

VESTLUSRING

emadele-beebidele-väikelastele

Nõmme KULTUURIKESKUSES

(Turu pl 2, I korrus, väike saal)

ESMASPÄEVAL, 16.aprillil kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

BEEBI TOITMINE I : TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE

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

ESMASPÄEVAL, 23.aprillil kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

BEEBI TOITMINE II : 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

ESMASPÄEVAL, 7.mail kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

BEEBI TOITMINE, VAEVUSED JA NENDE LEEVENDAMINE

- Toitmine esimestel elukuudel – kui palju on piisav? **Kaaluiive.**
- Laps **nutab** palju või **magab** palju. Põhjused ja lahendused.
- Allaneelatud õhust vabanemine.
- **Gaasivalud.** Gaasivalude **leevendamine.**
- **Beebimassaazhi** võtted. Turvaline magamine.

ESMASPÄEVAL, 14.mail kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

BEEBI ja VÄIKELAPSE TOITMINE ja RINNAST VÕÖRUTAMINE

- Lapse kasvamine ja üleminek täiskasvanu toidulauale
- Kas emapiim on kasulik teisel eluaastal? **Kui kaua** üldse imetada? Kas piimasegu on vajalik?
- Rinnapiimast **võõrutamine** – lapse võõrdumine – kuidas? Millal?
- Toidukorrad ja toitmise soovitusel.

ESMASPÄEVAL, 21.mail kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.

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

Tasumine 5 € /pere kohta sularahas kohapeal!

ESMASPÄEVAL, 4.juunil kl 12.15 (kogunemine ees hallis al 12.00)

BEEBI kasvab - PÄEVAKAVA ja puhtuse õpetamine

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

Juhendab ämmaemand, toitumise ja imetamise nõustaja, joogaõpetaja Ülle Lember.

Oled oodatud koos lapsega!

Lapsele võta kaasa mõni ilma hääleta mänguasi.

Riietu vabalt ja mugavalt. Istume mattidel.

Palun registreeru ette: info@paikesetants.ee

Vestlusringide toimumist korraldab MTÜ Sünni ja Imetamise tugiühing, finantseerib SOM HMN projektide kaudu ning toetab Nõmme LOV.

Omaosalustasu on **5 €** / pere kohta kohapeal sularahas !

Jooksev informatsioon www.paikesetants.ee



Emade **vestlusringide** ja individuaalse **nõustamise** jätkumist **saad toetada** SWEDBANKI ANNETUSKESKONNAS <https://www.swedbank.ee/about/support/donate/projects>

Annetada on võimalik nii raha kui ka preemiapunkte.

Sünni ja imetamise Eesti tugiühingu telefoninõustamist rinnaga toitmise toetuseks saad toetada **annetusega SIET kontole SWEDBANK, EE572200221016098212**. Lisa maksekorraldusele oma isikukood ja saad tulumaksu tagasi

Tasumine 5 € /pere kohta sularahas kohapeal!