

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

**Kolmapäeval 20.veebruariil 15.00**

**IMI KU 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.

**Kolmapäeval 6.märtsil 15.00**

**BEEBIST VÄIKELAPSEKS - TOITMINE ja RINNAST VÕÖRUTAMINE**

- 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 soovitus

**Kolmapäeval 20.märtsil 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 3.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 **soovitused** imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused ja probleemide ületamine

**Kolmapäeval 17.aprillil 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.

**Kolmapäeval 8.mail 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 beebioteel peredele**

**Kolmapäeval 22.mail 15.00**

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

- Toitmine esimestel elunädalatel ja -kuudel.
- 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 beebioteel peredele**

**Oled oodatud koos lapsega või ka alles beebioteel 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 tugiuhing 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-estti-tugiuhing-hoolime-koos-et-rohkem-lapsi-saaks-emapiima>

Annetada on võimalik nii raha kui ka preemiapunkte