

## PERHEVALMENNUS, kevät 2019



Perhevalmennus on tarkoitettu molemmille vanhemmille ja / tai tukihenkilöille raskauden, synnytyksen ja vanhemmuuden tueksi. Tervetuloa mukaan!

**FYSIOTERAPEUTIN OHJAUS**, kesto n. 2 h, fysioterapeutti Torstaina klo 17–19 n. 1 krt/kk, **päivät vielä avoinna ilmoittautuminen edellisen viikon perjantaihin mennessä:** [perhevalmennus.fysioterapia@kangasala.fi](mailto:perhevalmennus.fysioterapia@kangasala.fi)

**PAIKKA: Kangasala, keskusterveysasema, yläliikuntasali kts. Keskusterveysaseman kartta**

- ryhmään mahtuu kuusi pariskuntaa
- sopivin ajankohta 15–20 rvk, isä/tukihenkilö mieluusti mukaan, pukeudu joustavalla vaatetuksella käytännön harjoitteita varten
- sisältää olennaista tietoa ja käytännön harjoitteita tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta mm. liikunnan, ergonomian ja rentoutumisen keinoin sekä
- lantionpohjan lihasten lihaskunnon merkityksestä ja harjoittamisesta raskauden aikana ja sen jälkeen
- **Päivä vielä avoin: Synnytyksen jälkeinen palautuminen (max.vuosi synnytyksestä):** mm. vatsalihaserkauma, lantionpohjanlihaksen, liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen.

### **PUOLUKKAPOSKI, MANSIKKASUU – PERHEEN RUOKAVALINNAT JA SUUN TERVEYS**

kesto n. 2 h, ravitsemissuunnittelija ja suuhygienisti

Maanantaina klo **16.30–18.00 / 4.2. ja 6.5.2019** Tietoa raskaus- ja imetyksen ruokailusta, lapsen ruokatottumusten kehittymisestä, koko perheen ravitsemussuosituksista ja omien tottumusten merkityksestä itselle ja lapselle

- käytännön vinkkejä hyvien ruokavalintojen tekemiseen ja suun terveyden ylläpitoon
- suun terveyden merkitys lapselle: asiaa imetyksestä, pullon ja tutkin käyttösuosituksista sekä suun terveyspalveluista
- paikka: Keskusterveysasema, Neuvolan pohjakerros, Neuvotteluhuone
- ilmoittautuminen: [sari.tala@kangasala.fi](mailto:sari.tala@kangasala.fi)

Odottava perhe voi varata yksilöllisen suun terveydenhuollon maksuttoman ohjauksen suuhygienistille keskitetyn ajanvarauksen kautta, puh. 03 5655 4023

### **VANHEMMUUS JA PARISUHDE**, kesto n. 1,5 h, psykologi ja perhetyöntekijä

Maanantaina klo **17.00–18.30 / 18.2. ja 20.5.2019** vanhemmuuteen kasvamisen haasteista ja muutoksista

- esittely ennalta ehkäisevän perhetyön palveluista: perhekeskus Takatasku
- paikka: Keskusterveysasema, Neuvolan pohjakerros, Neuvotteluhuone
- **ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen:** arja.seppanen@evl.fi

### **SYNNYTYSVÄLMENNUS**, kesto n. 1,5 h, terveydenhoitaja-kätilö, th Päivi Naumanen

Maanantaina klo 17–19 / **14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5. ja 17.6.2019**

- sairaalaan lähtö, synnytyksen hoitokäytännöt, kivun lievitys, oma aktiivisuus ja tukihenkilön merkitys
- paikka: Keskusterveysasema, Neuvolan pohjakerros, Neuvotteluhuone

- ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen: [paivi.naumanen@kangasala.fi](mailto:paivi.naumanen@kangasala.fi) tai puh. 040 1336 562, ma-to klo 12–13
- sähköpostiin voit laittaa toiveita asioista, mistä haluaisit kuulla tilaisuudessa sekä kertoa hiukan itsestäsi esim. milloin on laskettu aika

**MUISTA MYÖS NETTIVALMENNUS:** [www.pshp.fi/synnytys](http://www.pshp.fi/synnytys), katso ennakkoon

**VAUVAPERHEEN ELÄMÄÄ** kesto n.2 t, terveydenhoitaja

Maanantaina klo 17–19 **Päivät vielä avoinna**

- aiheina vauvan perushoito, tavallisimmista vauvan vaivoista ja hoidosta
- imetys
- elämää vauvaperheenä ym.
- ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen [mervi.raukko@kangasala.fi](mailto:mervi.raukko@kangasala.fi) tai puh. 050 4152 233,

**TUTUSTUMISKÄYNTI** Tampereen yliopistolliseen sairaalaan mahdollista ilman ilmoittautumista **TORSTAISIN klo 15.30** kesto noin 1h

- TAYSin kahvion alakerrassa, kokoushuone 1.

## AJO-OHJE PERHEVALMENNUKSEEN TULEVILLE

Kangasalan keskusterveysasema, Herttualantie 28

**Punainen nuoli** = Neuvolasiiven ulko-ovi. Terveydenhoitajan, hammashoitajan ja ravitsemustyöntekijän ohjaustunnit neuvotteluhuoneessa/auditoriossa

**Sininen nuoli** = Yläliikuntasalin ulko-ovi. Fysioterapeutin ohjaustunnit



