

VESTLUSRING

emadele-beebidele-väikelastele

Pelgulinna sünnitusmaja PEREKESKUSES

REEDEL, 12.jaanuaril kl 15.15 – 16.45

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.

REEDEL, 26.jaanuaril kl 15.15 – 16.45

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.

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

REEDEL, 9.veebruari kl 15.15 – 16.45

BEEBI TOITMINE I: KÄITUMINE I elupoolaastal

- Beebi areng ja **käitumise muutused. Unevajadus. 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?

REEDEL, 16.veebruari kl 15.15 – 16.45

BEEBI VAJAB KASVAMISEKS LÄHEDUST

- Lapsekandmine - lähedal ja turvaliselt.
- Miks, kuidas ja kuidas mitte kanda
- Kandmisvahendid - millega ja kui kaua ?

REEDEL, 9.märtsil 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, 23.märtsil 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
- **Õine toitmine** – kui kaua?
- tervislikud **soovitused** imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused ja probleemide ületamine

REEDEL, 6.aprillil kl 15.15 – 16.45

BEEBIST VÄIKELAPSEKS - TOITMINE ja RINNAST VÕÕRUTAMINE

- 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 soovitused

REEDEL, 20.aprillil kl 15.15 – 16.45

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI

Lapse uni ja magamine - miks ta ei maga ja kuidas ta magab?

REEDEL, 11.mail 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, 25.mail kl 15.15 – 16.45

BEEBI VAEVUSED JA NENDE LEEVENDAMINE

(sobib kuulamiseks ka raseduse ajal)

- Toitmine esimestel elunädalatel ja -kuudel.
- Laps **nutab** palju või magab palju. Põhjused ja lahendused.
- Allaneelatud õhust vabanemine. Toidu tagasiheide.
- **Gaasivalud**. Gaasivalude **leevendamine**.
- Turvaline magamine.

REEDEL, 15.juunil kl 15.15 – 16.45

2-6 KUUSE LAPSE ARENG, TOITMINE, KÄITUMINE

Selles vanuses lapsed hakkavad tihti käituma **varasemast erinevalt** – muutub imemise sagedus ja kestvus ning seedimine. **Muutused lapse käitumises tekitavad tihti emades avamuse, et piima ei jätku.**

- Otsime vastust küsimustele kuidas sellega tegelikult on ja **kuidas saada aru, kas laps saab piisavalt piima?**
- Mida teha, kui tundub, et laps ei saa piisavalt piima?
- **Imemisstreik.**

Juhendavad ämmaemand, toitumise ja imetamise nõustaja Ülle Lember ning imetamise nõustaja ja lapsekandmisnõustaja Kristi Arendi.

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

