

# Oletko raskaana? Tervetuloa mukaan Masuiltoihin



Vauvan odotus herättää paljon ajatuksia ja tuleva synnytys usein mietityttää. Raskaana olevat äidit ovat tervetulleita vapaaehtoisten doulien pitämiin Masuiltoihin. Vapaaehtoisdoulat ovat raskauden- ja synnytyksen tukihenkilöitä. Masuilloissa voi jakaa kokemuksia odotusajasta ja saada tietoa odotukseen ja synnytykseen liittyen. Masuilloissa voi osallistua mm. rentoutus- ja hengitysharjoituksiin, saada tietoa synnytykseen valmistautumisesta, erilaisista synnytysasunnoista sekä lääkkeettömästä kivunlievityksestä. Synnytyksen valmistautumisen kerralle myös puoliset tai synnytykseen mukaan tulevat läheiset ovat tervetulleita mukaan.

Masuillat pidetään Perhekeskus Onni ja Ilonassa Pohjolankatu 6 L6, Iisalmi

## Masuillat:

## Illan aiheena:

TI 13.3. klo 18-20

Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksessä

TI 15.5. klo 18-20

Synnytykseen valmistautuminen, kumppani mukana synnytyksessä

TI 7.8. klo 18-20

Ensi päivät vauvan kanssa

TI 9.10. klo 18-20

Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksessä

Ti 27.11. klo 18-12

Synnytykseen valmistautuminen, kumppani mukana synnytyksessä

## Lisätietoa:

Perheentalo -yhteistyön koordinaattori  
Sirkku Nevalainen

[sirkku.nevalainen@perheentalo.fi](mailto:sirkku.nevalainen@perheentalo.fi)

p. 040 192 0112

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



YLÄ-SAVON  
ENSI- JA TURVAKOTI-  
YHDISTYS RY

