

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

Esmaspäeval 4.septembril 15.00

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI ja PÄEVAKAVA

- Lapse ööpäevane une ja päevakava vajadus
- Öised ärkamised ja uinumise õppimine
- Une seos **toidu** ja toitmisviisiga. Toitmise soovitus
- **Ema unevajadused**. Magamise korraldamine.

Esmaspäeval 2.oktoobril 15.00

BEEBI TOITMINE I: SÜNNIST kuni 6. ELUKUUNI

- 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?

Esmaspäeval 23.oktoobril 15.00

BEEBI TOITMINE II: TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE

- millal **alustada** tahke toidu andmisega – lapse valmisolek
- **toidurühmade** tutvustamise järjekord
- milliseid **toiduaineid** ja millal anda, kuidas neid kombineerida
- **kui palju** ja **kuidas valmistada** beebi esimest toitu
- kuidas jätkata rinnaga **toitmist**

Esmaspäeval 6.novembril 15.00

BEEBI TOITMINE III: ÜLEMINEK PERE TOIDULE

- tahke toidu koguste suurenemine
- erinevad peenestamise astmed - püree või **näputoit**
- Millal ja millist **peretoitu** pakkuda
- tervislikud **soovitus** imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused, lauakombed ja probleemide ületamine

Esmaspäeval 20.novembril 15.00

BEEBI kasvab - PÄEVAKAVA ja puhtuse õpetamine

- **Päevakava** vajadus – lapse vajadus.
- Toidukorrad ja uneajad. Öine toitmine.
- **Peretoit** beebi menüüs. **Näputoit** – kuidas ja millal beebi sööb ise?
- **Potitreeningu** alustamine – millal? Kuidas?
- Toimetulek ema või lapse **haiguse ajal**; ravimid rinnapiimas.

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-estitugiuhing-hoolime-koos-et-rohkem-lapsisaaks-emapiima>

Annetada on võimalik nii raha kui ka
preemiapunkte