

Hei,

Yhdeksän kuukauden mittainen ihmeellinen matka on meneillään. Elämän kaunein tapahtuma - uuden vauvan syntymä - on käsillä.

Vauvan syntymä ja synnyttäminen on ensisynnyttäjälle ennen kokematon tapahtuma, joka luonnollisesti mietityttää ja jännittääkin. Naisen kehossa on kuitenkin valmiina ihan kaikki, mitä synnytykseen vaaditaan. Tämän luonnon superhienon suunnittelun avuksi tarvitaan vain luottavainen ja positiivinen mieli sekä muutamia helppoja keinoja, joilla voit vaikuttaa todella paljon omaan synnytyskokemukseesi.

Me Synnytysvoima- ryhmän valmentajakätilöt haluamme auttaa sinua ja kumppaniasi löytämään sen kaiken, mikä teillä on jo valmiina synnytystä varten ja ohjata keinoja, joilla nämä voimavarat saadaan käyttöön.

Osana synnytykseen valmistautumista voit halutessasi osallistua kumppanisi kanssa Synnytysvoima- ryhmään tai/ja neuvolan synnytysvalmennukseen.

Synnytysvoima- ryhmiä järjestetään tiistaisin ja perjantaisin klo 14.00 - 16.30 synnytysosaston tiloissa.

Ryhmään osallistutaan **YHDEN KERRAN**.

Ryhmään on hyvä osallistua 30 raskausviikon jälkeen, ryhmään mahtuu max 10 henkilöä.

Osallistuminen on maksuton. Ilmoittautuminen <http://www.epshp.fi/synnytysvoima>

Lämpimästi tervetuloa valmistautumaan itsesi näköiseen synnytykseen!

