



Lämpimästi tervetuloa perhevalmennukseen!

Vanhemmuus ja vauvaperheen arki





Heippa kaikki etäperhevalmennukseen osallistujat 😊

- Suljethan mikrofonin. Toivomme kysymykset ensisijaisesti chat-kenttään, seuraamme ja vastaamme kysymyksiin aina sopivassa kohdassa. Voit keskittyä kuitenkin rauhassa esitykseen, ja lukea chat-keskustelun valmennuksen jälkeen.
- Teams toimii parhaiten Teams -sovelluksella, Microsoft Edge tai Chrome –selaimella
 - Jos chat-kenttä ei toimi, uudelleenkirjautuminen voi auttaa
- Pidämme noin puolivälissä pienen tauon, mutta voit jaloitella myös valmennuksen lomassa
- Valmennusmateriaali on löydettävissä <https://www.hel.fi/perhevalmennus>
- Tervetuloa mukaan! 😊

1.

Fysioterapia

(Raskausviikot 15-25)

Fysioterapia-ryhmä

- Raskauden vaikutukset kehoon.
- Raskaudenajan liikunnasta, selän lepoasunnoista, lantionpohjan toiminnasta ja lihaskunnan ylläpitämisestä.

Perhe varaa itse ajan fysioterapia-ryhmään.

2.

Neuvola

(Raskausviikot 25-28)

Vanhemmuus ja vauvan hoito

- Muistot lapsuudesta, mielikuvat vanhemmuudesta ja vauvasta
- Imetys
- Vauvan hoito



3.

Neuvola

(Raskausviikot 30-34)

Synnytys

- Sairaalaan lähtö
- Synnytyksen vaiheet
- Kivun lievitys:
 - lääkkeetön ja
 - lääkkeellinen
- Poikkeavat synnytykset
- Ensikosketus ja -imetys
- Lapsivuodeaika



4.

Verkkosivut

Parisuhde ja seksuaalisuus

- Verkkomateriaali parisuhteesta ja seksuaalisuudesta

• www.hel.fi/perheentuki



5.

Virtuaalinen tutustumiskäynti sairaalaan

(Raskausviikot 36-37)

Synnytyssairaalan "Vauvan syntymä tutuksi"- verkkomateriaali

6.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

Yhdessä vauvan kanssa – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys



7.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Voimavaroja arkeen
- Vanhempana oleminen

8.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Vauvan päivä- ja unirytmii



9.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Palvelut lapsiperheille: päivähoiton ja hammashoidon esittely 2 kertaa vuodessa.

Mitä pieni vastasyntynyt tarvitsee?



Imetyksen edut

- Terveysvaikutukset vauvalle ja äidille
- Vauva: vähemmän infektioita, erityisesti vähemmän infektioista johtuvia sairaalakäyntejä
- Äiti: synnytyksestä toipuminen nopeampaa, pienempi rinta- ja munasarjasyövän riski (mitä useamman vuoden elämästään imettää, sitä parempi suoja)
- Ravitsemuksellinen merkitys (koostumus, ravinto-aineet, neste, vasta-aineet) Muista kuitenkin **D-vitamiini**
- Äidin ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus
- Imetys on ekologista
- Imetetyn lapsen kanssa kulkeminen on helppoa



Imetyssuosituksukset

- Imetyksen aloittaminen mahdollisimman varhain (vauva 1h ikäinen)
- Täysimetystä suositellaan 6 kk ikään saakka
 - Lisämaidon välttäminen
 - Kiinteiden lisäruokien aloitus 4-6 kk iässä lapsen kasvun ja valmiuksien mukaan
 - Osittaisimetyksen jatkamista suositellaan ainakin 12 kk ikään, WHO 2v.
- Äidinmaidonkorviketta käytetään esim., jos
 - Rintamaito ei riitä
 - Imetys ei ole äidin toiveena
 - Imetys ei onnistu lääketieteellisistä syistä johtuen
- Puolison ja lähipiirin roolin tunnistaminen imetyksen tukijana tärkeää





