

# VESTLUSRING

## emadele-beebidele-väikelastele

**Nõmme Majas**  
(Valdeku 13, II korruse aulas)

**REEDEL, 22.märtsil kl 10.30**

### 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**

**REEDEL, 29.märtsil kl 10.30**

### 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

**REEDEL, 5.aprillil kl 10.30**

### 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 soovitused.

**REEDEL, 26.aprillil kl 10.30**

### LAPSE ARENG JA VAJADUSED: NUTT ja JONN

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

**REEDEL, 17.mail kl 10.30**

### IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.

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

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

**REEDEL, 24.mail kl 10.30**

**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.

**REEDEL, 7.juunil kl 10.30**

**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!**

Lapsevankrid saab jätta II k. aula ette garderoobiruumi või koridori. Lapsele võta kaasa mõni ilma hääleta mänguasi. Riietu vabalt ja mugavalt. Istume mattidel.

**Palun registreeru ette: Ülle Lember** [info@paikesetants.ee](mailto: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.siet.ee](http://www.siet.ee)



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

Annetada on võimalik nii raha kui ka preemiapunkte.

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

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