

## Monitoimijainen perhevalmennus Jämsän seudulla

Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea lasta odottavia perheitä sekä edistää perheen keskinäistä vuorovaikutusta uudessa elämäntilanteessa jo ennen lapsen syntymää.

Perhevalmennukseen voi osallistua ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat ja myös yhdessä tukihenkilön kanssa. Perhevalmennus tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Perhevalmennuksessa perheet tapaavat neuvolatyöntekijöiden lisäksi muita eri ammattialan edustajia.

### PERHEVALMENNUSRYHMÄT syksy 2022

#### Ryhmä 2.

- 1. Tapaaminen** Tutustuminen, raskauden ajan muutokset ym.  
Tiistai 9.8.22 Terveystoimijat  
Klo 15.00–16.30 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 2. Tapaaminen** Raskauden mukanaan tuomat fyysiset muutokset  
Torstai 18.8.22 Fysioterapeutti  
Klo 15.00–17.00 Fysioterapian osastolla, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 3. Tapaaminen** Vanhemmuus ja parisuhde, vauva-arki  
Tiistai 23.8.22 Psykologi  
Klo 15.00-16.30 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 4. Tapaaminen** Vauvanhoito, imetys sekä suun- ja hampaiden terveydenhoito  
Tiistai 30.8.22 Terveystoimijat ja suuhygienisti  
Klo 15.00-17.00 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ

#### Ryhmä 3.

- 1. Tapaaminen** Tutustuminen, raskauden ajan muutokset ym.  
Tiistai 4.10.22 Terveystoimijat  
Klo 15.00–16.30 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 5. Tapaaminen** Raskauden mukanaan tuomat fyysiset muutokset  
Torstai 13.10.22 Fysioterapeutti  
Klo 15.00–17.00 Fysioterapian osastolla, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 6. Tapaaminen** Vanhemmuus ja parisuhde, vauva-arki  
Tiistai 18.10.22 Psykologi  
Klo 15.00-16.30 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 7. Tapaaminen** Vauvanhoito, imetys sekä suun- ja hampaiden terveydenhoito  
Tiistai 25.10.22 Terveystoimijat ja suuhygienisti  
Klo 15.00-17.00 Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ

Keski-Suomen keskussairaalan synnytysvalmennukset ovat verkossa, osoite on: [www.ksshp.fi/synnytysvalmennus](http://www.ksshp.fi/synnytysvalmennus). TAYS:n synnytysinfopäivä on torstaisin klo 15.30.

Lapsen syntymän jälkeen ryhmäläiset kutsutaan ns. vauvatapaamiseen lasten ollessa 1-3 kk. Informoidaan seurakunnan perhekerhon ja Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilan sekä perheneuvolan toiminnasta.

Ilmoittautumiset: [eija.pasanen@pihlajalinna.fi](mailto:eija.pasanen@pihlajalinna.fi), [outi.valaranta@pihlajalinna.fi](mailto:outi.valaranta@pihlajalinna.fi)