

PERHEVALMENNUKSEN SISÄLTÖ

14.4.2008



1. FYSIOTERAPEUTTINEN RYHMÄOHJAUS 15-20 RVK

- Mukautuminen kehon muutoksiin
- Raskausajan liikunta
- Lantionpohjalihasten harjoitusohjaus
- Rentoutus

Ohjaaja :fysioterapeutti

muistiinpanoja

2. ÄIDIKSI JA ISÄKSI 20-25 rvk

Tutustuminen toisiin samassa elämäntilanteessa oleviin ja vertaistuen mahdollistaminen

- **Ryhmän yhteisistä käytännöistä sopiminen**
- **Perhevalmennuksen sisällön esittely**
- **Tänään:**
 - Odotusajan tuntemuksia**
 - Millainen äiti/isä haluaisin olla**
 - Miten lapsen syntymä tulee muuttamaan perheemme elämää**
 - Mitä pidän vanhemmuudessa tärkeänä**
 - Rentoutus**

**Ohjaajat: terveydenhoitaja +työpari MLL
perhetyöntekijä, isä**

muistiinpanoja

3. PARISTA PERHEEKSI 25-28 rvk

- **Parisuhteen merkitys**
- **Vanhemmaksi kasvaminen**
- **Vauvan syntymän mukanaan tuomat muutokset perheessä**
- **Vuorovaikutuksen merkitys**
- **Parisuhde/vanhemmuus seksuaalisuuden näkökulmasta**
- **Voimavaramittari liite1**
- **Perhesuunnittelu**

Toteutus: pari- tai ryhmäkäyntinä tai neuvolakäynnin yhteydessä

Ohjaajat: terveydenhoitaja, perheneuvolan työntekijä /perhetyöntekijä seksuaaliterapeutti

muistiinpanoja

4.SYNNYTYKSEEN VALMENTAUTUMINEN 30-34 rvk

- **Synnytykseen valmistautuminen luottavaisesti**
- **Tietoa synnytykseen liittyvistä asioista**
- **Ensi-imetys**
- **Varhainen vuorovaikutus**
- **Seksuaalisuus**

**Ohjaajat: terveydenhoitaja, kätilö
paikkana neuvola tai synnytyssairaala**

5.TUTUSTUMINEN SYNNYTYSSAIRAALAAN 32-36 rvk

muistiinpanoja

6.VASTASYNTYNYT PERHEESSÄ 32-36 rvk

- **Vauvan hoito**
- **varhainen vuorovaikutus**
- **kiintymissuhteen muodostuminen ja sen merkitys**
- **verkostot/lomake liite 2**
- **kotitehtävä:kuvitteellinen vuorokausi vauvan kanssa liite 3**
- **lapsiperheen verkostokartta**

**Ohjajat: terveydenhoitaja,
perhetyöntekijä,**

muistiinpanoja

7. SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN AIKA JA IMETYS 34-36 rvk

- **Äidin toipuminen synnytyksestä**
- **Hormonitoiminnan muutokset ja mieliala**
- **Imetys, edut vauvalle ja äidille**
- **Isä ja muu perhe**
- **Suun terveys**
- **Seksuaalisuus ja perhesuunnittelu**

**Ohjaajat: terveydenhoitaja imetysohjaaja,
suuhygienisti**

muistiinpanoja

8. PERHE KOTONA vauvat n. 2kk

- **Valmennusryhmän vauvojen ja vanhempien ensi tapaaminen**
- **Kokemusten jakaminen**
- **Vauvan ja vanhempien vuorovaikutus – ja kiintymyssuhteen vahvistaminen**
- **Vauvatus**

**Ohjaajat: terveydenhoitaja
kummikätilö ,MLL isä**

muistiinpanoja

9. Lapsi kotona vai päivähoidossa (vauvat noin 6 kk)

Yhteistyössä varhaiskasvatuksen, MLL:n, kunnan, seurakunnan, Amkk ym. yhteistyötahojen kanssa

10. 10 KK:N RYHMÄNEUVOLA

- Vauvaperheen arki**
- Terveyskasvatus**
- Vauvaperheen palvelut**
- Kasvu ja kehitys yksilöllisesti**

Ohjaajat: terveydenhoitaja, MLL,

muistiinpanoja

11.

1-VUOTISSYNTYMÄPÄIVÄTAPAHTUMA lapset noin 1 vuotta

- **rakkautta ja rajoja**

**Ohjaajat:mm varhaiskasvatuksen
työntekijä , terveydenhoitaja,sekä koko
moniammatillinen tiimi**

**Tiitiäinen metsäläinen
pieni menninkäinen
posket tehty puolukasta
tukka naavatuppurasta
silmät on siniset tähdet**

**Tiitiäinen metsäläinen
pieni menninkäinen
keinu kuusen kainalossa
tuutu tuulen kartanossa
sammuta siniset tähdet
(Kirsi Kunnas)**



Valmennuksen tukimateriaali

Ideoita ja materiaalia

- Rentouttava musiikki
- Kahvit
- Nimilaput (liite1)
- Tunnekortit (liite 2)
- Keskustelukortit (liite 3)
- Vahvuuskortit (liite 4)
- Runoja rakkaudesta ja odotusajasta (liite5)
- Vauvatus (liite6)
- Vauva lorut ja runot
- Kirjat: Tanssi vauvasi kanssa ,Vauvojen laulun aika
- Video/DVD Riittävän hyvä vanhemmuus

Lisätietoa:

Mannerheimin lastensuojeluliitto www.mll.fi

Imetys www.imetys.fi

Väestöliitto www.vaestoliitto.fi

Vuorovaikutus www.terveysportti.fi

Liite 5

**Ennen kuin sinä synnyit, en voinut uskoa:
jossain on varastossa näin paljon rakkautta**

**Ennen kuin sinä synnyit, en voinut arvata,
että voin nukkua yöni kolmessa tunnissa.**

**Ennen kuin sinä synnyit, en tiennyt ollenkaan
pikkuinen lapsi voi siirtää maailmaa paikoiltaan.
(Anna-Mari Kaskinen)**

**Jokainen joka on pidellyt
aaltojen silittämää kiveä kädessään
tietää
jatkuvilla hyväilyillä on ihmeitä tekevä voima.
(Tommi Taberman)**

**Meille on syntynyt lapsi.
Ihmettä iloa.
Lahjoista suurin voi painaa
vain kolme kiloa.**

**Meille on syntynyt lapsi
ei yhtään vähempää
Katsomme salaisuutta
vuoteella lepäävää.**

**Meille on syntynyt lapsi
Kitinä kuuntelen
Kaikkien huomion valtaa
hän puolimetrinen**

(Anna-Mari Kaskinen)