

## SYNNYTYS

Synnytykseen valmistautumisen tueksi tarjotaan tietoa synnytyssairaalaan menosta, synnytyksen vaiheista ja kivunlievityksestä sekä ensihetkistä vauvan kanssa. Lisäksi käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Tapaamisessa terveydenhoitajan kanssa mukana tapaamisessa on kätilö. Ei ilmoittautumista.

- 26.2.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria
- 27.5.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria

## IMETYS

Tulevaan imetykseen kannattaa valmistautua jo raskausaikana. Etukäteen hankittu tieto auttaa uuden oppimisessa ja helpottaa asioiden omaksumista. Imetys -tapaamisessa käsitellään perusasioita imetykseen ja äidinmaitoon liittyen. Ei ilmoittautumista.

- 23.1.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria
- 26.3.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria
- 28.5.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria

## VAUVAN HOITO

Tapaamisen tavoitteena on tutustuttaa tulevia vanhempia vauvan hoitoon liittyviin asioihin sekä vauvojen erityispiirteisiin. Ei ilmoittautumista.

- 13.2.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria
- 7.5.2020 klo 16.30 Hyrylän terveysasema, kokoustila Martta-Maria

## VAUVA KASVAA JA KEHITTYY VUOROVAIKUTUKSESSA

Tapaamisessa keskustellaan yhdessä ja leikimme kivoja vanhempivauva vuorovaikutusleikkejä. Mukana tapaamisessa ovat neuvolapsykologi ja puheterapeutti. Käsiteltäviä teemoja ovat:

- Vuorovaikutus: mitä se on ja mikä on sen merkitys vauvan kehitykselle
- Millainen vauva meillä on? Minkälaiseen perheeseen vauva on syntynyt?
- Mitä vuorovaikutuksen riskitekijöitä voi olla? Mistä saada tukea?
- Syömisasioita lyhyesti
- 11.2.2020 klo 14.30 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula. Ilmoittautuminen viim. 6.2.2020 s-postilla katri.niemi@keusote.fi
- 12.5.2020 klo 14.30 Jokelan perhetupa Notkokuisto, Sivutie 4, Jokela. Ilmoittautumien viim. 8.5. s-postilla katri.niemi@keusote.fi

- 21.9.2020 klo 14.30 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula. Ilmoittautuminen viim. 16.9. s-postilla katri.niemi@keusote.fi
- 16.11.2020 klo 14.30 Kellokosken perhetupa Ikioma, Nystenintie 6, Kellokoski. Ilmoittautuminen viim. 11.11. s-postilla katri.niemi@keusote.fi

## 0-1 -VUOTIAAN LAPSEN UNI

Tapaamisessa tarjotaan tietoa pienen lapsen unen fysiologiasta ja käsitellään mitkä asiat vaikuttavat lapsen yöuneen. Vanhemmat saavat käytännön vinkkejä lapsen nukahtamiseen ja unikoulun toteuttamiseen. Tapaamisessa on mukana neuvolan perhetyöntekijä. Ei ilmoittautumista.

- 3.2.2020 klo 13.00 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula
- 25.2.2020 klo 13.30 Jokelan perhetupa Notkokuisto, Sivutie 4, Jokela
- 2.3.2020 klo 14.00 Kellokosken perhetupa Ikioma, Nystenintie 6, K-koski
- 6.4.2020 klo 13.00 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula
- 18.9.2020 klo 13.00 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula
- 5.10.2020 klo 14.00 Kellokosken perhetupa Ikioma, Nystenintie 6, K-koski
- 3.11.2020 klo 13.30 Jokelan perhetupa Notkokuisto, Sivutie 4, Jokela
- 11.12.2020 klo 13.00 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula

## VANHEMMUUSVALMENNUS - TAHTOIKÄ

Valmennuksessa käydään läpi tahtoikäisen lapsen itsenäistymistä ja sen tukemista, vanhemman kiellettyjä tunteita, tunteiden merkitystä ja säätelyä sekä toimivan perheen vuorovaikutusta ja ristiriitojen ratkaisua sekä riittävän hyvää vanhemmuutta. Valmennus on suunnattu 1,5-2-vuotiaiden lasten vanhemmille. Huom! Tilaisuus on tarkoitettu vain vanhemmille, lastenhoitoa ei ole järjestetty.

- 5.2.2020 klo 16.30 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula. Ilmoittautuminen viim. 31.1. s-postilla hanna.virta@keusote.fi
- 30.9.2020 klo 16.30 Hyrylän perhetupa Myötätuuli, Purjekuja 1, Tuusula. Ilmoittautuminen viim. 25.9. s-postilla hanna.virta@keusote.fi

TERVETULOA!





# PERHEVALMENNUS

PERHEVALMENNUSTA KAIKILLE TUUSULALAISILLE VAUVAA  
ODOTTAVILLE JA PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE

Perhevalmennuksen tarkoituksena on tukea Teitä vanhempia antoisassa ja haastavassa tehtävässä. Tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja & taitoja, edistää perheen kiinteytymistä ja vuorovaikutusta ja sekä oivaltaa yhdessä hyvinvointia edistäviä asioita.

Tapaamisten sisällöt, ajankohdat ja paikat löytyvät ohesta.

Keski-**SOTE**  
Uudenmaan

Lasten, nuorten ja perheiden palvelut  
Perhekeskuspalvelut  
Neuvola