



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

# Uue elu algus

9  
kuud  
ootust



## Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja Ravi 18

### 0-korrus

- Registratuur
- Raseda tervise kabinet
- Emadusnõuandla
- Sotsiaaltöötaja
- Ultraheli kabinetid RB0013, RB0015, RB0016
- Funktsionaaldiagnostika kabinet (KTG)
- Ema ja beebi tuba
- Garderoob, lapsevankri hoiukoht

### I korrus

- Sünnitusmaja vastuvõtt ja erakorraline abi
- Sünnituseelne osakond
- Ultraheli kabinetid RB0110, RB0119
- Imetamise nõustamine
- Lastearst
- Vastsündinute kuulmisskriining
- Perekool

### II korrus

- Sünnitusjärgsed palatid
- Psühholoog

### III korrus

- Sünnitustoad
- Neonatoloogia osakond
- Emapiimapank

### IV korrus

- Günekoloogiaosakond
- Günekoloogiline päevaravi
- Operatsioonitoad

### V korrus

- Sünnitusjärgsed palatid



## Imetamise nõustamise kabinetid

Vastuvõtule ja telefoninõustamisele registreerimine  
E-R 7.15–18.00 telefonil 666 1900

- 1 **Ravi tn üksuses** (Ravi 18):  
Sünnitusmaja I korrusel kab 128  
Kabinet töötab E-R 8.00–17.00  
**Telefoninõustamine** toimub telefonil 620 7453 ja 53 041 783
- 2 **Magdaleena Tervisemaja** (Pärnu mnt 104):  
I korrusel kab 120  
Kabinet töötab E-R 8.00–17.00  
**Telefoninõustamine** toimub telefonil 606 7849 ja 58 601 570
- 3 **Järve üksuses** (Energia 8):  
I korrusel, kab 118  
Kabinet töötab E-R 8.00–17.00  
**Telefoninõustamine** toimub telefonil 606 7606 ja 58 162 525



KESKHAIGLA SÜNNITUSMAJA



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

# Uue elu ootel

Lapseootus ja sellele järgnev aeg on imeline  
Sulle ja kogu Sinu  
perele – teie keskele  
sünnib uus elu.

Sellel  
uuel põneval  
teekonnal oled  
oodatud Ida-Tallinna  
Keskhaigla  
sünnitusmajja.

Siin töötavad kõik meie naistearstid, ämmaemandad ja lastearstid pühendunult selle nimel, et Sinu laps sünniks ja kasvaks tervena. Naistele, kes vajavad psühholoogilist abi, pakume nii vaimse tervise kui raseduskriisi nõustamist.

Meie haigla kannab beebisõbraliku haigla tiitlit, mille pälvisime UNICEF-ilt 2008. aastal. Beebisõbraliku haigla põhimõtted on lihtsad ja inimlikud – armastus ja hoolivus, ema ja lapse lähedus, rinnapiima vajalikkus ning eelduste loomine edukaks imetamiseks.





### Ida-Tallinna Keskhaigla emadusnõuandla asukohad

- Ravi tn üksuse B-korpus – Ravi tn 18, 0-korrus
- Magdaleena üksuse Tervisemaja – Pärnu mnt 104, I korrus
- Tõnismäe üksus – Hariduse tn 6, II ja III korrus
- Erakorraline abi ööpäevaringselt: sünnitajate vastuvõtu osakond, sünnitusmaja I korrus, Ravi tn 18, B-korpus

### Telefonid

- Ämmaemanda nõuandetelefon **606 7576** E–R kl 8.00–16.00 või saada küsimus ämmaemandale **rasedus@itk.ee**, Sulle vastatakse kahe tööpäeva jooksul
- Erakorraline vastuvõtt, valveämmaemand **53 080 874** (ööpäev läbi)
- Sünnitustoa valveämmaemand **620 7159** (ööpäev läbi)
- Registratuur ja kõnekeskus **666 1900** – sellel numbril saad vajaduse korral ühendust ka oma ämmaemanda või naistearstiga (vastuvõtu ajal)
- Sotsiaaltöötaja **620 7394** nõustab Sind raseda õigusküsimustes, sh tööõigus, toimetuleku- ja peretoetused jmt



Lisainfo [www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee)



# Sõeluuringud raseduse ajal

Raseduse ajal tehakse kõigile naistele vähemalt kaks ultraheliuuringut:

- kuklavoldi mõõtmine raseduse 11.–13. nädalal
- loote anatoomia uuring raseduse 20.–21. nädalal

Need uuringud on tasuta. Meditsiinilise näidustuse korral tehakse vajadusel lisauuringuid. Lisaks pakume ka omal soovil tehtavaid tasulisi ultraheliuuringuid.

