

*"Luottakaa itseenne vanhempana"*



*"Kaikkea ei tarvitse, eikä voi tietää"*

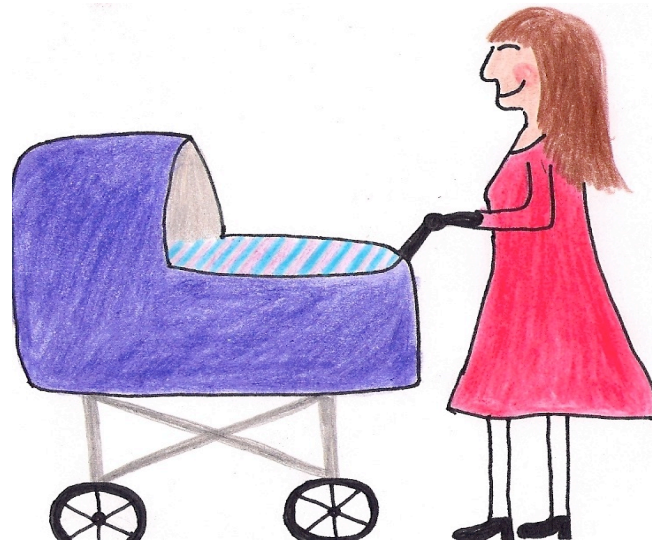
*"Kyllä asiat aina järjestyvät, kun ajattelee positiivisesti"*

*"Muistakaa pitää itsestänne huolta. Kun voitte hyvin, myös vauva voi hyvin"*

*"Pyytäkää apua neuvolasta, heillä on ammattitaitoa ja tietoa!"*

*"Kirjoittakaa mietteitä vauva-ajasta, niin muistatte ne sitten vielä myöhemminkin"*

*"Nauttikaa lyhyestä vauvantuoksuaisesta arjesta"*



*"Välillä on hyvää jakaa kokemuksia muiden vanhempien kanssa"*

*"Ottakaa tukea vastaan isovanhemmilta, kummeilta, ystäviltä tai muilta läheisiltä"*

*"On aivan luonnollista väsyä, sitten vaan pitää muistaa levätä, jotta jaksa taas vauvan kanssa"*

*"Alkukuukaudet vauvan kanssa saattavat olla raskaita ja uuvuttavia"*

*"Luottakaa omiin vaistoihinne vauvan hoidossa, ne osuvat usein oikeaan! Te tunnette oman lapsenne parhaiten"*

*"Muistakaa viettää myös kahden keskeistä aikaa puolisonne kanssa"*

*"Muistakaa pyytää apua jos omat voimavarat eivät riitä"*



*"Ei tarvitse olla superäiti tai -isä"*