

Lähteet:

Armanto, A. & Koistinen, P. (Toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Tammi. Helsinki.

EPSHP. 2020. Synnytysvoimavalmennus.

https://www.epshp.fi/hoitopalvelut/hoidot_ja_tutkimukset/naistentaudit_ja_synnytykset/p01_synnytysoasto/synnytysoasto

Imetyksen tuki ry. Tietoa imetyksen avuksi. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/>

Kuntoutumistalo. Terveyskylä. Opas synnytyksestä kuntoutumiseen. Miten vatsalihakset palautuvat synnytyksen jälkeen? Päivitetty 27.9.2018. Saatavissa:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/opas-synnytyksesta-kuntoutumiseen/miten-vatsalihakset-palautuvat-raskauden-ja-alkuraskauden-kehykseen>

Lastenneuvola terveydenhoitajat. 2020. Vauvanhoito, imetus, vanhemmuus ja parisuhde. Seinäjoen äitiys- ja lastenneuvola perhevalmennusdiat.

Naistalo. Raskaus ja synnytys. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/alkuraskauden-muutokset>

Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen, Äimälä. 2009. Kätilötyö. 1.-3.p. Helsinki: Edita Prima.

Ruokavirasto. 2020. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/>

Schwab, U. 2020. Raskaus ja ruokavalio. Duodecim terveyskirjasto.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046

Sippola, M. 2020. Sikiön kehitys ja raskausajan muutokset. Seinäjoen äitiys- ja lastenneuvola perhevalmennusdiat.

Terveyskeskusfysioterapeutit. Liikunnan iloa ja hyvinvointia. Perhevalmennusdiat.

Terveyskirjasto. 2020. Raskaus ja ruokavalio.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046

Tiitinen, A. 2020. Raskaus ja tupakointi. Duodecim terveyskirjasto.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00984

UKK-instituutti. Liikunta raskauden aikana. Päivitetty 28.10.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-raskauden-aikana/>

UKK-instituutti. Liikunta synnytyksen jälkeen. Päivitetty 28.10.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>

Äitiysneuvola terveydenhoitajat. 2020. Loppuraskaus ja synnytys. Seinäjoen äitiys- ja lastenneuvola perhevalmennusdiat.