



## Vauvatalon Baby blues-toiminta

### Baby blues- toiminta

Vauvan odotusaikaan tai vauva-arkeen liittyy iloisten tunteiden lisäksi myös monenlaista mielenmyllerrystä ja jännitystä. Läheisten, ystävien ja neuvolan tuella niistä usein selviää hyvin. Joskus läheiset voivat kuitenkin olla toisella paikkakunnalla ja rinnallakulkijaa tai verkostoa ei ole. Mieli voi syystä tai toisesta kuormittua liikaa, elämäntilanne voi olla hankala ja tärkeät vauva-ajatukset ja synnytykseen valmistautuminen voivat sen vuoksi jäädä taka-alalle.

**Baby blues- toiminnassa voimme tarjota Sinulle, äiti/ isä, lyhytkestoista (1-5 kertaa) tukea. Voit tarvita tukea vanhemmaksi valmistautumisessa, vauvan odotus- tai vauva-ajan stressin vähentämisessä tai muussa mieltä askarruttavassa asiassa. Baby blues-toimintaan voit hakeutua helposti itse yhteyttä ottaen. Toiminta on maksutonta.**

### Uniohjaustoiminta

Vauvojen unihäiriöt tuottavat stressiä ja uuvuttavat vanhempia. Ilo arjesta ja vauvasta voi väsymyksen myötä kadota. Tällaisessa tilanteessa perheen omat ratkaisukeinot voivat olla vähissä.

Baby blues-vauvaperhetyön monipuolinen uniohjaustoiminta voi tarjota yksilöllistä tukea perheille. Voit saada yhdistyksemme uniohjauspalveluita maksutta Oulun alueella, mutta tarjoamme unipalveluja myös lähikuntiin.

**Baby blues—toiminnan unipalvelut ovat alle 2v lasten perheille. Tarjolla on unipuhelinneuvontaa ajanvarauksella sekä avo- ja kotikäyntejä uniasioissa sovitusti (myös Oulun lähikunnat). Toiminta Oulun alueella on maksutonta.**

**Tarja Kuivala**

Vauvatyön asiantuntija, terv.hoit. yamk  
p. 040 3547757, tarja.kuivala@oetk.fi



VAUVATALON  
RYHMÄT

OULUNENSIJA-  
TURVAKOTIRY

VIESTIKATU 10 C 52  
90130 OULU  
WWW.OETK.FI  
VAUVATALO@OETK.FI