on ajatuksia ja mielikuvia vauvasta, vaikka vauva ei ole vielä syntynyt. Millainen vauva on? Millainen luonne vauvalla on? Miltä vauva näyttää? Millainen vanhempi haluan olla? Mitä haluan mukaan lapsuudestani omaan vanhemmuuteeni? Näitä teemoja pohditaan yhdessä ryhmän kesken ja samalla muihin ryhmänseniin tutustuen.

**Hammashoito:** Tiesitkö, että suunhoitotavat siirtyvät lapselle hyvässä ja pahassa. Tällä kerralla neuvomme luomaan syntyvälle lapselle terveelliset suunhoitotottumukset. Teemoina ovat bakteeritartunta, harjaustottumukset, ksylitoli- ja fluorisuositukset sekä ravintoneuvonta. Lisäksi käsittelemme hampaiden kehityksen ja puhkeamisen.

### **VETÄJÄT: Terveystoimijat ja hammashoitaja**

.....

## **ODOTUSAJAN LIIKUNTA JA KOKO KEHON HYVINVOINTI**

Päivittäinen ulkoilu ja liikunta edistävät sekä odottavan äidin että sikiön hyvinvointia. Hyväkuntoinen äiti toipuu myös synnytyksestä nopeammin. Oman kehon kuuntelu, rauhoittuminen ja keskittyminen ovat taitoja, joita tarvitset synnyttäessäsi. Tällä valmennuskerralla saat fysioterapeutilta liikuntavinkkejä kunnon kohotukseen sekä ohjeita, joilla voit helpottaa myös raskauden aikaisia vaivoja. Valmennuskerran lopuksi teemme yhdessä rentoutusharjoituksen.

### **VETÄJÄ: Fysioterapeutti**

## **PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS**

Vanhemmuus on elämänikäinen tehtävä. Vanhemman tehtävät, huolet ja ilonaiheet muuttuvat, kun lapset kasvavat. Tällä kerralla käydään läpi ajatuksia vanhemmuudesta, vanhemmuuden ja parisuhteen haasteista lapsen myötä. Teemoja lähestytään vanhemmuuden ja parisuhteen palikoiden avulla. Lisäksi kerrotaan seurankunnan palveluista lapsiperheille.

Terveydenhoitaja kertoo seksuaalisuudesta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen.

### **VETÄJÄT: Isätyöntekijä ja terveydenhoitaja**

.....

## **SYNNYTYS**

Kukaan ei tiedä etukäteen, minä päivänä tai mihin aikaan vuorokaudesta synnytys käynnistyy. Tällä kerralla kätilö kertoo synnytyksen käynnistymisestä, sairaalaan tulosta ja synnytyksenkulusta. Keskustellaan erilaisista kivunlievitysmenetelmistä sekä mahdollisista peloista ja pelkojen käsittelystä. Käydään läpi mitä sairaalassa tapahtuu sen jälkeen kun vauva on syntynyt.

### **VETÄJÄ: Hyvinkään kätilö**

.....

## **VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA VANHEMPIEN OMA JAKSAMINEN**

Valmennuskerran aikana käydään läpi varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehitystä sekä keskustellaan aiheesta. Lisäksi käydään läpi tulevien vanhempien mielialaan ja omaan jaksamiseen liittyviä asioita. Lapsiperheiden kodinhoitajat esittäytyvät.

### **VETÄJÄT: Lapsipsykologi ja psykiatrinen sairaanhoitaja**

## VAUVANHOITO, IMETYS JA ARKI VASTASYNTYNEEN KANSSA

Äidinmaito on pienelle lapselle parasta ruokaa ja juomaa; imetys merkitsee myös äidin läheisyyttä. Se rauhoittaa ja lohduttaa ja on osa pehmeää siirtymistä vielä tuntemattomaan maailmaan kohdun ulkopuolella. Äidinmaito on koostumukseltaan sopivan lämmintä, helposti saatavilla ja hyvin sulavaa.

Mistä on pienet tytöt tehty?

Mistä on pienet tytöt tehty?

Sokerista, kukkasista, inkivääristä  
ja kanelista.

Niistä on pienet tytöt tehty.

Mistä on pienet pojat tehty?

Mistä on pienet pojat tehty?

Etanoista, sammakoista,  
koiran häntätupsukoista.

Niistä on pienet pojat tehty.

Tällä kerralla käydään läpi imetykseen ja vastasyntyneen hoitoon liittyviä asioita. Vastasyntyneen vanhemmat jakavat kokemuksiaan vauvamatkan alkutaipaleelta.

**VETÄJÄT: Terveystenhoitajat**