*Imetän, jos se
onnistuu. En aio
ottaa siitä stressiä.*



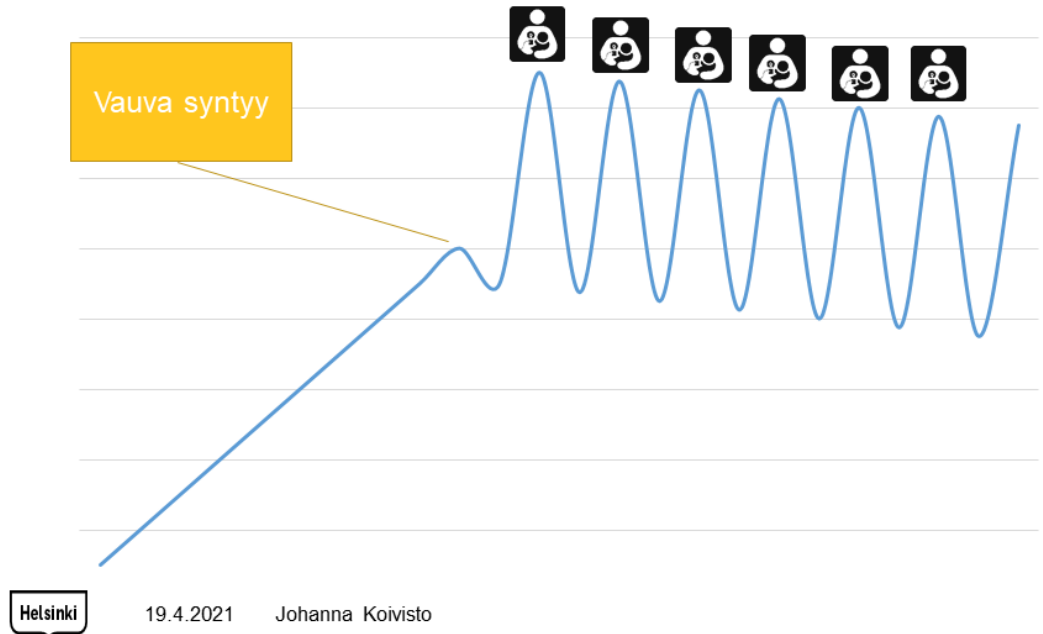
Resepti imetyksen käynnistymiseen

- Valtavasti ihokontaktia, aina vanhemman ollessa hereillä
- Rinnan tarjoamista aina pienimmästäkin hamuilusta
- Ensitippojen juhlimista, määrä nousee pian
- Tiheillä imetyksillä nopeaan maidonnousuun
- Ensimmäinen tiheän imun kausi toisena yönä – nyt maito tulee nousemaan kohisten

Kysynnän ja tarjonnan laki

- Mitä useammin imettää tai lypsää, sitä enemmän maitoa erittyy
- Erityisen hyvin maito nousee yöimetyksillä
- Jos tauko venyy, lähtee maitomäärä laskemaan

Jokainen imetyskerta lisää prolaktiinin määrää

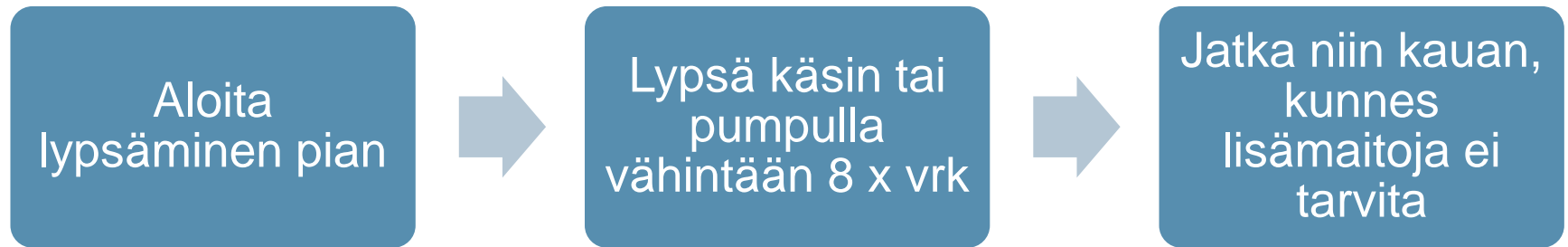




Tiheän imun kaudet

- Vauva haluaa lähinnä vain imeä, on tyytymättömämpi ja itkuisempi, nukkuukin huonommin
- Vauvan tapa varmistaa, että maitomäärä pysyy riittävän korkealla
- Kestää usein päivän tai pari
- Maitomäärä ei ole vaarassa, päinvastoin!
 - Paljon imetyksiä, kalenterin raivaaminen pariksi päiväksi
 - Torkkuja pitkin päivää, helppoa syötävää ja ajanvietettä äidille
- Maitomäärä on noussut parissa päivässä, ja vauvan käytöskin taas muuttuu

Mikä avuksi, jos vauva on lastenyksikössä tai saa lisämaitoja?



