

# Oletko raskaana? Tervetuloa mukaan Masuiltoihin



Vauvan odotus herättää paljon ajatuksia ja tuleva synnytys usein mietityttää. Raskaana olevat äidit ovat tervetulleita Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistyksen vapaaehtoisten doulien pitämiin Masuiltoihin. Doulat ovat raskauden- ja synnytyksen tukihenkilöitä. Masuilloissa voi jakaa kokemuksia odotusajasta ja saada tietoa odotukseen ja synnytykseen liittyen esimerkiksi synnytykseen valmistautumisesta, erilaisista synnytysasennoista sekä lääkkeettömästä kivunlievityksestä. Illoissa voi osallistua myös rentoutus- ja hengitysharjoituksiin. Puolisot tai synnytykseen mukaan tulevat läheiset ovat tervetulleita mukaan iltaan.

Masuillat pidetään Perhekeskus Onni ja Ilonassa Pohjolankatu 6 L6, Iisalmi

## Masuillat:

## Illan aiheena:

TI 18.2. klo 18-20

Synnytykseen valmistautuminen, lääkkeetön kivunlievitys synnytyksessä

TI 7.4. klo 18-20

Synnytykseen valmistautuminen, tukihenkilö mukana synnytyksessä.

## Lisätietoja:

Perheentalo -yhteistyön koordinaattori

Sirkku Nevalainen

sirkku.nevalainen@perheentalo.fi

p. 040 192 0112

[www.perheentalo.fi](http://www.perheentalo.fi)

Olet tervetullut mukaan myös Perheentalo -yhteistyön ja Iisalmen seurakunnan järjestämille **Vauvakutsuille ti 28.1. ja ti 5.5. klo 18-20 Perhekeskus Onni ja Ilonaan.**



YLÄ-SAVON  
ENSI- JA TURVAKOTI-  
YHDISTYS RY

