

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, lisalmi

Masuillat:

Illan aiheena:

TI 13.3. klo 18-20

Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksessä

TI 15.5. klo 18-20

Synnytykseen valmistautuminen, tukihenkilö 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 18-20

Synnytykseen valmistautuminen, tukihenkilö mukana synnytyksessä

Lisätietoa:

Perheentalo -yhteistyön koordinaattori
Sirkku Nevalainen

sirkku.nevalainen@perheentalo.fi

p. 040 192 0112

www.perheentalo.fi



YLÄ-SAVON
ENSI- JA TURVAKOTI-
YHDISTYS RY