- Aloita jo synnytysshuoneessa tai heräämössä
- Maito nousee sitä paremmin, mitä tiheämmin lypsää
- Pidä vauvaa paljon ihokontaktissa
- Määrät alkuunsa tippoja, jatka silti säännöllistä lypsämistä, jotta maito pian nousee

Äidin diabetes ja imetys

- Vauvalla on iso todennäköisyys tarvita lisämaitoja ensimmäisinä päivinä, jotta verensokeri ei laskisi liikaa
- Voit valmistautua jo raskausaikana harjoittelemalla käsinlypsytekniikkaa
 - www.naistalo.fi -> imetys -> maidonerityksen käynnistäminen lypsämällä

MILLAINEN ON HYVÄ IMUOTE?

- Vauvan suu on laajasti auki
- Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa
- Nänni on syvällä vauvan suussa
- Mahdollinen kipu ajoittuu imetyksen alkuun, vauvan ensimmäisiin imuihin. Kipu ei kestä koko imetyskertaa eikä voimistu imetyksen jatkuessa.
- Nänni ei ole imetyksen jälkeen litistynyt tai muuttanut väriään

HOITAJA TARKISTAA LISÄKSI, ETTÄ

- Alahuuli on ulospäin rullalla
- Nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän kuin leuan puolella

[https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/Sujuvan imetyksen merkit](https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/Sujuvan%20imetyksen%20merkit)

MILLAINEN ON HYVÄ IMETYSASENTO?

Vauvalla on

- korvat, hartiat ja lonkat samassa linjassa, vartalo tai pää ei ole kiertynyt
- pää kallistunut hieman taaksepäin
- vartalo äidissä kiinni (vauva autetaan äitiin kiinni, ei äidin rinta vauvaan kiinni)
- kädet rinnan molemmin puolin
- tukea hartioiden ja selän takana, kuitenkin niin, että vauva voi vapaasti liikuttaa päätään.
- nenä nännin korkeudella hamuillessa

Äidillä on

- mukava asento, selällä hyvä tuki
- jalat tukevasti maassa tai penkillä, jos imettää istualtaan
- tarvittaessa tyyny tai tyynyjä käsien tukena (tyynyt eivät ole vauvan, vaan äidin tuki)

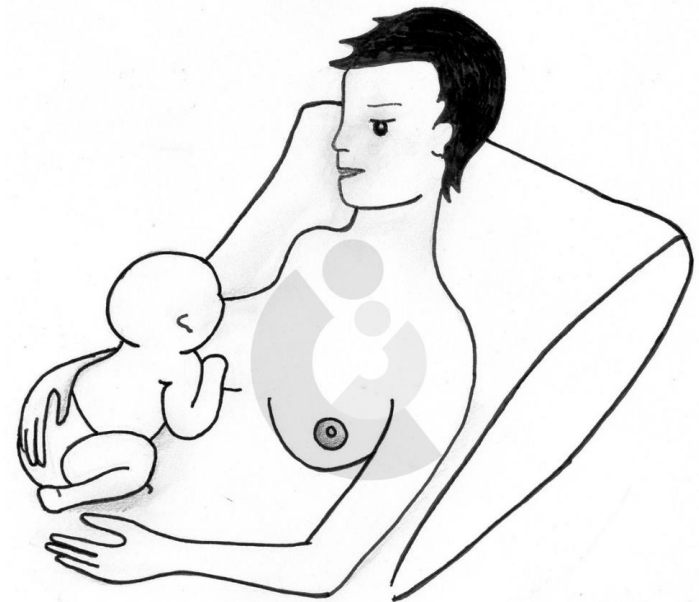
<https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/>
Sujuvan imetyksen merkit



Helppo reitti hyvään imuotteeseen:

