



www.synnitusmaja.ee



Teadmisi emapiimast

JA LAPSE HOOLDUSEST





EMAPIIM

Pärast sünnitust on rindades õige piim ka siis, kui sünnitus toimus enneaegselt. Piima koostis on küll veidi teistsugune, aga igal juhul täpselt selline, nagu enneaegne laps vajab.

Erineva kujuga rindades on kõigis ühepalju rinnanäärmeid, seetõttu pole vaja muretseda väikeste rindadega naistel. Piima kogus ei sõltu rindade suuruselt.

Esimestel päevadel võib jääda mulje, et laps on rinnal kogu aeg. Ema rinna lähedus on vastsündinule kõige turvalisem.

Kui vastsündinud imevad rinda vähemalt 8–12 korda ööpäevas, siis nad arenevad ja kasvavad hästi.



TERNESPIIM

Polläbipaistev, kollakas või sinakas vedelik – selline näeb välja väga väärtuslik esimene piim ehk ternespiim.

Ternespiim on lapsele hästi kasulik, sest see:

- kaitseb last pisikute ja haiguste eest
- aitab lapsel kohaneda uue elukeskkonnaga
- paneb tööle lapse õrna seedesüsteemi
- mõjub lahtistina, toob soolestikust välja esimese kleepuva kaka



Ternespiima kogus pole suur. Imiku magu on väike ning ternespiima kogused tagasihoidlikud, vaid sagedase söömisega saab ta need kätte.

Ternespiimas on palju energiat, vitamiine ja antikehasid, mis kaitsevad imikut nakkuste eest ja soodustavad soolestiku tööd. Ternespiim hakkab segunema järjest juurde tekkiva rinnapiimaga.

ESIMENE IMETUS

Esimese kõhutäie võiks vastsündinu saada esimesel sünnitusjärgsel tunnil sünnitustoa, imemiseks võib aega kuluda nii kaua, kui laps jaksab.

Varane imetus on emale väga kasulik, sest emakas tõmbub imetamisel paremini kokku. Tita saab rinnapiima kaudu kiiresti antikehad, mis kaitsevad teda uues keskkonnas.

Laps võiks olla emaga sünnitusjärgselt kogu aeg koos, eriti hea, kui laps on paljalt vastu ema keha. Laps on siis ise aktiivsem ja ema rinnad reageerivad lapse lähedusele ning hakkavad kiiremini piima eritama.

Laps väljendab valmisolekut imemiseks, kui ta:

- avab silmad ja püüab ema pilku
- liigutab käsi ja jalgu
- avab suu ning liigutab keelt
- üritab suuga haarata kõike, mis ette jääb



LAPSE AITAMINE RINNALE

Sünnituse järel võib olla ebamugav istuda, mistõttu on lamades toitmine mugavam. Ema lamab küljel, jalad konksus, pea toetub padjale ning imik lebab külili, kõht vastu ema kõhtu. Rinna õigeks haaramiseks on vajalik, et lapse nina ja ema rinnanibu on vastamisi. Kui laps tunnetab rinnanibu, sirutab ta kaela ja suhu satub nibu koos nibuväljaga. Kui lapse suu on rinnanibuga kohakuti, haarab laps vaid üksnes nibust. Selles asendis toitmisel tekivad rinnae kergesti lõhed.

Istudes toitmiseks toetub ema selg seljatoele ning jalatallad soovitatavalt madalale taburetile. Laps võiks olla padjal, mille abil on teda kergem rinnae aidata. Nii ei pea ema end liigselt pingutama.



Foto: Jutta Kübarsepp

Mugav on õige!

Kui laps on õigesti rinnae, võib ta imeda nii pikalt, kui soovib.

