



Perheentuki Helsinki

Synnytys ja kivunlievitys





Heippa kaikki etäperhevalmennukseen osallistujat 😊

- Suljethan mikrofonin. Toivomme kysymykset ensisijaisesti chat-kenttään, seuraamme ja vastaamme kysymyksiin aina sopivassa kohdassa
- Mikäli haluat kysyä jotain suullisesti, voit nostaa Teams-käden ja avata mikrofonin saatuasi puheenvuoron
- 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! 😊



Linkkejä

- [Perheentuki-sivut](#)
- [Naistalo-sivut](#)
- [Vauvamatkalla](#)





Synnytykseen valmistautuminen

- Tärkeää ei ole päättää, mitä synnytyksessä tarkalleen tulee tapahtumaan
- Tärkeää rakentaa luottamusta itseensä synnyttäjänä ja syntymän tapahtumaan
- Luottamusta voi rakentaa monella tavalla
 - Tutustumalla omaan kehoon, sen käyttöön synnytyksessä ja rentouttamiseen
 - Erilaiset rentoutusharjoitukset, mammajooga/pilates yms
 - Ottamalla selvää synnytyksen fysiologista, synnytyksen kulusta ja kivunlievityksestä
 - netti (perheentuki, naistalo jne)
 - Lukemalla
 - Erilaisia synnytystä ja kivunlievitystä käsitteleviä kirjoja
 - Löytyy monista eri näkökulmista (lääkkeellinen, lääkkeetön, fysiologia, kokemus jne)



Synnytykseen valmistautuminen jatkuu

- Juttelemalla ja kuuntelemalla
 - Oman puolison tai tukihenkilön kanssa
 - Muiden äitien kanssa
 - Perhevalmennuksessa
 - Doulan kanssa
 - Neuvolassa
- Jos kaipaa lisää tukea
 - Nyytti-ryhmä synnytyspelkopoliklinikalla
 - Doulat
 - Yksityiset perhevalmennukset
- Omien toiveiden ja voimavarojen/keinojen kirjaaminen ylös synnytyssuunnitelmaan "ajatuksia tulevasta synnytyksestä"



Synnytyssuunnitelma

Vaikka etukäteen ei voi varmasti tietää, mitä synnytyksessä tulee tapahtumaa, on hyvä pohtia ja kirjata ylös omia ajatuksia ja toiveita synnytyksen liittyen.

Tutkimusten mukaan synnytykseen valmistautuminen johtaa parempaan synnytyskokemukseen ja hallinnan tunteeseen, vaikka synnytys ei menisi alkuperäisten toiveiden mukaan. 😊

Tähän on hyvä apuväline

[Ajatuksia tulevasta synnytyksestä -lomake](#)

Voit täyttää lomakkeen ja kuljettaa sitä mukana loppuraskaudesta esimerkiksi neuvolakortin välissä.

Alkavan synnytyksen merkit

Synnytys käynnistyy joko supistuksin tai lapsiveden menolla (joka usein johtaa supistuksiin pian).

- Synnytyksen spontaani käynnistyminen

Mitä mukaan sairaalaan? Soita aina ensin!

- Mitä mukaan sairaalaan ?

Lähde: Naistalo

Huoli pois! Ei ole paha asia mennä sairaalaan "liian aikaisin" tai myöhäänkään.



Käynnistys ja "yliaikaisuus"

- Jos äidin tai vauvan vointi sitä vaatii
- Synnytyksen käynnistämistä harkitaan, jos raskaus jatkuu kaksi viikkoa yli lasketun ajan eikä alkavasta synnytyksestä näy merkkejä
- Yliaikaisuuskontrolli varataan äitiyspoliklinikalta raskauden ollessa 41+ ja kontrolliaika on yleensä raskausviikolla 41+5, neuvola ohjeistaa tästä.
- Sairaalassa arvioidaan synnytyksen käynnistämisen tarve
- Käynnistystapoja on useita: lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä
 - Balonkimenetelmä
 - Lapsivesikalvon puhkaisu
 - Emättimeen annosteltava prostaglandiini eli misoprostolitabletti
 - Oksitosiini-infuusio

Synnytyksen vaiheet

I Avautumisvaihe

II Ponnistusvaihe

III Jälkeisvaihe

[Animation Labor and Birth](#)



