



# Harjoitus: Sinä ja vauvasi nyt

## Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

---

### Tavoite:

Vietät läheisen hetken yhdessä vauvasi kanssa.

### Ohje:

Teit aikaisemmin mielikuvaharjoituksen, jossa valmistauduit vauvasi tuloon. Nyt kun vauvasi on syntynyt, saattavat luomasi mielikuvat poiketa todellisuudesta. Sen vuoksi harjoitus on hyvä tehdä uudestaan.

Asetu vauvasi kanssa mukavasti esimerkiksi sohvalle tai nojatuoliin. Nauti yhteisestä hetkestänne, ja mieti vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

---

### Harjoitus:

Miltä hän tuoksuu?

Miten hän äänтелеhtii?

Minkälainen tunnelma huoneessa on?

Käytä kaikkia aistejasi, ja pane huomiot merkille.

Jos kuvailisit tilannetta yhdellä sanalla tai yhdellä lauseella, mikä se olisi??

**Millä yhdellä sanalla tai lauseella kuvailisit yhteistä hetkeänne?**