

Individuaalne beebide ujumine

Beebide ujutamine tugevdab lapse luu- ja lihassüsteemi, parandab liigeste liikuvust, vabastab lihaspingetest ja arendab keha painduvust. Veekeskkond muudab beebi rahulikumaks ja aitab tal lõdvestuda.

Esimesel korral soovitame beebil vees olla kuni 15 minutit. Seejärel püüame tema vees olemise aega järk-järgult pikendada.

Üldiselt soovitame alustajatele enne rühmatunniga liitumist 1–3 individuaaltundi. Nii annate oma lapsele aega rahulikult veega harjuda. Tooge oma beebi ujuma alates teisest elukuust. Individuaaltundi ootame beebisid, kes kaaluvad kuni 7 kg. Grupiujumisse on oodatud beebid vanuses kuni 8 kuud (toimub Järve üksuses).

Kaasa võtta ujumismähe ja käterätik, lapsevanemale vahetuspluus ja plätud.

Kestus: lapse enesetundest olenevalt 15–30 minutit. Teenus on [tasuline](#).

Teenusele saab aja broneerida:

- kohapeal registratuuris;
- telefoni teel [666 1900](tel:6661900) E–R 7.15–18.00;
- patsiendiportaalis [iPatsient](#).