1. Avautumisvaihe

- Avautumisvaihe jaetaan kahteen osaan
 - Latenssivaihe
 - Voi kestää muutamasta tunnista useisiin päiviin
 - Supistukset ovat epäsäännöllisiä ja niissä on pitkiä taukoja
 - Usein kestoaltaan lyhyitä supistuksia
 - Kipu voi olla jomottavaa, vaikeaa paikallistaa
 - Usein kipu tuntuu alaselässä, alavatsassa
 - Aktiivinen avautumisvaihe
 - Selkeästi säännölliset supistukset, voimistuvat ja kestoaltaan pidentyvät (45-60sek)
 - Avautumisvaiheen supistukkipu on voimistuva, tihenevä, nouseva, selässä, vatsan puolella ja reisissä tuntuva kipu, joka vaihtelee suuresti äidistä toiseen



2. Ponnistusvaihe (kesto muutamasta minuutista yli tuntiin)

- Usein ennen aktiivista ponnistusvaihetta on synnytyksessä tauko
- Ponnistusvaiheessa kohdunsuu on täysin auki (10cm) ja lapsen pää on laskeutunut lantiossa hyvin lähelle emättimen aukkoa
- Äiti työntää yhdessä kohtulihaksen kanssa lapsen ulos
 - Kohtulihas tekee 70% työstä, äiti voi auttaa loput 30%
- Ponnistusvaiheessa lantion lihasten vastus on suurin ja tästä syystä ponnistustyö tehdään hitaasti ajan kanssa
 - Kudokset venyvät rauhassa, vähemmän repeämiä
- Ponnistaa voi hyvin erilaisissa asennoissa
 - Näihin kannattaa tutustua etukäteen



