

Kuva: Adobe Stock

Rovaniemen neuvolapalvelujen perhevalmennus

Vanhemmuutta vahvistaen, vertaistukea tarjoten, yhteistyössä toimien

Tarjoamme perhevalmennusta perheille, joissa vanhemmat tai toinen vanhemmista odottaa ensimmäistä lastaan.

Perhevalmennuksessa autamme perhettä valmistautumaan synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja terveydestä ja terveystottumuksista, edistää perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä mahdollistaa samassa elämäntilanteessa olevien perheiden vertaistuki.

Olemme suunnitelleet perhevalmennuksen näyttöön perustuvaan ja tarpeen mukaiseen terveysneuvontaan lasta odottaville vanhemmille.

PERHEVALMENNUKSEN TIETOPANKKI

Perhevalmennuksen tietopankki -verkkomateriaalilla tarjoamme tietoa kaikille lapsiperheille raskausaikaan ja vanhemmuuteen. Voit tutustua materiaaliin itselle sopivana ajankohtana raskausviikoista riippumatta.



Lue lisää: lapha.fi/perhevalmennus-tietopankki



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd

MEIJÄN POLKU -VERTAISRYHMÄ

Vertaisryhmän tarkoituksena on samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kohtaaminen ja vertaistuki yhdessä keskustellen. Tulettehan siis ryhmään avoimin mielin.



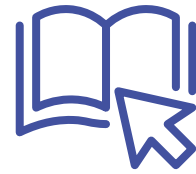
Tapaamiset toteutetaan lähi- ja etätapaamisina moniammatillisesti. Tapaamme yhteensä kahdeksan kertaa, joista kolme tapaamista on ennen synnytystä ja viisi tapaamista vauvojen syntymän jälkeen. Ryhmän toiminnan kannalta sitoutuminen on tärkeää.

Lue lisää: lapha.fi/fi/rovaniemen-perhevalmennuksen-sisalto

Vertaisryhmään ilmoittaudutaan sähköisen ajanvarauksen kautta rovaniemi.terveytesi.fi. Ilmoittautumisen päätyttyä saat sähköpostiin ryhmän aikataulut ja tarkemman tiedon kokoontumisten sisällöistä.

SYNNYTYSVALMENNUS

Lapin keskussairaalan synnytysvalmennuksen materiaali on koottu hyvinvointialueen verkkosivuille lapha.fi/asiakas-ja-potilasohjeet > Raskaus ja synnytys



Naistenklinikalla järjestetään tutustumiskäyntejä joka lauantai kello 13. Tutustumiskäynneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



Kuva: Adobe Stock