

21.2.2020

## Synnytysvalmennus

Synnytysvalmennus on tarkoitettu lähinnä ensimmäistä lastaan odottaville perheille raskausviikolta 34 lähtien. Aika tulee varata ajoissa ennen 34. raskausviikkoa. Valmennuksessa käydään lävitse synnytykseen ja lapsivuodeaikaan liittyviä asioita sekä tehdään tutustumiskierros synnytysosalissa.

Annamme synnytysvalmennusta tiistaisin klo 15.30–17.30 Etelä-Karjalan keskussairaalan (vanhassa osassa) kahvion takana olevassa kokoushuone 1:ssä.

Ilmoittaudu valmennukseen ajoissa, ryhmän koko on rajoitettu!

### Ajan varaaminen Eksoten asiointipalvelussa

1. Mene Eksoten verkkosivulle [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)
2. Kirjautu Eksoten asiointipalveluun
3. Valitse tunnistustapa (mobiilivarmenne, pankkitunniste).  
Jos kirjautut asiointipalveluun ensimmäistä kertaa, tarkasta ja päivitä yhteystietosi sekä hyväksy uuden palvelun käyttöehdot ja sähköisen asioinnin sopimus. Valitse myös asiointipalveluun tulevien ilmoitusten ja muistutusten vastaanottotapa (sähköposti, tekstiviesti), tallenna.
4. Eksoten asiointipalvelun etusivulta valitse [Ajanvaraus](#)
5. Valitse minkä ryhmän palvelua etsit → [Ajanvaraukset ryhmiin](#) → [Synnytysvalmennus](#)
6. Valitse sopiva päivä ja [Ilmoittaudu tähän ryhmään](#)
7. Kirjautu ulos

"Ajanvaraukseni"-listauksesta näet kaikki asiointipalvelussa varaamasi ajat. Näkymästä näet jokaisen varauksen kohdalta varauksen päivämäärän, kellonajan sekä asiointipisteen. Voit tarvittaessa muuttaa tai peruuttaa tekemäsi ajanvarauksen klikkaamalla [Katso ryhmän tiedot](#).

Jos et itse pysty varaamaan aikaa, ota yhteys neuvolan terveydenhoitajaan.