

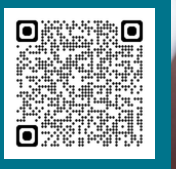
Vinkkejä perheen ensimmäisiin vuosiin

Vauva- ja taaperovaiheessa arki on usein yhtä aikaa ihanaa ja kuormittavaa: rytmit muuttuvat, tahto kasvaa ja perheen arki muuttuu. Vauva-arjessa ei tarvita täydellisiä ratkaisuja – vaan pieniä, toistuvia asioita, jotka helpottavat päivää ja tukevat perheen jaksamista. Neuvokas perhe tarjoaa myönteistä, voimavaralähtöistä tukea arkeen – ilman suorittamista



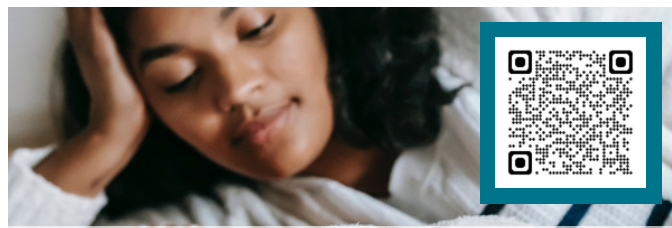
Vauva- ja olohuonesirkus

Iloa, läheisyyttä ja liikettä tarjoilevat Vauvasirkusvideot ovat ideoita, miten voit liikkua yhdessä pikkuisen kanssa. Taaperon kanssa voi kokeilla myös Olohuonesirkusta! Huom. nauruvaroitus!



5 vinkkiä sujuvampaan vauva-arkeen

Vauvan kasvu muuttaa arkea jatkuvasti, ja siksi on tärkeää välillä pysähtyä huomaamaan se, mikä jo toimii. Arjen pienet onnistumiset ovat vauvalle kaikkein tärkeimpiä.



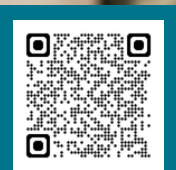
Uni vauva- ja taaperoperheissä

Vastasyntyneen lapsen uni on erilaista kuin isommilla lapsilla. Vauvan uni kehittyy koko ajan ja vanhemmat voivat pienillä keinoilla ohjailla vauvan unirytmää.



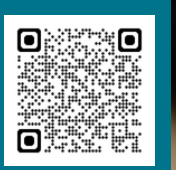
Imettävän äidin ruokavalio

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus edistää synnytyksestä toipumista, jaksamista ja imetyksen onnistumista. Koko perheelle suositeltava ruokavalio sopii myös imettävälle.



Kiinteiden ruokien aloitus

”Lusikkaharjoitukset” ja sormiruokailuun totuttelu voi aloittaa pienillä annoksilla. Lapset tutustuvat kiinteisiin ruokiin hyvin yksilöllisesti.



Mitä huomioida taaperon ruokailussa?

Yksivuotiaana lapsi siirtyy syömään muun perheen kanssa samaa ruokaa. Ikään liittyviä ruokarajoituksia ei enää ole.



Katso kaikki vinkkimme sinun että lapsesi hyvinvointiin lapsen ikäkausisivuilta QR-koodista tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/ikakaudet



Vinkit vauvaperheille QR-koodista

Vinkit taaperoperheille QR-koodista