

Syksy 2021	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
Kun parisuhteeseen tulee kolmas – mitä lapsi tuo parisuhteeseen?	3.8.	7.9.	5.10.	4.11.	2.12.
Tutustumisen arvoinen tyyppi	9.8.	6.9.	4.10.	1.11.	13.12.
Imetys – Parasta lähiruokaa Puhdas suu – Kaunis hymy	12.8.	9.9.	7.10.	11.11.	9.12.
Miten vauvan kanssa leikitään?	19.8.	23.9.	14.10.	18.11.	16.12.
Arki sakkaa, jos unet lakkaa	25.8.	22.9.	20.10.	24.11.	14.12.

Valmennukset järjestetään etäyhteydellä Teams-sovelluksen välityksellä. Lisätietoa ja osallistumislinkit valmennuksiin löydät:

Phhyky.fi → Perhe- ja sosiaalipalvelut → Lapsiperhepalvelut → Neuvolat → Perhevalmennus → Perhevalmennusten aikataulu

Tutustu myös verkkovalmennukseen, jonka löydät neuvolan nettisivulta!

Perhevalmennukset odotusaikana ja synnytyksen jälkeen



Kun parisuhteeseen tulee kolmas – mitä lapsi tuo parisuhteeseen?

Osiossa käsitellään ensimmäisen lapsen parisuhteeseen mukanaan tuomia muutoksia, perheen hyvinvointia ja parisuhteen syvenemistä tukevia keinoja. Lisäksi valmennuksessa käsitellään seksuaalisuutta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.

Klo 17–18:30

Suositusajankohta: rv. 20–30

Tutustumisen arvoinen tyyppi

Osiossa paneudutaan suhteen luomiseen vauvaan raskausaikana sekä vanhempien mielen hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Klo 17–18:30

Suositusajankohta: rv. 20–28

Imetys – Parasta lähiruokaa

Valmennuskerran aiheina ovat imetyksen hyödyt, maidonerityksen käynnistyminen, vauvantahtinen imetys sekä imetyspulmat ja vinkit niiden ratkaisemiseksi. Lopuksi näette halutessanne synnytysvideon.

sekä Puhdas suu – Kaunis hymy

Osiossa käsitellään raskauden aikaista suunterveyttä sekä aikuisen ja lapsen suunhoitoa. Aiheina ovat lapsen hampaiden puhkeaminen sekä imetyksen, tutin ja ravinnon vaikutukset suun terveyteen.

Klo 17–19

Suositusajankohta: rv. 30–35

Miten vauvan kanssa leikitään?

Tule jakamaan vauva-arkea muiden vanhempien ja vauvojen kanssa sekä kuulemaan leikkisyyden ja yhdessä hupsuttelun hyödyistä.

Klo 17–18:30

Suositusajankohta: Vauvan ollessa vähintään 2 kk:n ikäinen

Arki sakkaa, jos unet lakkaa

Valmennuksessa puhutaan vauvan uneen ja yöhoitoon liittyvistä asioista sekä unen merkityksestä perheen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyen.

Klo 17–18:30

Suositusajankohta: Vauvan syntymän jälkeen

Vauva ja vanhempi -ryhmäkäynti

Fysioterapeuttien ryhmäkäynnillä harjoitellaan vauvan kokonaiskehitystä tukevaa käsittelyä ja tutustutaan liikkumistaitojen kehitysvaiheisiin.

Aikataulut ja ilmoittautuminen oman terveydenhoitajan kautta.

Suositusajankohta: Vauvan ollessa 2–4 kk:n ikäinen

Voit antaa palautetta
perhevalmennuksista:

