

**TERVISETEEMALISED LOENGUD JA NÕUSTAMINE**  
**BEEBIOOTEL, BEEBIDE JA VÄIKELASTEGA PEREDELE**  
**KEILAS, HIIREKESE PEREKESKUSES, [www.hiirekese.ee](http://www.hiirekese.ee)**

**Kolmapäeval 11.septembril 15.00**

**IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.**

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

*Sobib kuulamiseks ka beebiotel peredele*

**Kolmapäeval 18.septembril 15.00**

**MINU BEEBI - TOITMINE, VAEVUSED JA NENDE LEEVENDAMINE**

- Toitmine esimestel elunädalatel ja -kuudel.
- Nutt. Laps **nutab** palju või magab palju. Põhjused ja lahendused.
- Allaneelatud õhust vabanemine.
- **Gaasivalud.** Gaasivalude leevendamine.
- Turvaline magamine. Magamisasendid.
- Toimetulek ema või lapse **haiguse ajal**; ravimid rinnapiimas.

*Sobib kuulamiseks ka beebiotel peredele*

**Kolmapäeval 2. oktoobril 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 **kaaluiv** – mida oodata ? Anda piimasegu või mitte?
- Mida teha, kui tundub, et laps ei saa piisavalt piima?

*Sobib kuulamiseks ka beebiotel peredele*

**Kolmapäeval 9.oktoobril 15.00**

**BEEBI TOITMINE I: TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE**

- millal **alustada** tahke toidu andmisega – lapse valmisolek
- **toidurühmade** tutvustamise järjekord
- milliseid **toiduaineid** ja millal anda
- kuidas jätkata **rinnaga** toitmist
- **toidukordade** arv
- tahke toidu **kogused**

### **Kolmapäeval 16.oktoobril 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 soovitused imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused ja probleemide ületamine

### **Kolmapäeval 20.novembril 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.

*Sobib kuulamiseks ka beebiotel peredele*

### **Kolmapäeval 27.novembril 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 ja millal on piimasegu vajalik?
- Rinnapiimast võõrutamine – lapse võõrdumine – kuidas? Millal?
- Toidukorrad ja toitmise soovitused

### **Kolmapäeval 4.detsember 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.
- Efektiivne keelamine

**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](mailto:anneli@hiirekese.ee)

Loengute ja nõustamiste toimumist korraldavad **MTÜ Sünni ja Imetamise Eesti tugiühing** ja **MTÜ Hiirekese Mängutuba**, rahastab Sotsiaalministeerium HMN 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](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