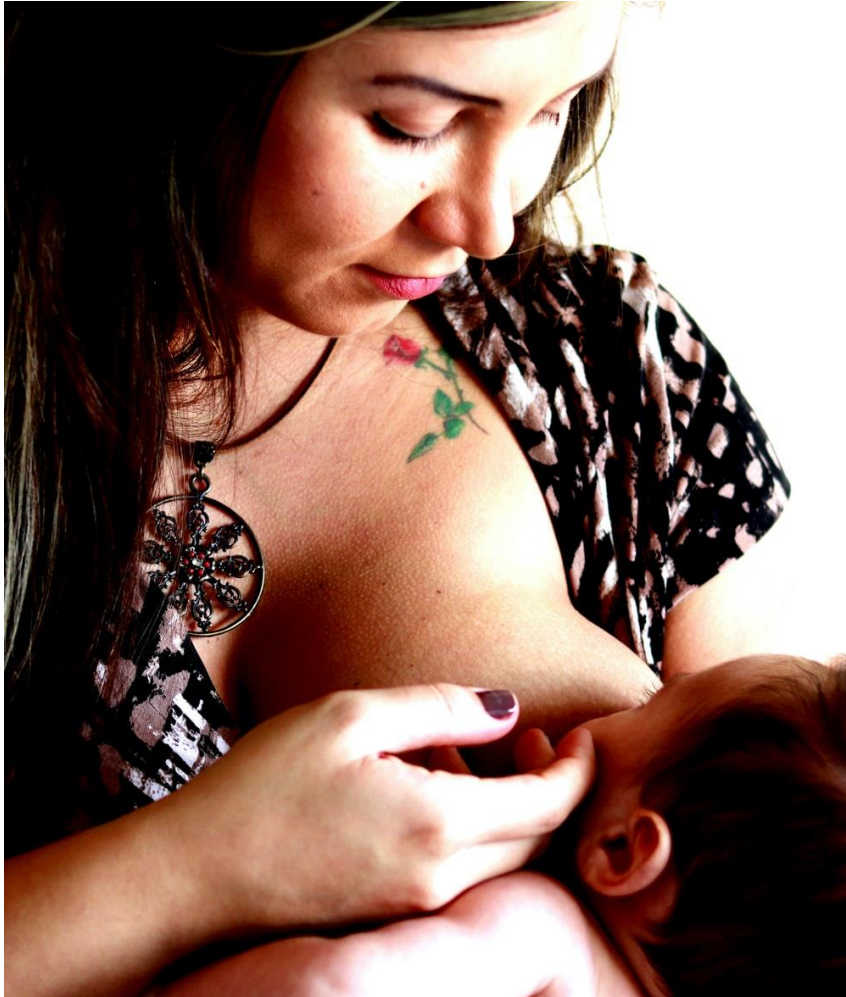
Takanoja imetysasento

- Äiti löhöilyasentoon esim. sohvan pohjalle
- Vauva mahalleen pystyasentoon
- Äidin käsivarsi tukee vauvan päätä, käsivarren tukena tyynyjä
- Äiti voi koukistaa jalkoja, jotta vauva saa jalkapohjille hyvän tuen
- Vauvan on helpoin löytää laaja, tehokas imuote
- Lisää imetysasentoja:
www.naistalo.fi -> imetys -> imuote ja imetysasennot



Kuva lainattu Imetyksen tuki ry:n luvalla

Tehokas imeminen



- Imu tuntuu voimakkaalta ja kivuttomalta
- Imuote pysyy lipsumatta
- Ei kuulu maiskuttelua ja klikkauksia
- Kun imeminen on tehokasta, vauva saa hyvin tyhjennettyä rintaa, ja tilattua enemmän maitoa
- Jos imetys on ensipäivinä tehotonta, lypsä imetyksen jälkeen ja pyydä apua imetykseen

Saako vauva tarpeeksi maitoa?

Imetyksen tietopisaroita

nro 10

Imetyksen turvamerkit

Lypsymäärät tai rintojen valuminen ei välttämättä kerro mitään maidon riittävydestä

Imetetty vauva saa tarpeeksi maitoa, kun

- Vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa.
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja.
- Vauva kasvaa.
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa.
- Imetys ei satu.

Maitomäärä nousee imetystä tehostamalla

- Pidä vauvaa iho ihoa vasten. Nuku yhdessä hänen kanssaan.
- Imetä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Kokeile lisätä yksi imetyskerta yöhön tai imettää uneliasta vauvaa.
- Vaihtelee vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitoa enää harvakseltaan tai alkaa torakhtaa, vaihda rintaa.
- Vauvan saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla maitoa vauvan suuhun hänen imiessään. Purista rintaa laajalla otteella nännipihan takaa.
- Unohda tutti – anna vauvasi kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan.
- Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuisivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa rinnoista poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä. Luota itseesi: maidon määrä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.