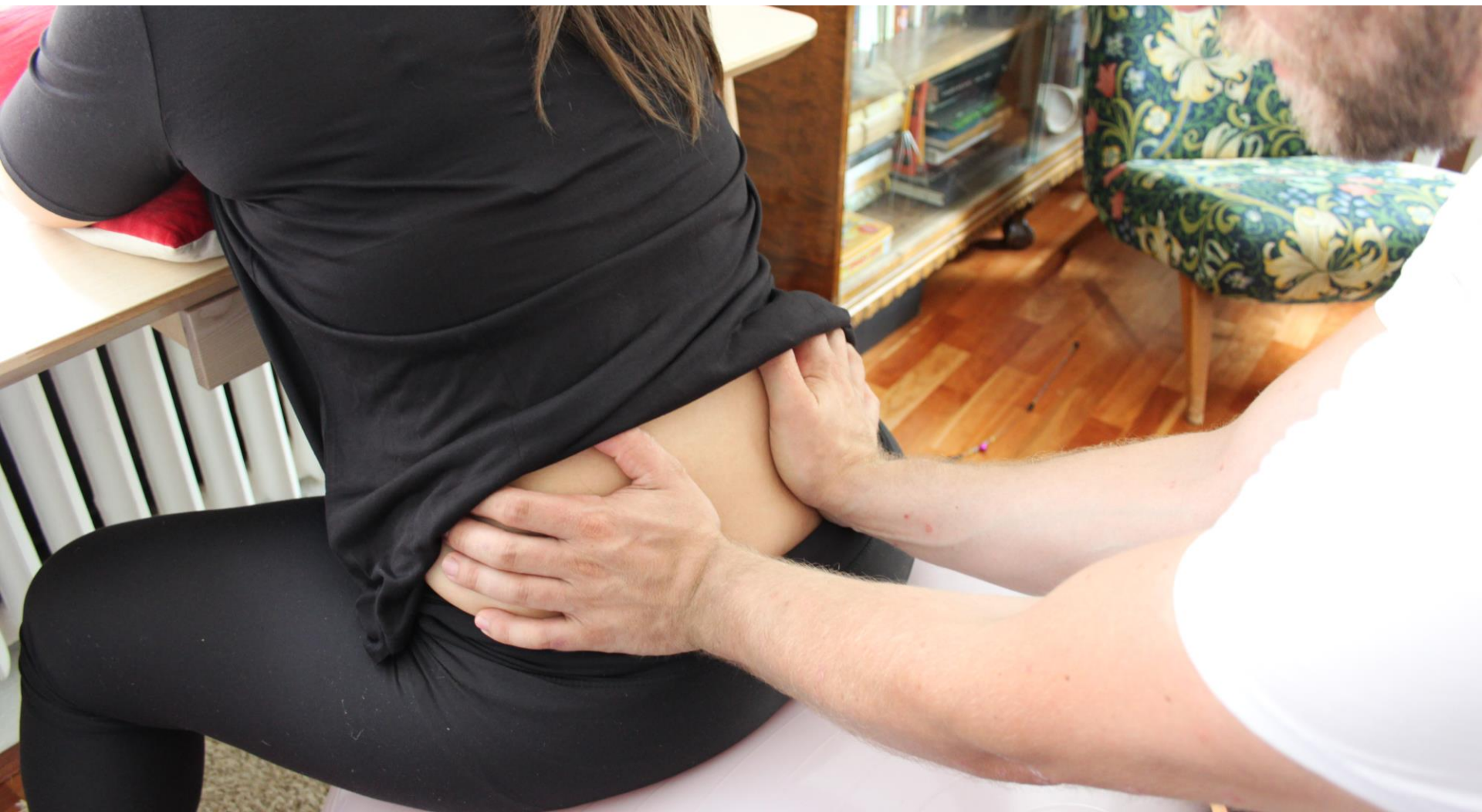
3. Jälkeisvaihe

- Istukka syntyy noin ½ tunnin sisällä lapsen syntymästä
 - Joskus istukka ei irtoa, jolloin se irrotetaan leikkaussalissa
- Yleensä äidille annetaan kohtua supistavaa lääkettä – myös imetys supistaa kohtua
- Repeämät tai leikkaushaava ommellaan
- Tarkkaillaan äidin ja vauvan vointia
- Kätilö tutkii vauvan voinnin vauvan ollessa äidin rinnalla
- Vauva saa K-vitamiinipistoksen estämään verenvuotoja
- Äiti käy suihkussa
- Vanhemmille tuodaan juotavaa ja syötävää
- Noin 2 tunnin kuluttua siirrytään lapsivuodeosastolle yleensä kävellen



