



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post [info@itk.ee](mailto:info@itk.ee)  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

## Individuaalne beebide ujutamine

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. Individuaaltundi ootame beebisid, kes kaaluvad kuni 7 kg.

Kaasa võtta ujumismähe ja käterätik, lapsevanemale vahetuspluus ja plätud.

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

**NB! Alates 01.07.2023 ei osuta** me enam beebide vesivõimlemist ja imikute massaaži Järve üksuses, need teenused kolivad Magdaleena Tervisemaja **Hea Tervise Keskusesse**.

### Teenusele saab aja broneerida:

- kohapeal registratuuris;
- telefoni teel [666 1900](tel:6661900) E–R 7.30–18.00;
- patsiendiportaalis [iPatsient](#).