PVM _____

Imetyksiä ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Vauva pissasi ●●●●●●●●●●●●

Vauva kakkasi ●●●●●●●●●●●●

Turvamerkit täyttyivät ○

PVM _____

Imetyksiä ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Vauva pissasi ●●●●●●●●●●●●

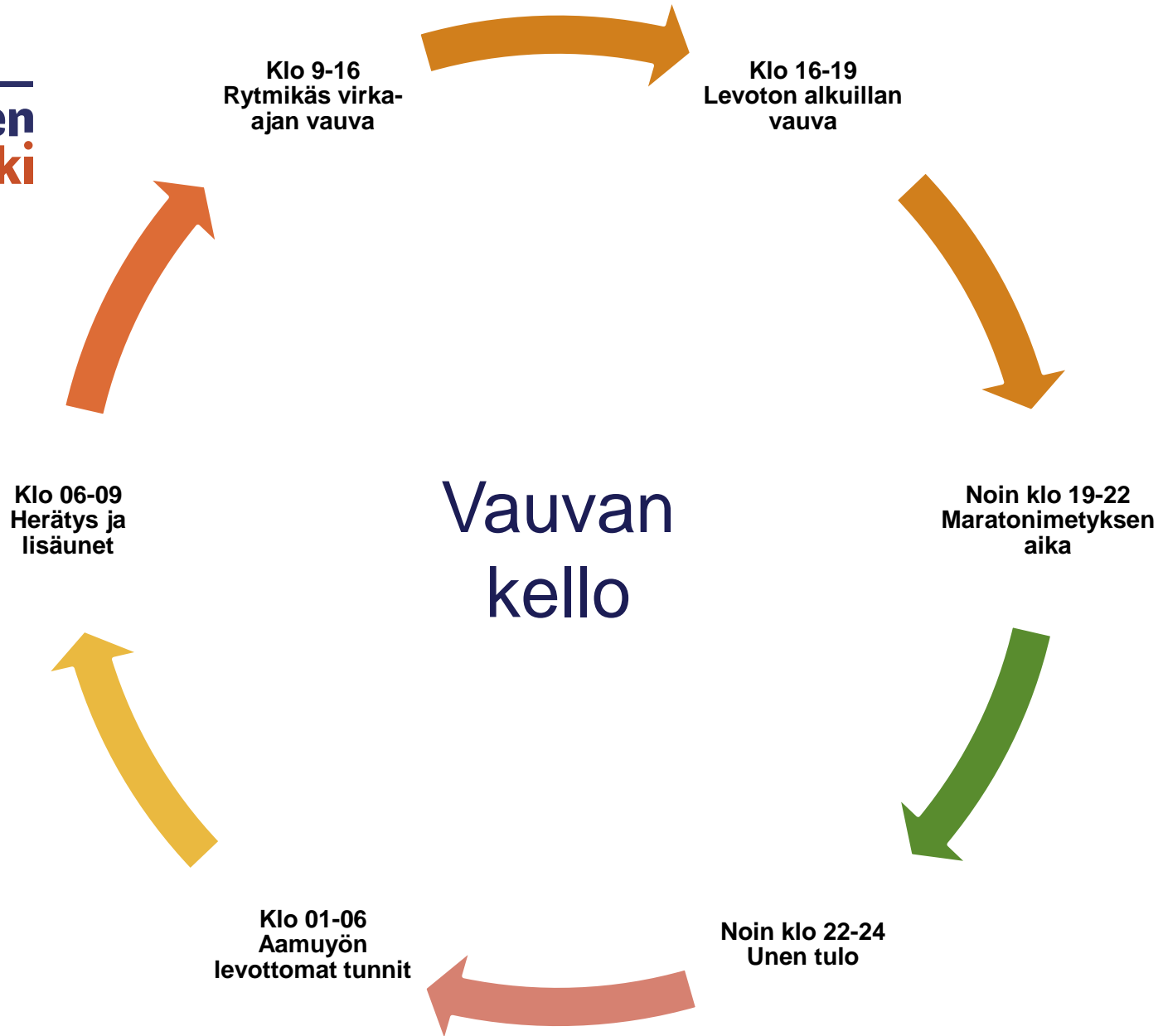
Vauva kakkasi ●●●●●●●●●●●●

Turvamerkit täyttyivät ○

VAUVANTAHTINEN IMETYS

- Vauva otetaan rinnalle jo varhaisista nälkäviesteistä
- Vauvan annetaan syödä niin usein kuin hän haluaa
- Vauvan annetaan syödä niin pitkään kuin hän haluaa
- Imetyksiä ei aikatauluteta
 - lypsämistä ja lypsyjen syöttöjä voi aikatauluttaa

<https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/>
Sujuvan imetyksen merkit





Lähipiirin rooli imetyksen tukijana



”Pesänsuojelija”

Lähipiirin tuki on imettävälle äidille ensiarvoisen tärkeää

Puolison imetystieto lisää imetyksen todennäköisyyttä

Ihokontakti antaa vauvalle lepoa ja lämpöä, ja lisää imetyksen todennäköisyyttä

Jos imetyksessä on haasteita, voivat muut auttaa ottamalla vastuuta kotitöistä, hakemalla tietoa ja apua

Kotipalvelu voi olla tärkeä imetyksen mahdollistaja varsinkin, jos on kyseessä yhden vanhemman perhe, tai kaksosperhe

Mistä saa lisätietoa ja apua?