Jälgige, et:

- lapse kõht on vastu ema kõhtu nii, et tita ei peaks rinnast haaramiseks pead pöörama
- last rinnae aidates, toetage teda selja tagant turjast. Beebi pead vastu rinda surudes muutub imemine tital e bamugavaks ja ta loobub
- lapse nina on kohakuti rinnanibuga, et ta saaks rinna haaramiseks painutada pea pisut kuklasse
- lapse suus on lisaks rinnanibule ka pigmenteerunud pruun ala
- tita nina ja lõug on vastu rinda, põsed on pruntis, alahuul väljapoole rullunud
- imemisel pole kuulda lutsutust ega luristust, laps imeb ja aeg-ajalt neelab

Rinnaotsimis- ja imemisrefleks on lapsele kaasasündinud

Laps tunneb ema rinna puudutust, avab suu ja hakkab otsima, haarab oma avatud suuga suure suutäie nibuvälja otsekui vaakumisse ja hakkab tegema imemisliigutusi nii, et piimanire tabab tema suulae tagaosa. Seepeale neelab imik piima alla.

Lapsele tuleb anda aega suu korralikult avada ning alles siis tõmbab ema teda seljast toetades endale veelgi lähemale nii, et laps saaks haarata lisaks nibule ka rohkelt nibu ümber olevat pruuni nibuvälja. Ainult siis saab ta hästi piima kätte ja imetamine on ka emale mugav. Jälgige, et imemise ajal on lapse alahuul väljapoole rullunud ja tema ninaots ja lõug surutud vastu ema rinda. Imemised vahelduvad neelamisega.

Lamedate ja sissepoole pöördunud nibudega rinda saab laps imeda, vahel võtab õppimine veidi aega. Peaasi on olla kannatlik ja järjepidev

Toitmise alguses võiks rullida sõrmedega nibu ja seda kergelt väljapoole venitades stimuleerida. Võiks pigistada eelnevalt mõned tilgad piima lapse huultele või suhu huvi tekitamiseks. Nibu saab

väljapoole ka rinnapumbaga aidates. Titad saavad imeda ükskõik mis kujuga nibust, vajalik on vaid eelnev nibu stimuleerimine, mis hõlbustaks nibust paremini haarama. Kui haare on saavutatud, tuleks üle hinnata imemisvõte ja imemine võib jätkuda. Abi võib olla ka nibukaitsmest, kuid kasutage seda vaid nii kaua, kui nibu on väljapoole imetud, seejärel katkestage imemisvõte ja pakkuge ilma nibukaitsmeta rinda.

Tähtis on ema hea enesetunne imetamise ajal

Kui imiku suus ei ole küllaldaselt ema rinda, siis lutsib ta vaid rinnanibu. Beebi ei saa piima kätte ning on oht nibulõhede ja haavandite tekkeks. Vale imemisvõtte ajal on kuulda lutsutamise- ja matsutamisheliseid. Valu ja ebamugavus annavad märku lapse valest imemisvõttest ning on signaaliks, et imetamine tuleb ettevaatlikult katkestada ja alustada otsast peale, jälgides õigeid võtteid. Esimesed päevad ongi õppimiseks, olge kannatlik!

Kui laps on ema rinnal õiges asendis, võib ta imeda nii kaua, kui soovib. Mõned lapsed söövad kiiremini, mõned jälle aeglasemalt. Söömise ajal teeb beebi rinda lahti laskmata aeg-ajalt puhkepause. Söömist lõpetades laseb ta ise rinna lahti.



ESIMESED SÜNNIJÄRGSED PÄEVAD

Esimesed 6–8 tundi on vastsündinu ärkvel, ta uurib maailma ja oma vanemaid. Tita soovib korduvalt imeda rinda, mis annab talle märku, et tema eest hoolitsetakse. Kui laps on saanud piisavalt rinda ja tähelepanu, järgneb pikk ja sügav uneaeg.

