

TERVISETEEMALISED LOENGUD JA NÕUSTAMINE
BEEBIOOTEL, BEEBIDE ja VÄIKELASTEGA PEREDELE
KEILAS, HIIREKESE PEREKESKUSES, www.hiirekese.ee

Esmaspäeval 19.märtsil 15.00

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.

- Lapse ööpäevane une vajadus.
- Öised ärkamised ja uinumise õppimine. Une faasid ja tsüklid.
- Une seos toidu ja toitmisviisiga. Öine toitmine.
- Ema unevajadused. Magamise korraldamine.
- Turvalised ööd.

Esmaspäeval 26.märtsil 15.00

BEEBI TOITMINE ja KÄITUMINE I elupoolaastal

- Beebi areng ja käitumise muutused. Imemisstreik.
- Toidu kogused beebile; rinnapiima koguste kujunemine
- Lapse toitmine- sagedus, pikkus; ühest või mõlemast rinnast?
- Kuidas saada aru, kas laps saab piisavalt piima?
- Lapse kaaluive – mida oodata ? Anda piimasegu või mitte?
- Mida teha, kui tundub, et laps ei saa piisavalt piima?

Sobib kuulamiseks ka beebiotel peredele

Esmaspäeval 9.aprillil 15.00

BEEBI TOITMINE I: TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE

- millal alustada tahke toidu andmisega – lapse valmisolek
- toidurühmade tutvustamise järjekord
- milliseid toiduaineid ja millal anda,
- kevad-suvised aiasaadused lapse menüüs
- kuidas jätkata rinnaga toitmist
- toidukordade arv
- tahke toidu kogused

Kolmapäeval 16.aprillil 15.00

BEEBI TOITMINE II: ÜLEMINEK PERE TOIDULE

- kuidas anda tahket toitu – lauakommete õpetamine
- erinevad peenestamise astmed - püree või näputoit
- Millal ja millist peretoitu pakkuda
- Öine toitmine – kui kaua?
- tervislikud soovitusel imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused ja probleemide ületamine

Kolmapäeval 7.mail 15.00

BEEBIST VÄIKELAPSEKS - TOITMINE ja RINNAST VÕÕRUTAMINE

- Lapse kasvamine ja üleminek täiskasvanu toidulauale
- Kas emapiim on kasulik teisel eluaastal? **Kui kaua** üldse imetada? Kas piimasegu on vajalik?
- Rinnapiimast **võõrutamine** – lapse võõrdumine – kuidas? Millal?
- Toidukorrad ja toitmise soovitused

Kolmapäeval 14.mail 15.00

LAPSE ARENG JA VAJADUSED: NUTT ja JONN

- Imiku ja väikelapse areng ja vajadused
- Lähedus, **jonnimine** ja “ära hellitamine”
- Lapse **keelamine** ja turvalisus – mida lubada, mida mitte.

Oled oodatud koos lapsega või ka alles beebiotel olles!

Riietu vabalt ja mugavalt. Istume mattidel ja patjadel.

Juhendab ämmaemand, toitumise ja imetamise nõustaja, rasedate jooga juhendaja Ülle Lember

Omaosalustasu on 5 EUR/pere kohta sularahas kohapeal!

VAJALIK on EELNEV registreerumine aadressil anneli@hiirekese.ee

Loengute ja nõustamiste toimumist korraldavad

MTÜ Sünni ja Imetamise Eesti tugiühing ja MTÜ Hiirekese

Mängutuba ning rahastab Sotsiaalministeerium

Hasartmängumaksu Nõukogu terviseteemaliste projektide kaudu.



Emade **vestlusringide** ja individuaalse **nõustamise** jätkumist **saad toetada** SWEDBANKI ANNETUSKESKKONNAS

<https://www.armastanaidata.ee/annetan/tervis-ja-toimetulek/sunni-ja-imetamise-eesti-tugiuhing-hoolime-koos-et-rohkem-lapsi-saaks-emapiima>

Annetada on võimalik nii raha kui ka preemiapunkte