

Raskaustreffit

Synnytyssalimennuskerta odottaville

Tule yksin tai puolisesi kanssa raskaustreffeille kuulemaan voimaannuttavasta synnytyksestä ja valmistautumaan siihen.

Synnytyssalikätilö Johanna Tiitan ohjauksessa mietitään synnytyskivun ja mielen yhteyttä ja merkitystä sekä tutustutaan naisen voimavaroihin. Harjoitteleme muun muassa hengittämistä avautumisvaiheen aikana sekä opettelemme Aku-painantaa ja erilaisia asentoja ponnistusvaiheen aikana. Voimme myös tutustua Reboza-huivin käyttöön.

Lisäksi voit kysyä mieltäsi askarruttavia kysymyksiä synnytyksestä. Osallistumismaksu 10€/ henkilö (sis. tarjoilua). Käteismaksu.

Kotiin mukaan vauvakassi!



Valitse sinulle sopivin sunnuntai 10.3.2019 tai 28.4.2019 klo 17-19

Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Ilmoittautumiset (nimi ja laskettu aika): johanna.tiitta@gmail.com

Paikkoja rajoitetusti.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Varsinais-Suomen piiri

MLL:n Varsinais-Suomen piiri
Perhetalo Heideken
p. 02 2736 000
varsinaissuomenpiiri.mll.fi