Samuti saavad nüüd puhkust ema ja sünnitusel viibinud isa. Puhkus on parim vaid siis, kui ema ja laps viibivad ühes ruumis. Kui laps on emast eraldi, ei saa kumbki puhata. Ema võiks koos lapsega magada, sest teisel sünnitusjärgsel päeval soovib

tita eriti tihti rinda imeda. See on loomulik, sest vaid sagedase imemisega suurendab laps piima kogust.

Esimesel kolmel päeval võtavad lapsed kaalust alla kuni 10% sünnikaalust, kaalulangusest tekkiv nälgjatunne panebki lapse sagedamini imema.

Soovitame imetada nii tihti, kui laps soovib, sest see on vajalik piima tekkimiseks.



Kõht saab täis

Piima tulebki juurde, laps muutub rahulikumaks, sööb harvemini ja ühe toidukorra ajal koguseliselt rohkem. Esimese elunädala jooksul taastub lapse sünnikaal ja edasi hakkab kaal tõusma.

Toitke last iga kord, kui ta selleks soovi avaldab. Igal juhul peaks rinnalaps sööma 8–12 korda ööpäevas, esimestel elunädalatel söövad paljud lapsed ka sagedamini. Lapsed ei söö rinnapiima kunagi ülearu. Usaldage oma last!

Piima tekkimisele saab kaasa aidata

Kui laps imeb, erituvad naise kehas imetamiseks vajalikud hormoonid oksütotsiin ja prolaktiin. Prolaktiin tekitab piima, oksütotsiin paneb piima voolama.

Kui esimestel päevadel ja nädalatel pärast sündi pakkuda lapsele luttu, lisajooki või piimasegu, võib rinnapiima tootmine jääda puudulikuks.

Piima kogus

Ema saab ise kaasa aidata piimakoguse suurendamisele, kui ta:

- *imetab nii sagedasti, kui laps soovib, kuid vähemalt iga 3 tunni tagant*
- *lubab lapsel imeda nii kaua, kui laps soovib*
- *imetab ka öösiti*
- *magab piisavalt, ka päeval*
- *on lapse läheduses, hellitab teda, hoiab oma kaisus*

Piima voolavus

Ema saab ise kaasa aidata piima kergele voolavusele, kui ta:

- *oskab imetamise ajal lõdvestuda*
- *suhtub imetamisse positiivselt*
- *väldib imetades pinget ja stressi*

Kui laps imeb aeglaselt ja sügavalt ning kuulda on neelamist, saab laps söönuks. Toidu tagasiheidet juhtub mitu korda ööpäevas, see ei häiri last. Kui rinda regulaarselt ei imeta, saab rind info, et piima ei vajata ja piima tootmine väheneb.



SOOVITUSED RINDADE EEST HOOLITSEMISEKS

- Enne toitma hakkamist peske käed
- Rindu peske ainult kord päevas, muidu eemaldub nahka kaitsev rasvakiht. Vältige seebi kasutamist nibuväljal
- Kontrollige, kas lapsel on nibu õigesti suus, see hoiab rinnanibud korras
- Kandke imetamiseks mõeldud rinnahoidjat: see ei tohi pigistada ja peab rinda toetama
- Imetamise katkestamiseks ärge tõmmake nibu lapse suust, vaid pange sõrm imiku suhu, nii laseb ta nibu ise lahti
- Pakkuge söögikorra lõpul lapsele ka teist rinda, laps otsustab, kas ta seda vajab või mitte
- Kui pärast imetamist jääb rinda pakitsev või raske tunne, lüpske käsitsi või rinnapumbaga rinda niikaua, kuni ebamugavustunne kaob
- Pärast imetamist määrige nibule rinnapiima või spetsiaalset nibukreemi
- Kasulik on pisut aega olla paljaste rindadega

Piimapais

Alates kolmandast päevast suureneb piima kogus oluliselt, rinnad võivad muutuda suureks, valulikuks ja kõvaks, kui imetatakse harva ja vähe korraga või kui lapsel on vale imemisasend.