### OSCAR-test – ultraheliuuring + vereseerumi uuring

**Raseduse 11. nädalal** tehakse vereproov ja tulevase ema verest määratakse kahe markeri sisaldus (fb-hCG+papp-a). Andmed sisestatakse arvutiprogrammi ViewPoint, kuhu lisatakse veel ema etniline päritolu, kaal, pikkus, vanus ja kaasuvad haigused, mitmes oodatav sünnitus on ning raseduse suurus.

**Raseduse 11.–13.+6 nädalal** tehakse ultraheliuuring. Selle uuringu käigus mõõdetakse loote kuklapiirkonna läbikumavust ehk nn kuklavolti ja südamelöögisagedust. Lisaks vaadatakse vajadusel ninaluu olemasolu, verevoolu kolmikhölmalisel südameklapil ja venosjuhas. Loote kuklavoldi suurenemine viitab kromosoomhaiguse suuremale tõenäosusele ja sel juhul on vajalikud lisauuringud.

### Uuringutulemused

- Kui OSCAR-test näitab väikest riski (1:1001), siis lisauuringuid kromosoomhaiguste avastamiseks teha pole vaja.
- Kui uuringutulemus näitab vahepealset riski (risk on 1:11–1:1000 Downi sündroomi suhtes või 1:10–1:100 Edwardsi ja Patau sündroomi suhtes), siis pakume lisauuringuna tasuta NIPT-testi (loote rakuvaba DNA-uuring ema verest). Selleks tehakse veenivereproov, mille tulemused saavad 10 tööpäeva jooksul. Kui NIPT-testi tulemus näitab väikest riski, edasisi uuringuid teha pole vaja. Kui NIPT-testist selgub suur risk, pakume diagnoosi täpsustamiseks koorionbiopsiat või looteveeuuringut.
- Kui OSCAR-test näitab suurt riski (risk on 1:10 või suurem või kui kuklavoldi mõõt on 3,5 mm või enam), siis pakume kohe koorionbiopsiat või looteveeuuringut.

Vahepealne ja suur risk ei tähenda, et tulevasel lapsel esineb kromosoomhaigus. Valepositiivsete tulemuste määr on 3,5%. Valenegatiivseid tulemusi esineb väga harva. Sellel uuringul hinnatakse ka preeklampsia riski. Kõrge preeklampsia riski korral soovitatakse alustada aspiriini 150 mg tablettide võtmist öhtuti enne magama minekut ja seda kuni raseduse 36. nädalani. Sellega väheneb varase preeklampsia tekke risk 80%.

ITK naistekliinikus rasedusega arvel olevale patsiendile väljastab ämmaemand digitaalse saatekirja, mille alusel saab anda vereanalüüsi Ida-Tallinna Keskhaigla polikliinikus Ravi tn 18 **C-korpuse II korrusel** kabinetis **RC0247**.



**15 minutit enne ultraheliuuringu algust** palume pöörduda 0-korrusel emadusnõuandla **kabinetti RB0024** (mõõdetakse vererõhku ja sisestatakse arvutisse andmed raseduse kohta).



**Ultrahelikabinetid** asuvad sünnitusmajas Ravi tn 18 B-korpuse 0- ja I korrusel.

Täpsem info sünnitusmaja registratuurist või ämmaemandalt.



# € Tasulised uuringud

## Kromosoomhaiguste riski test ehk NIPT (Non-Invasive Prenatal Testing).

Tegemist on mitteinvasiivse sünnieelse testiga ema verest, millega on võimalik tuvastada kuni 99% juhtudest Downi, Edwardsi, Patau ja Turner'i sündroomi risk lootel, loote sugu ning kliiniliselt oluliste mikrodeletsioonide esinemist. Tegemist on sõeltestiga, mis on täpsem kui OSCAR test. Positiivse testi tulemuse korral on diagnoosi kinnitamiseks vajalik teha koorionbiopsia või lootevee uuring, need uuringud on tasuta.

**ITK Naistekliinik pakub erinevaid tasuta NIPT teste.** Täpsema info NIPT testide valikute ja hindade kohta leiate meie kodulehelt [www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee) või [www.itk.ee](http://www.itk.ee).

Tasulisi analüüse teeme broneeringu alusel **esmaspäevast reedeni** ajavahemikus **8:00-9:00**. Tasulisele testile tulemiseks küsi informatsiooni oma ämmaemandalt või kirjuta [oscar@itk.ee](mailto:oscar@itk.ee) ja pakume sobiva uuringuaja. Enne tasuta NIPT testi vereanalüüsi andmist teostatakse Teile raseduse ultraheliuuring.