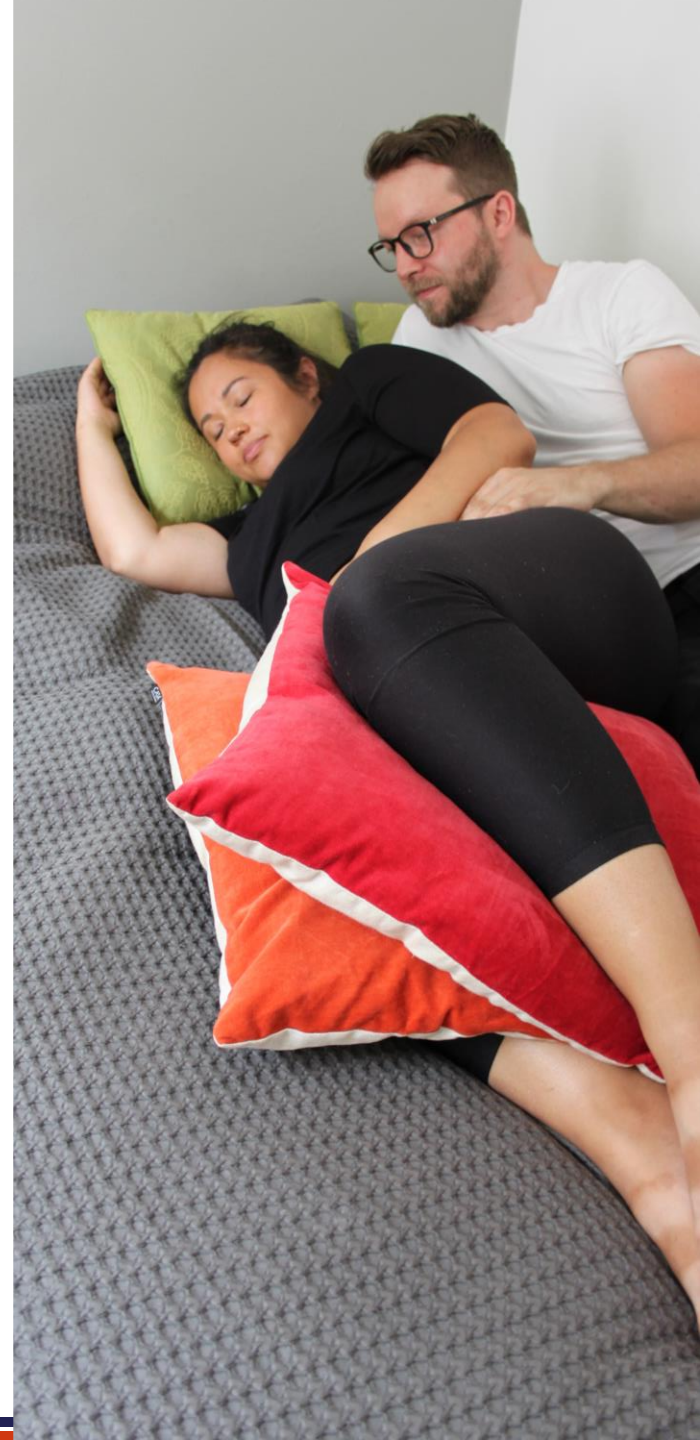
Kivunlievitys

Lääkkeettömät ja lääkkeelliset
kivunlievitysmenetelmät



Rentoutuminen

- Rentoutuminen auttaa hapen- ja ravinnonkulkua lihaksiin
- Vapauttaa myös oksitosiinia (äidin oma kivunlievityshormoni)
- Vähentää lantion alueen lihasvastusta ja kohdunsuun kireyttä
- rentoutuminen vaatii yleensä harjoittelua
- **Naistalo rentoutusharjoitusvideot**
- [Rentoutusharjoitus synnytykseen valmistautuvalle](#)
- [Rentoutusharjoitus synnytykseen tulevalle](#)
 - Musiikki
 - Juttelu
 - Hengittäminen
 - Kosketus
 - Äänen käyttö esim. synnytyslaulu
- Henkinen tuki tärkeää – tukihenkilön ja kättilön rooli





Kumppanin ja tukihenkilön tehtävä on erittäin tärkeä

- Tuo turvaa, lohtua ja rentoutusta
- Lievittää jännitystä ja kipua
 - Hieronta, silittäminen, hellät sanat, fyysinen tuki
- Auttaa ja rohkaisee synnyttäjää ”tsemppari”
- ”Puolesta puhuja”
- Tutustuu syntyvään vauvaan heti
 - Osallistuu vauvan hoitoon, auttaa äitiä, ottaa vastuuta omasta perheestään
- Jakaa äidin kanssa palkitsevan ja ikimuistaisen kokemuksen



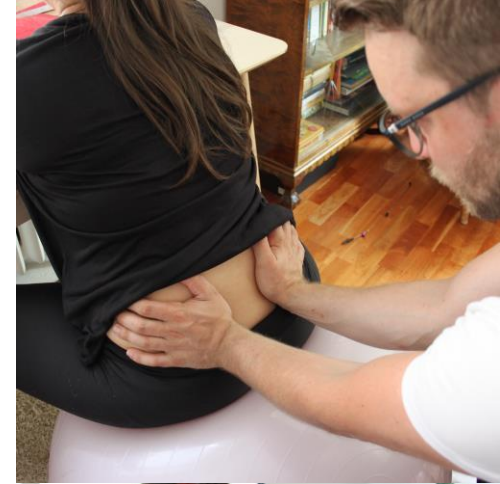
Liike

- Oikeanlainen liikkuminen auttaa synnytyksen edistymisessä ja kivun hallinnassa
- Liikkeellä pysyminen auttaa vauvaa laskeutumaan oikein synnytyskanavassa -> helpompi ponnistusvaihe
 - Liikkumista tarvitsee harvoin ohjata, sillä synnyttävä liikkuu yleensä tarkoituksen mukaisesti hakeutuen niihin asentoihin, jotka tuntuvat parhaimmalta
 - Yleensä hyviä liikkeitä on kävely, lantion keinuttelu, eteenpäin nojaaminen
 - Myös roikkuminen on monille toimiva kivunlievityskeino
 - Synnytyksen alkuvaiheessa myös porraskävely tms.
 - Apuvälineitä: keinutuoli, pallo, säkkituoli, kantoliina