Rinnad on tursunud, punakad ja valulikud, võib esineda palavik kuni 38 kraadi.

Piimapais kestab mõned päevad ja möödub, kui:

- *toidate last hästi sageli, vähemalt kord tunni aja jooksul*
- *soojendate rindu enne toitma hakkamist sooja veega*
- *masseerite rinnanibusid ja lüpsate pisut piima välja, et nibu ümbrus pehmeneks*
- *jälgite, et laps haaraks rinda õigesti*
- *panete pärast toitmist rinna külma mähise või puhtad jahedad kapsalehed*

Mõne päevaga pais möödub. Kuigi rinnad tunduvad lödvemad ja pehmed, ei tähenda see, et piima jääks vähemaks. Kui piimapaisuga midagi ette ei võeta, võib sellest areneda rinnapõletik.

Rinnapõletik

Rinnapõletik algab tavaliselt ummistunud piimajuhas, piim ei pääse voolama ning tekib kõva valulik tükk rinnas.

Põletikuline piirkond on paistes, punetav ja valus. Sõrmedega kompides on tunda tükk. Ema tunneb end halvasti, pea valutab, tal on külmavärinad ja temperatuur tõuseb järsku kuni 39 kraadini. Selline ongi rinnapõletik, mida esialgu põhjustab ainult rinnanäärme kudede ärritus piima survest, kuid edaspidi võivad oma osa etendada ka mikroobid, mis võivad põhjustada tõelise põletiku. Seetõttu tuleb kiiresti tegutseda.

Kõige tähtsam on likvideerida ummistus, seda saab kõige paremini teha rinnae pandud laps. Paranemiseks on oluline rinna tühjendamine.

Rinnapõletiku tõttu ei tohiks imetamist lõpetada, sest põletik võib muutuda mädaseks ja siis läheb vaja juba kirurgi abi.



Rinnapõletiku korral soovitame:

- *enne toitmist soojendage rindu (kompress, vann, dušš)*
- *masseerige rinnanibusid, aga mitte rinda*
- *imetage sagedasti*
- *lüpske käsitsi või rinnapumbaga välja liigne piim nii, et rind jääks pehme*
- *pärast lüpsmist pakkuge lapsele veelkord sama rinda, tema saab paremini kätte lõpupiima*
- *pärast toitmist pange valulikule kohale 15–20 minutiks midagi külma. Ärge kasutage alkoholi-kompressi*
- *palaviku alandamiseks võtke palavikuravimit*

Neid soovitusi täites paraneb tavaliselt enesetunne ja palavik alaneb 1-2 päevaga. Tihke, valulik tükk rinnas võib püsida pikemat aega, kuid last edasi imetades see väheneb ja pole ohtlik.

Kui olukord ei lahene, võtke ühendust imetamisnõustajaga või pöörduge konsultatsiooniks meie sünnitusmaja vastuvõtutuppa. Arsti määratud põletikuravim (antibiootikum) ei ole lapsele ohtlik ja imetamist ei sega.

Luti kasutamine pole lapse vajadus, vaid ema harjumus

Rinnalaps ei vaja luti ega lutipudelit. Lutti imedes kujuneb lapsel vale imemisvõte ja emal ei pruugi tekkida piisavalt piima. Luti kasutamine pole lapse vajadus, vaid ema harjumus. Rinnalapse regulaarne toitmine lutipudelist lõpetab imetamise varem või hiljem. Piima kogus rindades väheneb ja tita lihtsalt loobub rinnast. Kui ema on huvitatud rinnaga toitmisest, tuleks jätta lutipudelid kõrvale.

Olukorras, kus lapsele tuleks juurde anda lisatoitu, võiks seda anda väikesest topsist. Tass täidetakse kolmandiku ulatuses ja kallutatakse nii, et vedelik jõuab lapse ülahuuleni: laps ajab huuled torusse ja hakkab limpsima tilkhaaval üle tassiserva. Niiviisi võivad juua ka väga väikesed ja enneaegsed lapsed. Vastsündinule võib piimasegu anda ka ilma nõelata süstlast või lusikast.