- Alle 2 vko:n ikäiset vauvat ohjataan synnytyssairaalan imetyspoliklinikalle
- Omalle terveydenhoitajalle mahdollista varata lisääaikoja
- Neuvolan yksilöllinen imetysohjaustunti (kysy lisää omalta terveydenhoitajaltasi)
- Imetyksen tuki ry:n facebook-ryhmä, chat, Rinnalla-sovellus, puhelinpäivystys, ryhmätapaamiset

Katso myös:

Perheentuki <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/imetys-ja-ruoka/>

Naistalo <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys>

Imetyksen tuki ry www.imetys





Imetyksen hankintalista

Näitä hanki jo raskausaikana

- Tietoa: Mikä on tavallista? Mitä tehdä, jos tulee pulmia?
- Taitoja: Miten korjata asentoa niin, että imuote olisi mahdollisimman hyvä? Miten voin käynnistää imetyksen, vaikka vauva ei sitä pystyisi tekemään?

Nämä ehtii vauvan synnyttyä, jos niitä tarvitsee ollenkaan

- Imetyksen apuvälineet

Vauvan Uni



- Vauvan nukkumisasento on selällään
 - Sitten kun vauva kääntyilee itse, hän kääntyy riittävän usein eri asentoihin, joten häntä ei tarvitse kääntää selälleen
- Vauvat nukkuvat 12-20 tuntia vrk:ssa
- Vastasyntyneestä lähtien aletaan totuttamaan vauvaa vuorokausirytmiiin
 - Päivällä on touhua, ääntä ja valoisaa
 - Yöllä on hiljaista, hämärää ja vähän tapahtumia
- Vauvan nukkumispaikka: vanhemman huone ennen puolen vuoden ikää
- Myös vanhempien kannattaa nukkua ja levätä paljon päivisin

Vauvan Itku



- Itku on vauvan puhetta
- Itkulla on aina joku syy, pieni vauva ei koskaan itke ärsyttäkseen tai manipuloidakseen
 - Näлкä, ikävä, väsymys, pelko, kylmä, kuuma, kipu
 - Näлкäitku alkaa yleensä pienellä tuhinalla ja ähkinällä ja voimistuu hetkessä
 - Kipuitku alkaa heti voimakkaana ja jatkuu voimakkaana
 - Väsymysitku on kitinää, ähkinää ja lopulta kunnon itkua
- **Erilaisiin itkuihin vanhemmat oppivat vastaamaan kokeilemalla erilaisia toimintatapoja**



Vauvan puhtaudesta huolehtiminen



- **Silmät**
 - Puhdistetaan ulkosyrjästä sisäsyrjään päin puhtaalla lapulla ja puhtaalla vedellä
 - Rähmivät usein aluksi kyynelkanavien ahtauden vuoksi
- **Napa**
 - Napavarsi irtoaa usein kahden viikon ikään mennessä
 - Napapohja puhdistetaan kuivalla pumpulipuikoilla
 - Haiskahtavaa napapohjaa puhdistetaan antiseptisellä liuoksella
- **Suu**
 - Ei tarvitse erityistä hoitoa
- **Iho**
 - Vauvaa kylvetetään tarpeen mukaan 1-7 kertaa viikossa
 - Ihoa rasvataan VAIN tarpeen mukaan, jotta vauvan ihon oma rasvantuotanto ei häiriinny
- **Kynnet**
 - Sormien kynnet voi leikata 2vkon iässä, varpaankynnet 1kk iässä

Pulauttelu, ilmavaivat ja muut kommervenkit



- Toiset vauvat pulauttelevat herkästi. Pulauttelu on normaalia, eikä sille yleensä tarvitse tehdä mitään. Jos vauva on ruokailun jälkeen itkuinen, voi kokeilla seuraavia konsteja:
 - Varovainen käsittely ja pystyasento syötön jälkeen, jos vauva on ruokailun jälkeen itkuinen
 - Vaipan vaihto ennen syöttöä, jos mahdollista
 - Mikäli pulautukset/ oksennukset tulevat kaareissa, puhu neuvolassa tilanteesta
- Monilla vauvoilla on ilmavaivoja. Siihen voi kokeilla avuksi vauvan mahan jumppaamista, vauvahierontaa ja ihokontaktia.
- Vauvan röyhtäyttäminen ei ole välttämätöntä. Jos vauvalla on paljon ilmavaivoja, sitä voi kokeilla olisiko siitä apua.
- Vauvan käsittelyyn löytyy hyviä videoita hyväkysymys.fi- sivustolta. Kirjoita hakukenttään *Vauvan käsittely*. Voit kokeilla erilaisia hakusanoja, esimerkiksi *vauva + väestöliitto*.

