

SILMUN SYNNYTYS- VALMENNUKSEN SISÄLTÖ:

Yhteys kohtuvauvaan

- *Kantava teema, mukana jokaisella tapaamiskerralla
- *Keskustelua, mielikuvamatkoja, toiminnallisia harjoituksia

Raskaus

- *Keholliset muutokset
- *Kohtuvauvan kehitys ja taidot
- *Lantion alueen kipujen ehkäisy/itsehoito
- *Lantionpohjan lihakset
- *Seksuaalisuus

Vanhemmuus

- *Sukupolvien ketju, oma äitisuhde
- * Vanhemmuussuhde vauvan isän kanssa

Synnytys

- *Synnytyksen käynnistyminen
- *Synnytyksen vaiheet
- *Kivunlievitys
- *Toimenpiteet sairaalassa

Imetys

- *Hyödyt äidille ja vauvalle
- *Ensi- imetys

Lapsivuodeaika

- *Tunteet, baby blues
- *Pesiminen
- *Palautuminen synnytyksestä

Synnytystoivelista

- *Kirjataan henkilökohtaisella yksilötapaamisella
- * Synnytykseen mukaan tuleva vauvan isä/muu tukihenkilö läsnä keskustelussa