***Ebasobiv on luti kasutamine
piimapaisu ajal ja lapse esimesel
elukuul, kui imetamise rütm pole veel
välja kujunenud.***



Rinnapiim on lapsele ideaalne toit

Rinnapiima saavale lapsele ei ole vaja pakkuda vett, glükoosi ega kummeliteed, isegi mitte kuuma ilmaga.

Rinnapiimal laps ei vaja lisatoitu ega jooki enne 6-kuuseks saamist.

Emapiim sisaldab õiges vahekorras valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraalaineid, fermente, hormone, antikehi ja vedelikku. Rinnapiima valgud tõrjuvad haigusi. Imetava ema haigestumisel tekivad rinnapiima haigusevastased antikehad, pakkudes niimoodi lapsele kaitset haigestumise eest. Lapsel on rinnapiima tunduvalt lihtsam seedida kui piimasegu.

Esimesel kuuel elukuul saab laps piisavalt rinnapiima, kui ta:

- *saab rinda iga kord, kui ta seda soovib*
- *võtab kaalus juurde vähemalt 500 grammi kuus*
 - *pissib vähemalt 6 korda ööpäevas*

Rinnapiima sööv laps võib kakada igal toidukorral, kuna aga emapiim imendub seedetraktist peaaegu täielikult, võib kakamine ka tervel lapsel olla harv.

Kui rinnapiima mingil põhjusel ei jätku, siis toidetakse imikut piimaseguga. Piimasegu ei tähenda veel imetuse lõppu, vaid piimasegu antakse rinnapiimale lisaks.

Piimasegu valmistatakse keedetud ja jahutatud veest, millele lisatakse pakil oleva õpetuse järgi piimasegupulber. Piimasegu soovitatakse anda tassist, lusikast või süstlast.

Mida teha, kui tundub, et laps ei saa piisavalt piima ?

- *Püüdke toita sagedamini ja nii pikalt, kui laps soovib. Väikese sünnikaaluga lapsed on tihti unised, magavad rohkem ja ei ärka nälja peale. Väga unist ja pidevalt magavat last tuleb äratada toitmiseks iga 2-3 tunni järel.*
- *Pakkuge iga kord ka teist rinda. Kui laps on umbes 20 minutit aktiivselt imenud ühel rinnal ja on endiselt rahutu, siis pakkuge teist rinda – laps ise otsustab, kas ta vajab seda või mitte. Vahepeal võib hoida last püstitasendis, et imemisel allaneelatud õhk saaks väljuda. Pärast seda on kõhus piima jaoks jälle veidi ruumi.*
- *Vältige lutipudelit ja rõngaslutti. Lapsel on kaasasündinud imemisvajadus, parem on lasta tal seda rahuldada rinda imedes. Luti imemisel kasutab laps hoopis teistsugust imemisvõtet kui rinda imedes.*

- *Uskuge endasse: te olete hea ema ja teie piim on lapsele parim toit. Tänapäeval on rohkesti uuringuid, mis on tõestanud imetamise asendamatus inimese elu alguses.*
- *Enamus lapsi vajab öist toitmist oma esimesel eluaastal. Öised imetamised suurendavad eriti hästi rinnapiima kogust, kuna ema on unisel lõõgastunud.*
- *Rinnalaps peaks kaalus juurde võtma vähemalt 140-150 grammi nädalas. Kui laps võtab vähem kaalus juurde, tuleks last toita ka piimaseguga.*
- *Lisatoiduga alustamine ei tohiks vähendada imemiskordade arvu. Andke alati rinda enne ja alles seejärel piimasegu. Lehma- ja kitsepiim sobib alates ühe aasta vanusele lapsele.*
- *Hästi kasvav ja arenev laps vajab lisatoitu alles 6 kuu vanuselt.*

Gaasivalud

Kuna lapse seedetrakt kohaneb iseseisva seedimisega 2-3 kuu jooksul, esineb sel ajal sagedamini nn gaasivalusid. Imerohtu selle vastu pole, kuna liigse gaasi tekkepõhjused on erinevad.