Kosketus

- Kosketus auttaa oksitosiinin vapautumista, joka on luonnollinen kivunlievityshormooni
 - Vastaa myös supistustoiminnasta
- Hieronta, kosketus
 - Yleensä alaselästä, pepun päältä
 - Takareidet
- Vyöhyketerapia
- Akupainanta
 - Aktivoidaan akupunktiopisteitä, jotka sijaitsevat energiakanavissa
 - Helpottaa supistuskipua, avaa kohdunsuuta, irrottaa istukkaa tms.
- Gua shaa
 - Kampa, jolla kammataan kipukohtia
 - Gua sha-kamman käyttö lievittää tehokkaasti kipua, elvyttää aineenvaihduntaa, tasapainottaa kehon toimintaa ja lisää energiaa





Vesi

- Veden synnytystä edistävä vaikutus perustuu
 - Kivunlievittymiseen (lämmin tai viileä)
 - Rentoutumiseen
 - Vedenvastus auttaa äitiä kantamaan kehoa, liikkumaan paremmin
- Suihku rentouttaa ja vähentää kipua jo kotona!
- Yleensä synnytysairaaloissa ammeita, joissa voi olla sekä avautumisvaiheessa että halutessaan myös synnyttää



Lämpö

- Parantaa alueen verenkiertoa
- ”Häiritsee” kipuimpulsseja
- Kylmät tai lämpimät kääreet/ jyvä- ja lämminvesipussi rentouttaa ja vähentävät kipua



Aquarakkulat

- Pienet vesipisararat injektoidaan kipualueille, yleensä alaselkään tai alavatsalle
- Ensin alkuun polttava, nipistelevä tunne joka minuutissa helpottuu ja muuttuu lämmöksi, rentouden tunteeksi
- Vapauttaa oksitosiinia

Tens-laite

- TENS lyhenne tulee sanoista “Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation”
- Impulssit vaikuttavat positiivisesti niihin hermoihin, jotka ovat tekemisissä aivoihin vietävien kipuviestien kanssa
- Impulssit auttavat myös lisäämään kehon omia kipua lievittäviä kemikaaleja, endorfiineja
- TENS –laite on pieni paristokäyttöinen laite, joka lähettää kehoosi sähköimpulsseja selkään laitettujen elektrodilappujen kautta
- Nämä sähköimpulssit tuntuvat selässä pienenä kihelmöintinä, ja niiden voimakkuus on täysin synnyttäjän säädettävissä
- Voidaan käyttää vain selän puolella
- Hyödyllisin, jos käytössä jo alkuvaiheesta asti
 - Voi vuokrata kotiin!





Lääkkeellinen kivunlievitys

- Kotona voi tarvittaessa ottaa suun kautta parasetamoli-tabletin 1 gramma 8 tunnin välein
- Alkuvaiheessa sairaalassa lihakseen pistettävät lääkkeet
- Ilokaasu=typpioksiduuliseos
 - Supistuksen alkaessa laitetaan maski tiukasti kasvoille ja hengitetään normaalisti sisään ja ulos maskin kautta. Ilokaasun hengittäminen lopetetaan heti, kun supistus alkaa laimentua.
 - Ilokaasu leikkaa voimakkainta kipua
 - Täysin vaaratonta lapselle
 - Voidaan käyttää läpi synnytyksen – myös ponnistusvaiheessa
 - Väärällä tekniikalla hengitettynä saattaa aiheuttaa ohimenevää pahoinvointia
 - Kätilö auttaa oikean tekniikan löytymiseen



Puudutukset

- Epiduraalipuudutus / spinaalipuudutus
 - iv-tippa infuusionestettä ja mahdollisesti tarvittavia lääkkeitä varten
 - anestesia lääkäri puuduttaa selän ihon, sen jälkeen puudute laitetaan epiduraali-/spinaalikanavaan
 - RR-seuranta, ktg-seuranta, lepo
 - 30min seuranta jakson jälkeen on erittäin suositeltavaa lähteä liikkeelle
 - Jotta lapsi laskeutuu ja synnytys etenee
 - Usein käytetään lisäksi oksitosiini-infuusiota tehostamaan supistuksia
- Paraservikaalipuudutus
 - puudute pistetään kohdun suun ympärille, auttaa usein avautumisvaiheessa
- Pudendaalipuudutus
 - emättimen kautta puudutetaan pudendushermit, auttaa avautumisvaiheen lopussa ja ponnistusvaiheessa