Linkkejä



Vauvamatkalla
– Opas
odottajalle

Vauvamatkalla
videot

NAISTALO.FI



- [Naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys](#)
- [Imetys ry](#) mm. tulostettava materiaali Chat, ryhmät
- <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- <http://www.vaestoliitto.fi/>
- <http://www.duoduo.fi/vanhempainvalmennus.html> mm englannin kielinen nettikurssi (itseopiskelu)
- <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/> Monikkoperhevalmennukset



Imetyksen tuki ry



Väestöliitto

Tietoa ja tukea kaksosia tai kolmosia odottaville.

Etävauvaperhetoiminta

- jatkoa neuvolan perhevalmennukselle

Helsingin kaupungin leikkipuistot ja perhetalot järjestävät etävauvaperhetoimintaa neuvolan perhevalmennuksen jatkoksi helsinkiläisille ensimmäisen lapsensa saaneille perheille.

Vauvaperhetoiminnassa on kolme aiheetta, joista keskustellaan yhdessä ohjaajien kanssa. Tapaamiset ovat saman sisältöisiä kaikissa toimipaikoissa.

Vauvaperhetoiminnan aiheet ovat:

- Yhdessä vauvan kanssa-mitä on varhainen vuorovaikutus
- Voimavaroja arkeen- vanhempana oleminen
- Vauvan vuorokausirytm

Toiminta on perheille maksutonta. Jokaiseen aihekokonaisuuteen ilmoittaudutaan erikseen. Aiheista voi valita kaikki tai haluamansa aiheen ja niihin voi osallistua haluamassaan järjestyksessä ja missä toimipaikassa vain.

Ilmoittaudu ennakkoon tekstiviestitse tai sähköpostitse. Ilmoittautuessa saat sähköpostiisi Teams-linkin, jonka kautta pääset tapaamiseen mukaan. Paikkoja on rajoitetusti.



Etävauvaperhetoiminta

Vauvan kanssa yhdessä

16.2. Lp Iso-Antti klo 16.30-18
18.2. Lp Piika/Ulvila klo 9.30-11.00
3.3. Lp Lahnelahti 16.30-18
3.3 Lp Tuorinniemi klo 16.30-18
3.3. Lp Arabia klo 10-11.30
4.3. Lp Brahe klo 16.30-18
5.3. Lp Ulvila klo 9.30 -11.00
11.3. Lp Traktori klo 10-11.30
11.3 Lp Rudolf klo 10.00-11.30
11.3. Lp Kankarepuisto klo 16.30-18
25.3. Lp Taivallahti klo 10.00-11.30
26.3 Lp Salpausselkä klo 9.30-11.00
29.3. Lp Etupelto klo 10-11.30
6.4. Lp Rusthollari klo 16.30-18
8.4. Lp. Lohikäärmepuisto klo 17-18.30
13.4. Lp Intia klo 16.30-18
13.4. Perhetalo Torpparinmäki 9.30-11
19.4 Lp Kesanto klo 10-11.30
20.4. Lp Seppä 10.00-11.30
6.5. Lp Sanna klo 16.30-18

Voimavaroja arkeen, vanhempana oleminen

10.2. Lp Linja klo 16.30-18
2.3. Lp Iso-Antti klo 16.30-18
10.3. Lp Arabia klo 10-11.30
10.3. Lp Tuorinniemi klo 16.30-18
11.3. Lp Piika/Ulvila klo 9.30-11.00
17.3. Lp Lahnelahti klo 16.30-18
18.3. Lp Brahe klo 16.30-18
18.3 Lp Rudolf klo 10.00-11.30
19.3. Lp Ulvila klo 9.30-11.00
25.3. Lp Traktori klo 10-11.30
25.3. Lp Kankarepuisto klo 16.30
8.4. Lp Taivallahti klo 10.00-11.30
15.4. Lp. Lohikäärmepuisto klo 17-18.30
12.4. Lp Etupelto klo 10-11.30
16.4 Lp Salpausselkä klo 9.30-11.00
20.4. Lp Rusthollari klo 16.30-18
27.4. Lp Intia klo 16.30-18
27.4. Perhetalo Torpparinmäki 9.30-11
3.5 Lp Kesanto klo 10-11.30
4.5. Lp Seppä 10.00-11.30
20.5. Lp Sanna klo 16.30-18