Lapsel on kergem rahuneda, kui teda ümbritsevad rahulikud, rõõmsameelsed, last toetavad ja rahustavad lähedased. Gaasivalusid kannatavad lapsed kasvavad ja arenevad hästi ning on täiesti terved.

Mõned soovituselapse gaasivalude leevendamiseks:

- *Pärast imetamist hoidke last mõnda aega püstiasendis oma rinna vastas ja oodake, kuni rõhatised väljuvad. Seejärel pange ta paremale küljele magama, nii tõuseb makku sattunud õhk üles ega pääse soolestikku.*
- *Paar-kolm korda päevas pange laps umbes pooleks tunniks kõhuli lamama, nii tugevnevad tema kõhulihased, aga ärge jätke teda sellel ajal üksi. Võtke laps oma kõhule lamama.*
- *Rahustavalt mõjub lapse kõhule pandud soe õlimähis. Selleks niisutage lapike 40 kraadini soojendatud õliga, pange see tita kõhule ja katke soojalt kinni.*
- *Igapäevane vannitamine, võimlemine ja silitamine tugevdab lapse lihaseid ning tita saab gaaside väljutamisega paremini hakkama. Õiged viisid ja nipid õpetatakse Pelgulinna Sünnitusmaja peresektsuses.*
- *Hoidke last süles nii palju kui võimalik. Kallistage, kiigutage ja kussutage teda, lapsed vajavad turva- ja lähedustunnet.*
- *Lapse gaasivalude leevendamiseks mõeldud ravimeid saab osta apteegist.*

IMETAVA EMA SÖÖK JA JOOK

Tervislik ja küllaldane toit on vajalik hea enesetunde tagamiseks – selleks, et hästi ja kiiresti toibuda sünnitusest, olla reibas ja elurõõmus ning mitte haigestuda.

*Lihne reegel soovitab eelistada
kodumaiseid, võimalikult naturaalseid
töötlemita toiduaineid.*

Emas menüüs võiks olla teraviljasaadusi (kartulit, riisi, makarone, putru, leiba), piimatoots (piima, keefirit, petti, jogurtit, kohupiima, juustu), puu- ja juurvilju (hea, kui on kodumaise päritoluga) ning valgurikkaid toite (liha, kala, muna). Eelistada võiks taimseid rasvu (päevalille-, oliivi-, rapsi-, linaseemneõli).

**Sööge mitmekülgset ja eelistage tavalisi
Eestimaa toite!**

Võimalik, et mõni toiduaine ärritab last ja teeb ta rahutuks, kuid siin ei ole üheseid reegleid kõigile.

Mõned emad peavad toiduvalikul olema ettevaatlikumad kui teised, kuid laps võib nutta ja olla rahutu ka muudel põhjustel. Kui lapse rahutusel pole kindlat seost toiduga, siis võib süüa kõike.

Juua tuleks nii palju, et janu ei oleks ning kindlasti on see kogus suurem kui muidu. Juua võib mahlasid, taimeteesid, vett. Emal joodud alkohol jõuab läbi rinnapiima ka lapse organismi. Kui siiski on soov võtta mõnel erilisel puhul sümboolne naps, arvestage, et imetada tohiks sel juhul alles 2 tunni pärast.

Juhul, kui ema on allergiline mingile toiduainele, võiks selle menüüst välja jätta.

Halvaa, pähklid ja koorega tee suurendavad vaid ema kehakaalu, mitte rinnapiima hulka. Sööge mitmekülgset, vältige dieete ja kaalulangetavaid ravimeid.

