

▶ KEHITTÄMINEN

Perhevalmennuksen kehittäminen on meille terveyskeskuksessa ja sosiaalivirastossa tärkeä asia. Tulemme kysymään mielipidettänne valmennuksen onnistumisesta ja kiitämme jo etukäteen antamastanne palautteesta!

WWW

Kaikista perheille suunnatuista palveluista löydät lisätietoa Helsingin kaupungin nettisivuilta:
www.hel.fi/terveyskeskus/
www.hel.fi/sosv/



LAPASET PERHEVERKOSTO

▶ PERHEVALMENNUSRYHMÄT KOKOONTUVAT

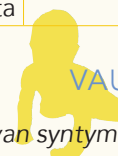
(perhe voi täyttää)

| RYHMÄ | aika | paikka |
|---|------|--------------------------|
| 1. kerta | | |
| 2. kerta | | |
| 3. kerta | | |
| 4. kerta | | SAIRAALAAAN TUTUSTUMINEN |
|  VAUVA SYNTYY! | | |
| 5. kerta | | |
| 6. kerta | | |
| 7. kerta | | |
| 8. kerta | | |

▶ FYSIOTERAPEUTTINEN RYHMÄNOHJAUS

- Raskauden aikana tulevalle äidille

1. kerta



VAUVA SYNTYY!

- Vauvan syntymän jälkeen koko perheelle

1. kerta




PERHE- VALMENNUS



Kaikille tuleville äideille ja isille

VINJETI 2007

 Helsingin kaupunki
Terveyskeskus
Sosiaalivirasto



VANHEMMAKSI!



Lapsen odotusaika on erinomainen tilaisuus oppia lisää itsestään ja kasvaa ihmisenä. Tulevalla vanhemmalla on mahdollisuus pysähtyä tarkastelemaan elettyä elämää. Samalla hän voi valmistautua aikaan vauvan kanssa.



Kun lapsi syntyy, elämä muuttuu. Mukaan tulee paljon uutta, jotain vanhaa saattaa jäädä pois. Pieni ihminen on avuton ja riippuvainen vanhemmastaan joka hetki, päivin ja öin. Vanhempi melkein hengittää vauvan tahdissa ja on valmis antamaan lapselleen aikaa. Elämänmuutos ensimmäisen lapsen syntyessä saattaa yllättää tuoreen äidin ja isän. Ennen kokemattonta on myös se, miten paljon pieneen lapseen kiintyy.



Oma lapsuus ja se vanhemmuus, jota itse koki, palaavat mieleen. Nyt on aika miettiä, millaista vanhemmuutta haluaa toteuttaa. Vanhemmuuden mukanaan tuomat tunteet ja ajatukset kirvoittavat hyviä keskusteluja mm. puolison, muiden vanhempien tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Pelkästään ääneen puhuminen ja ihmettely toisen kanssa vie asioita eteenpäin. Samankaltaiset asiat askarruttavat kaikkia vanhempia.

PERHEVALMENNUS



Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea Teitä vanhempia antoisassa ja haastavassa hoito- ja kasvatustehtävässänne. Siksi valmennuksen tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja, jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin.



Perhevalmennuksessa saatte tietoa ja voitte keskustella mm. sikiövauvasta, raskauden aikaisista muutoksista, imetyksestä, vauvan hoidosta, vuorovaikutuksesta, motorisesta kehityksestä ja tietysti synnytyksestä. Tutustutte synnytyssairaalaan ja vauvatukseen. Teemoina ovat myös lapsivuodeaika, parisuhde, vanhemmuus, vauvaperheen arki sekä tuki- ja palveluverkosto. Sisältöjä räätälöidään teidän toivomustenne ja tarpeidenne mukaan. Olkaa mukana jo ensimmäisestä kerrasta, niin pääsette vaikuttamaan valmennuksen sisältöihin!



Valmennus on ryhmämuotoista, vuorovaikutuksellista ja voimavara- ja taito-ohjattua. Ryhmät kokoontuvat sekä ennen synnytystä että synnytyksen jälkeen. Valmennuksen toteutuksesta vastaavat terveyskeskus, sosiaalivirasto ja muut lapsiperhetoimijat.