Vauvan vuorokausirytmä

17.2. Lp Linja klo 16.30-18
16.3. Lp Iso-Antti klo 16.30-18
17.3. Lp Arabia klo 10-11.30
17.3 Lp Tuorinniemi klo 16.30-18
25.3. Lp Rudolf klo 10.00-11.30
25.3. Lp Piika/Ulvila klo 9.30-11.00
31.3. Lp Lahnelahti 16.30-18
8.4. Lp Traktori klo 10-11.30
8.4. Lp Brahe klo 16.30-18
8.4. Lp Kankarepuisto klo 16.30-18
8.4. Lp. Lohikäärmepuisto klo 17-18.30
9.4. Lp Ulvila klo 9.30-11.00
22.4. Lp Taivallahti klo 10.00-11.30
26.4. Lp Etupelto klo 10-11.30
4.5. Lp Rusthollari klo 16.30-18
7.5. Lp Salpausselkä klo 9.30-11.00
11.5. Lp Intia klo 16.30-18
11.5. Perhetalo Torpparinmäki 9.30-11
17.5 Lp Kesanto klo 10-11.30
18.5. Lp Seppä klo 10.00-11.30
27.5. Lp Sanna klo 16.30-18



Leikkipuiston/perhetalon yhteystiedot:

Arabia, Arabianpolku 1 A 1, 00560 Helsinki, lp.arabia@hel.fi, p. 040 3362151
Brahe, Porvoonkatu 4, 00510 Helsinki, lp.brahe@hel.fi, p. 050 4020456
Etupelto, Etupellontie 8, 00680 Helsinki, lp.etupelto@hel.fi, p. 040 3344238
Intia, Intiankatu 44, 00560 Helsinki, lp.intia@hel.fi, p. 040 3344176
Iso-Antti, Valkovuokonpolku 20, 00930 Helsinki, lp.iso-antti@hel.fi, p.040 3340365
Kankarepuisto, Jakomäenpolku 6, 00770 Helsinki, lp.kankarepuisto@hel.fi, p. 040 3344240
Kesanto, Kesantotie 13, 00740 Helsinki, lp.kesanto@hel.fi, p. 040 3344242
Lahnalahti, Lauttasaarentie 40a, 00200 Helsinki, lp.lahnalahti@hel.fi, p. 050 3062041
Linja, Toinen Linja 6, 00530 Helsinki, lp.linja@hel.fi, p.050 4020599
Lohikäärmepuisto, Lohikäärmeenpolku 3, 00980 Helsinki, lp.lohikaarmepuisto@hel.fi, p. 040 3344199
Rudolf, Rudolfintie 8, 00870 Helsinki, lp.rudolf@hel.fi, p. 040 3344194
Rusthollari, Rusthollarintie 15a, 00910 Helsinki, lp.rusthollari@hel.fi, p. 040 3344196
Sanna, Pasilan Puistotie 8, 00240 Helsinki, lp.sanna@hel.fi, p. 0504661270
Salpausselkä, Salpausseläntie 1, 00710 Helsinki, lp.salpausselka@hel.fi, 0403344251
Seppä, Sepänkatu 2, 00150 Helsinki, lp.seppa@hel.fi, p. 040 3344179
Taivallahti, Pohjoinen Hesperiankatu 22, 00260 Helsinki, lp.taivallahti@hel.fi, p. 0504026014
Traktori, Tyynelänkujanpää, 00780 Helsinki, lp.traktori@hel.fi, p.0403344714
Tuorinniemi, Agnetankuja 4 00810 Helsinki, lp.tuorinniemi@hel.fi, p. 040 3344180
Ulvila, Ulvilantie 17b, 00350 Helsinki, lp.ulvila@hel.fi, p. 0403344220
Perhetalo Torpparinmäki, Ylätuvanpolku 4, 00690 Helsinki, perhetalo.torpparinmaki@hel.fi, p. 0405098225

Helsinki



Kiitos!





Linkkejä

- Valmennusmateriaali <https://www.hel.fi/perhevalmennus>
- <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys>
- Sujuvan imetyksen merkit <https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/>
- <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-kello/>
- <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/imetys-ja-ruoka/>
- www.imetys
- <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- <http://www.vaestoliitto.fi/>
- <http://www.duoduo.fi/vanhempainvalmennus.html> mm englannin kielinen nettikurssi (itseopiskelu)
- <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/> Monikkoperhevalmennukset
- Parisuhteen roolikartta <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>