**Mõningaid soovitusi
imetavale emale siiski on:**

- *Soovitatav on loobuda kohvist, kangest teest ja koolajookidest, eriti kui laps nutab palju: kofeiin võib põhjustada rahutust.*
- *Soovitatav on olla ettevaatlik rõõsa piima toodetega nagu piim ja koor, sest mõningatel juhtudel on lapse rahutuse ja nutu põhjustajaks lehmapiimavalk.*
- *Ettevaatlik võiks olla tugeva- maitseliste ja lõhnavate toiduainetega nagu sibul, küüslauk, sidrun, apelsin, mandariin ja greip, sest need muudavad ka emapiima maitset ja lõhna, mis ei pruugi lapsele meeldida.*
- *Välismaised puuviljad peske ja koorige enne tarvitamist.*

Vältida võiks:

- *Toiduaineid, mis sisaldavad säilitus- ja värvaineid.*
- *Suitsutatud tooteid, sest need sisaldavad rohkelt nitriteid ja nitraate.*
- *Kunstlikke magusaineid (aspartaami, fenüülalaniini) sisaldavaid tooteid.*
- *Pika säilivusajaga jogurteid – paar-kolm kuud säilivad jogurtid on järelpastoriseeritud ja seega „surnud“ toit.*
- *Karastusjooke – kõik karastusjoogid takistavad kaltsiumi omastamist.*
- *Suitsetamist, alkoholi ja kohvi – need vähendavad foolhappe omastamist.*





NÕUANDEID IMIKU EEST HOOLITSEMISEKS

Nahk

Tita nahk on õrn. Vajadusel kasutage minimaalselt beebikosmeetikat – õlisid, puudreid, kreeme.

Puhastage lapse kaenlaaluseid, kaela ja kubemevolte paar korda päevas veega ning kuivatage teda korralikult ja hoidke palja pepuga soojas ruumis.

Punetavat pepunahka pole vaja kreemitada ega õlitada, need süvendavad haudumist, kasutage vaid spetsiaalseid salve, mille koostises on tsinki.

Lapse pesu pesemiseks sobib neutraalne pesuvahend, milles ei ole lõhnaaineid. Lõhnastatud loputusained ei sobi tita pesule.

Naba

Nabakönti ja nabahaava on soovitatav pesta vee ja seebiga, seejärel korralikult kuivatada.

Vajadusel võib nabakõndi ümbrust desinfitseerida saialilletinktuuri või 70-kraadise piirituslahusega, mida on apteegis retseptita saada. Last mähkides jälgige, et nabakõndike või paranev naba ei jääks mähkme sisse, selleks keerake mähkme serv alla.

Vannitamine

Last on soovitatav vannitada iga päev kojujõudmise päevast alates. Nabakönt ei sega vannitamist. Seepi ei ole vaja kasutada. Vannitamisruum +25 kraadi, veetemperatuur +37 kraadi. Juuste ja peanaha kuivamise ajaks pange lapsele pähe õhuke mütsike, muidu pole toas mütsi vaja.

Silmad ja nina

Hommikuti võib lapse silmi puhastada keedetud leige veega. Kumbagi silma puhastage eraldi vatiga, pühkides õrnalt silma välisnurgast nina poole. Sageli koguneb lapse ninna koorikuid, need võiks eemaldada näppude vahel rulli keeratud vati või tõmbiotsalise kummiballooniga. Mõnikord tulevad koorikud ise ninast välja, kui nuttev laps kõhuli panna.

Pissimine ja kakamine

Imik võib pissida alguses väga sagedasti, hiljem peaks see toimuma vähemalt kuus korda ööpäevas. Lapse kaka on esimestel päevadel mustjas-roheline, järgneva kahe nädala jooksul muutub see kollaseks ja hapulõhnaliseks. Kakamise sagedus võib olla väga erinev – iga toidukorra järel või vaid kord nädalas. Mõlemad kakamissagedused on normaalsed.