Kõikidele uuringutele registreerumine tel **666 1900**.

**Info** vastuvõtuaegade ja hindade kohta tel **666 1900**.



**Ultrahelikabinetid** asuvad sünnitusmajas Ravi 18 B-korpuses.

**Täpsem info** sünnitusmaja registratuurist või ämmaemandalt.

**Tasulisi**  
analüüse tehakse  
broneeringu alusel  
**esmaspäevast**  
**reedeni**  
kl 8.00–9.00.



# Raseduskalender

9  
kuud  
ootust

## 1.–4. nädal

Raseduse alguseks loetakse viimase menstruatsiooni esimest päeva. Rasedus kestab keskmiselt 40 nädalat ehk 280 päeva. Laps võib sündida alates 37. rasedusnädalast kuni 41 + 6 nädalani, olles õigeaegselt sündinud. Munasarjades küpsenud munarakk vabaneb ovulatsiooni käigus munajuhasse ja viljastumise tagajärjel tekib sügoot – tulevase lapse esimene rakk, milles on ema ja isa geneetiline info. Viljastatud munarakk kinnitub emaka kohevasse limaskestas ja sellega lõpeb viljastumine. Viljastatud munarakk jaguneb rakkude kogumiks – embrüoks. Embrüo välimised rakud kinnituvad sügavamale emaka limaskestas, et seal ühineda ema veresoontega. Sisemised rakud jagunevad kolmeks rakkühiks, millest hiljem arenevad loote kehaosad. Sisemisest lootelehest arenevad kopsud, maks, seedeelundid, kõhunäär; keskmisest lootelehest luustik, lihased, neerud, veresooned ja süda; välimisest lootelehest nahk, juuksed, silmad, hambaemail ja närvisüsteem.

### Mis Sinuga toimub?

- Võid tunda suuremat väsimust ja meeleolu muutlikkust juba raseduse alguses.
- Rinnad võivad muutuda täidlasemaks, tundlikumaks ja valulikumaks.
- Kui viljastatud munarakk kinnitub emaka limaskestas külge, võib esineda mõningast veritsust.

### Soovitused

- Väsimuse leevendamiseks püüa puhata võimalikult tihti ja tegele endale meeldivate tegevustega nii palju kui võimalik.
- Kui Sa pole rasedust planeerides manustanud foolhapet, alusta nüüd. Foolhape toetab lapse närvisüsteemi arengut.

## 5.–9. nädal

Arenevad selgroog, seljaaju ja veresooned. Tekivad maksa ja kõhunäärme algmed. Organid arenevad edasi. Aju ja seljaaju ühendav neuraaltoru sulgub. Tulevase näo külgedel on silmade algmed. Tekivad seedetrakti algmed koos kõhu- ja rinnaõõne ning lüüsisambaga. Olemas on käte ja jalgade algmed. Hakkab arenema platsenta. Süda lööb, vereringe on iseseisev. Arenemas on söögi- ja hingetoru. Laps hakkab liigutama. Kätele ja jalgadele moodustuvad sõrmed ja varbad. Kaela külgedele tekivad kõrvaletad, näol on eristatavad kujunema hakkav suu, ninakuju. Silmad asuvad üksteisest veel kaugel, aga silmalaud on eristatavad. Seni moodustasid lapse luustiku kõhrluud, nüüd hakkavad neid asendama luurakud. Kui oodatav laps on poiss, kujunevad sel ajal munandid. Lapse pikkus on 8. nädalal umbes 9–11 mm.

### Mis Sinuga toimub?

- Esineda võib peavalu ja oksendamist, sageneb urineerimine, tunned vahel unisust, isutust, iiveldust. Lõhnatundlikkus, süljeeritus ja iiveldus võivad suurenedada.
- Rindade naha alt võivad kumada sinakad veresooned – rindade verevarustus suureneb. Nibuväli võib tumeneda.

### Soovitused

Oluline on tarbida rohkelt vedelikku, nt gaseerimata vett. Söö iga kahe-kolme tunni tagant väikestes kogustes. Väldi kokkupuudet ärritavate lõhnadega. Söö hommikul enne voodist tõusmist paar küpsist või midagi tahket. Kui söögiisu puudub ja Sa oksendad rohkem kui kolm korda päevas, pea nõu ämmaemanda või arstiga.



