

PERHEVALMENNUS, Syksy 2020

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

FYSIOTERAPEUTIN OHJAUS

Tietoa raskauden aiheuttamista muutoksista, liikuntasuosituksista raskausaikana, lantionpohjan lihasten toiminnasta ja harjoittelusta, ergonomiasta vauvaa hoitaessa, rentoutumisesta, jumppapahetti, loppurentoutus. Ensisynnyttäjille, suositus rv 15-20, puoliso/tukihenkilö ovat tervetulleita mukaan.

- Fysioterapeutti
- Paikka: Keskusterveysasema, yläliikuntasali (Herttualantie 28)
- Ilmoittautuminen perhevalmennus.fysioterapia@kangasala.fi

To 20.8.2020 klo 17-19

To 8.10.2020 klo 17-19

To 3.12.2020 klo 17-19

PUOLUKKAPOSTI JA MANSIKKASUU - PERHEEN RUOKAVALINNAT JA SUUN TERVEYS

Tietoa raskaus- ja imetysajan ruokailusta, lapsen ruokatottumusten kehittymisestä, koko perheen ravitsemussuosituksista ja omien tottumusten merkityksestä itselle ja lapselle. Suun terveyden merkitys lapselle; asiaa imetyksestä, pullon ja tutin käytöstä sekä suun terveysterveystoimista.

- Ravitsemussuunnittelija ja suuhygienisti
- Paikka: Keskusterveysaseman auditorio (Herttualantie 28)
- Ilmoittautuminen sari.tala@kangasala.fi

Ti 25.8.2020 klo 17-18.30

Ti 10.11.2020 klo 17-18.30

VANHEMMUUS JA PARISUHDE

Asiaa vanhemmuuteen kasvamisen haasteista ja muutoksista. Esittelyt perhetyön palveluista ja lapsiperheiden kotipalvelusta. Perhetyön yksikkö Takatasku.

- Psykologi ja perhetyöntekijä
- Paikka: Keskusterveysaseman auditorio (Herttualantie 28)
- Ilmoittautuminen ida.osa@kangasala.fi

Ti 1.9.2020 klo 17-18.30

Ti 17.11.2020 klo 17-18.30

VAUVAPERHEEN ELÄMÄÄ

Vauvan kanssa kotiutuminen, vauvan ruokinta, vauvan perushoito, nukkuminen ja unirytm.

- Terveydenhoitaja



- Paikka: Keskusterveysaseman auditorio (Herttualantie 28)
- Ilmoittautuminen mervi.raukko@kangasala.fi

24.8.2020 klo 17-19
5.10.2020 klo 17-19
7.12.2020 klo 17-19

SYNNYTYSVALMENNUS

Sairaalaan lähtö, synnytyksen hoitokäytännöt, kivunlievitys, oma aktiivisuus ja tukihenkilön merkitys. Ilmoittautumisen yhteydessä voit kertoa toiveita asioista, joita toivot tilaisuudessa käsiteltävän sekä hieman itsestäsi (esim. raskauden kesto, laskettu aika)

- Terveydenhoitaja-kätilö Päivi Naumanen / th Sarianna Öhrling / th Heidi Jääskeläinen
- Paikka: Keskusterveysaseman auditorio (Herttualantie 28)
- Ilmoittautuminen paivi.naumanen@kangasala.fi
- Muista myös nettivalmennus www.pshp.fi/synnytys, katso ennakkoon!

Ti 11.8.2020 klo 17-19
Ti 8.9.2020 klo 17-19
Ti 6.10.2020 klo 17-19
Ti 3.11.2020 klo 17-19
ti 1.12.2020 klo 17-19

TERVETULOA TUTUSTUMAAN SYNNYTYSSAIRAALAAN!

Tutustumiskäynnillä Taysissa tapaat synnytyssalikätilön, joka esittelee sairaalan tiloja ja toimintaa ja vastaa etukäteen lähetettyihin kysymyksiin. Tilaisuuden päätteeksi voit myös keskustella henkilökohtaisesti kätilön kanssa.

Tutustumiskäynnit torstaisin (ei 24.12.) kello 15.30 Tays Keskussairaalan P-rakennuksessa (Palvelutalo) kokoushuoneessa 1, joka on kahvion alakerrassa. Kulku osoitteesta Elämänaukio 2 (parkkihalli osoitteessa Kuntokatu 2). Tilaisuuden kesto n. 1,5 tuntia. Lue lisää [täältä](#).