Õues käimine

Terve, ajalise vastsündinuga võib suvel õue minna pärast sünnitusmajast kojutulekut ja aeg ei ole piiratud. Last ei tohiks magama jätta otsese päikese kätte, sest tekib ülekuumenemise oht. Soovitame talvel esimest korda õue minna siis, kui väljas on soojem kui -10 kraadi. Üle -15-kraadise pakasega ärge beebit õue viige. Laps on piisavalt riides, kui õuest tulles on kaelavoldi vahe soe.

Vereproov

Alates kolmandast elupäevast võetakse kõigil Eestis sündinud lastel vanemate nõusolekul vereproov kahe päriliku ainevahetushaiguse (hüpotüreoos ja fenüülketonuuria) tuvastamiseks. Vereproovi analüüsitakse Tartu Ülikooli Kliinikumi Geneetikakeskuses, haigustunnuste avastamise korral saadetakse vastav teatis koju ja järgnevad edasised uuringud.

D-vitamiin

Alates 7. elupäevast antakse kõigile beebidele D-vitamiini. Ainult rinnapiimal olev laps saab viis tilka õlilahust üks kord päevas enne sööki. D-vitamiini antakse teise eluaastani. Kombineeritud söömise puhul arvutab vitamiini koguse välja arst. D-vitamiini õlilahus on müügil apteegis ilma retseptita.

Vaktsineerimine

1. Tuberkuloosivastane kaitsesüst

tehakse lapsevanemate nõusolekul lapse esimestel elupäevadel sünnitusmajas lapse vasakule õlavarrele. Süstimiskohale ilmub 2-3 nädala pärast punane, kõva, nahapinnast kõrgem valutu sõlmeke, millest võib erituda valget puderjat eritist. Armistumine toimub 3–5 kuu jooksul. Last võib vannitada ja süstimiskoht ravi ei vaja.

2. B-hepatiidi vastane kaitsesüstimine

koosneb kolmest süstist, millest esimene tehakse vanemate nõusolekul sünnitusmajas. Vaktsineerimine jätkub perearstikeskuses, teine vaktsiin tehakse ühekuusele ja kolmas kuuekuusele lapsele. Süstitakse lapse reide.

KOOSTAJA: MEELIKE REIMER

Kujundaja: Maris Korrol

Kasutatud kirjandus:

- Eesti Ämmaemandate Ühingu ja SCA Hygiene Products infomapp perekoolitajatele.
- Uibo, O., Grünberg, H., Raukas, R. ja Voor, T. (2012). Imiku toit ja toitumine: Juhised lapsevanematele. Eesti Lastearstide Selts.
- Perekooli kodulehekülg, <http://www.perekool.ee/artiklid/category/artiklid/emapiimatarkus/>

Pelgulinna Sünnitusmaja 2015

IMETAMISNÕUSTAMINE

Imetamisnõustamine toimub Lääne-Tallinna
Keskhaigla Naistekliiniku raseduskeskuses
(Pelgulinna Sünnitusmajas aadressil Sõle 23).

Registreeruge vastuvõtule telefonil
53 096 161 või **6 665 307**.

Tulge vastuvõtule koos titaga või
konsulterige telefoni teel nõustajaga.

**Oleme veendunud, et saades nõu ja tuge
spetsialistidelt, on praktiliselt kõik
sünnitanud naised võimelised imetama ja
tootma vajalikul hulgal piima!**

Teid ootab ämmaemand-imetamisnõustaja, kes:

- nõustab valulike rindade, nibulõhede,
piimapaisu, rinnapõletiku korral
- vaatleb lapse imemisoskust ja imetamisasendit
 - jälgib lapse kaalutõusu
 - hindab lisatoidu andmise vajadust
 - juhendab rinnast võõrutamisel
 - kaalub last

Nõustamine on tasuta.