Erityistilanteet synnytyksessä

Sektio eli keisarileikkaus

- **Suunniteltu** sektio
 - Isä/ tukihenkilö mukaan
 - Epiduraali-/spinaalipuudutus
- **Kiireellinen** sektio
 - Isä/ tukihenkilö mukaan
 - Syynä lapsen voinnin heikkeneminen
- **Hätäsektio**
 - Harvinaisin
 - Isä/ tukihenkilö ei pääse mukaan
 - Syynä lapsen/äidin voinnin nopea heikkeneminen

Imukuppiavusteinen synnytys

- Pitkittynyt ponnistusvaihe, äidin ja/ tai vauvan voinnin heikkeneminen ponnistusvaiheessa
- Ennen sitä tehdään episiotomia eli välilihan leikkaus
- Imukuppi kiinnitetään vauvan päähän alipaineella
 - vauvan päähän saattaa tulla veripahka
 - häviää muutamassa päivässä
- Supistuksen aikana äidin ponnistaessa lääkäri auttaa äitiä vetämällä lapsen ulos imukupilla tai pihdeillä



Lapsivuodeaika

- Lapsivuodeosastolle siirrytään noin 2h syntymän jälkeen ja siellä ollaan 1-3 vrk
 - Kotiutumisesta päätetään aina yhdessä kättilön, pediatriin ja perheen kanssa
- Osastolla oloaikana seurataan
 - Äidin toipumista, kohdun palautumista
 - Vastasyntyneen sopeutumista kohdunulkoiseen elämään
 - Verensokeri, lämmönsäätely, hengitys
 - Imetystä tai muuta lapsen syömistä
- Osastoaika on lyhyt ja siellä vanhempien on tarkoitus tutustua vauvaansa ja opetella hänen hoitoaan
 - Oma aktiivisuus tärkeää
 - Vieraita harkiten
- Lapsen ja äidin toipuminen synnytyksestä ja sopeutuminen uuteen elämään jatkuvat vielä kotona
 - Keltaisuus
 - Mahd. imetyshaasteet





Baby blues

- 50-80 % äideistä 3-4 vrk synnytyksen jälkeen kokee ohimenevän herkistymisen. Voimakkaimmillaan 3-5vrk synnytyksestä
- Äiti on itkuinen, ärtyinen, ruokahaluton, ymmällään synnytyksestä, vauvasta ja äitiydestä. Univaikeuksia?
- Taustalla hormonit sekä psykologinen muutos: peruuttamattomuus ja vastuu
- Äimä ry www.Aima.Fi
 - **Äimä ry antaa vertaistukea masentuneelle äidille**
 - **Vertaistukipuhelin**

Masennus



- 10-20 %:lla synnyttäneistä
 - Ilmaantuu yleensä kolmeen kuukauteen mennessä
 - Unihäiriöitä, keskittymiskyvyttömyyttä, ilottomuutta, riittämättömyyden tunteita, kohtuutonta pelkoa ja huolta vauvasta
 - Äiti ei välttämättä itse huomaa masennusta, puolison ja muiden huomiot tärkeitä
- Hoito suunnitellaan yhdessä perheen kanssa

Lapsivuodepsykoosi

- Harvinainen, 1-2 äitiä 1000 synnyttänyttä kohti
 - Ilmenee yleensä 3-14 vrk synnytyksestä
 - Levottomuutta, unettomuutta, mielialan vaihtelua, hyökkäävyyttä, sekavuutta, pelottava mieliala
- Neuvolassa kannattaa aina ottaa puheeksi kaikenlaiset synnytyksen jälkeiset tuntemukset, usein jo asioiden ääneen puhuminen helpottaa.

Ensipäivät kotona

- Muistakaa varata jo sairaalassa ollessa kotikäyntiaika keskitetyn puhelinpalvelun kautta
- Voitte ottaa yhteyttä lapsivuodeosastolle 2 viikon ajan synnytyksestä, jos on huolia äidin tai vauvan voinnista
- Kotona ensipäivinä tutustutaan vauvaan ja opetellaan uudenlaista perhe-elämää
- Muistakaa syödä ja levätä vauvan hoidon ohessa
- Ulkoilua sään sallimissa puitteissa

ONNEA MATKAAN !





<https://www.terveyskyla.fi/naistalo>

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!

