

Toiveet ja tavoitteet

Mielestäni perhevalmennuksessa pitäisi käsitellä seuraavia asioita, ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen. Valitse/ valitkaa itsellenne tärkeimmät viisi aihetta seuraavalta listalta, joita haluaisit/-te käsiteltävän ennen synnytystä (E) ja synnytyksen jälkeen(J).

AIHE	E	J
Raskaudenaikaiset muutokset naisilla		
Raskaudenaikaiset muutokset miehillä		
Sikiövauvan kehitys		
Raskaudenaikaiset terveystottumukset: lepo, ravitsemus, liikunta alkoholi, tupakka, huumeet		
Synnytys		
Lapsivuodeaika: äiti ja vauva synnytyksen jälkeen		
Synnytyksen jälkeinen masennus		
Vauvan hoito		
Imetys ja imetyksen aikaiset terveystottumukset; lepo, ravitsemus, liikunta, alkoholi, tupakka, huumeet		
Vauvan erilaiset itkut		
Vauvan unirytmii		
Varhainen vuorovaikutus yhdessä vauvan kanssa		
Vanhemmuuden ilot ja haasteet, tunteet ja tunteminen		
Parisuhde ja seksuaalisuus		
Lapsiperheiden palvelut ja etuudet, perhepalvelukeskus, päivähoito		
Arjessa jaksaminen ja arki rutiinit		
Perheväkivalta		
Työ/koulutus ja perhe		
Muu, mikä?		

Lähde Lapaset Perheverkosto Inga Klen, Ulla Lindqvist, Saana Manninen ja Anni Mäkinen, yhteistyössä terveyskeskuksen, sosiaaliviraston ja muiden lapsiperhetoimijoiden kanssa.