

VESTLUSRING

emadele-beebidele-väikelastele

Pelgulinna sünnitusmaja PEREKESKUSES

REEDEL, 8.septembril kl 15.15 – 16.45

LAPSE ARENG JA VAJADUSED: NUTT, JONN ja KEELAMINE

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

REEDEL, 29.septembril kl 15.15 – 16.45

BEEBI TOITMINE I: 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 **kaaluiive** – mida oodata ? Anda piimasegu või mitte?
- Mida teha, kui tundub, et laps ei saa piisavalt piima?

REEDEL, 13.oktoobril kl 15.15 – 16.45

BEEBI TOITMINE II: TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE

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

REEDEL, 27.oktoobril kl 15.15 – 16.45

BEEBI TOITMINE III : 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

REEDEL, 10.novembril kl 15.15 – 16.45

BEEBIST VÄIKELAPSEKS - TOITMINE ja RINNAST VÕÖRUTAMINE

- Lapse kasvamine ja üleminek täiskasvanu toidulauale
- **Kui kaua** üldse imetada? Kas ja millal on piimasegu vajalik?
- Rinnapiimast **võõrutamine** või lapse võõrdumine: kuidas? Millal?
- Toidukorrad ja toitmise soovitusel

Juhendab ämmaemand, toitumise ja imetamise nõustaja Ülle Lember.

Oled oodatud koos lapsega! Lapsele võta kaasa mõni mänguasi. Riietu vabalt ja mugavalt. Istume mattidel.

Palun registreeru: bronn.ee Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskuse saalitundide alt või helistades administraatorile 6665588 (E-R 9-20)

Vestlusringide toimumist korraldab MTÜ Sünni ja Imetamise Eesti tugiühing, finantseerib SOM HMN projektide kaudu ja toetab ruumidega LTKH Perekeskus.

Omaosalustasu on 5 **eur** / pere kohta **sularahas kohapeal** !
Kui see ei ole jõukohane, siis tule ikka loengusse – leiame lahenduse.

Emade vestlusringe ja individuaalset nõustamist toetab ka SWEDBANKI ANNETUSKESKKOND <https://www.swedbank.ee/about/support/donate/projects>
Annetada saad ka sina - nii raha kui ka preemiapunkte