## 10.–13. nädal

Lapse luud ja liigesed tugevnevad. Aju areneb kiiresti – iga minut tekib miljon uut närvirakku. Välimised suguelundid hakkavad arenema. Silmalaud on suletud (jäävad suletuks 25.–27. nädalani). Elutähtsad organid (maks, neerud, soolestik, aju ja kopsud) on täielikult välja arenenud ja hakkavad tööle. 12. nädala lõpuks on loode täielikult välja arenenud. Ärkveloleku ajal liigutab ta aktiivselt: pöörab pead, painutab sõrmi ja varbaid, avab ja sulgeb suu, paneb sõrme suhu. 13. nädalal on laps 9–10 cm pikk ja kaalub 28 g.

### Mis Sinuga toimub?

- Iiveldus hakkab taanduma ja enesetunne paraneb. Võimalik, et oled iivelduse ja/või oksendamise kaalust alla võtnud. Järske liigutusi tehes või toolilt tõustes võid tunda nõrkust või peapööritust.
- Kiired meelemuutused on seotud hormonaalsete kõikumistega ning võid tunda rasedusest ja peatsest emadusest tingitud loomulikke hirme ja kõhklusid.

### Soovitused

- Räägi tunnetest ja muredest ämmaemanda, arsti või raseduskriisi nõustajaga. Samuti räägi abikaasa ja teiste pereliikmetega, et nad mõistaksid Sind ja Sinuga toimuvat paremini. Püüa kogeda vaid positiivseid emotsioone, tegele rõõmurohkete asjadega.
- Tursete vältimiseks jälgi kaalu. Esmaste veepeetuse ilmingutega (käte- ja jalgade turse) pöördu ämmaemanda või arsti poole. Liigne kehakaal võib olla ka märk ebatervislikust ja tasakaalustamata toitumisest.

NB! Soojal perioodil on vähene käte- ja jalgade turse normaalne. Joo sagedasti vett. Aseta puhates jalad kõrgemale.

## 14.–17. nädal

Laps reageerib tugevatele helidele. Juuksed hakkavad kasvama, ta teeb hingamisliigutusi. Sõrmedele on tekkinud ainulaadne muster. Küüned on välja kujunenud.

### Mis Sinuga toimub?

- Kõhu keskjooonele võib tekkida tume pigmenteerunud joon, mis kaob pärast lapse sündi. Magamine on suurenenud kõhu tõttu ebamugavam.
- Esineb ninaverejookse, igemete veritsust. Tekkida võivad esimesed venitusarmid (roosad jooned kõhul, reitel, puusadel).
- Suurenenud rasedushormooni progesterooni hulk võib aeglustada soolestikuliiklust. Ka kasvava emaka surve mõjutab soolestiku tööd ja võib häirida selle normaalset talitlust.

### Soovitused

- Leia mugav magamisasend, sea jalgade ja rinnakorvi alla patju.
- Joo rohkem vett, söö kiudainerikkaid puu- ja juurvilju.
- Võimalusel liigu palju: jaluta, uju, võimle.
- Kui kõhukinnisus ei möödu, pea nõu ämmaemanda või arstiga.

## 18.–22. nädal

Heli kandumisel keskkõrva laps kuuleb. Töötama hakkab see osa ajust, mis võtab vastu helisignaale. Arenevad haistmis-, maitsmis-, kuulmis-, nägemis- ja kompimismeel. Moodustuvad mälu ja mõtlemise arenguks vajalikud keerulised närvühendused. Tekivad jäävhamaste algmed.

### Mis Sinuga toimub?

- Võid tunda lapse liigutusi. Esimese rasedusega tunned liigutusi alates 20. nädalast. Pulss on kiirem, 80–90 lööki minutis.
- Rasedushormooni östrogeeni kõrge tase võib tekitada pigmendilaike näol, sünnimärgid ja tედretähnid võivad tumeneda.
- Hakkad kergemini hingeldama, kõhuõõnes on vähem ruumi, elundid suruvad diafragmale (vahelihasele) ja seetõttu on kopsudel vähem ruumi.
- Kaal kasvab, kuid nädalas ei tohiks rohkem juurde võtta kui 400 g.

### Soovitused

- Ole kehaliselt aktiivne. Spetsiaalsed harjutused rasedatele parandavad enesetunnet ja aitavad valmistuda sünnituseks. Osale perekooli rasedate võimlemisgrupis.
- Meenuta oma eelmist imetamiskogemust või uuri tuttavalt imetavalt emalt tema kogemuse kohta, et valmistuda imetamissuhteks oma lapsega. Võid külastada ka imetamise loengut perekoolis või pöörduda imetamisnõustaja vastuvõtule.

## 23.–27. nädal

Lapse liigutused tugevnevad. 26. nädalal hakkab laps silmi avama. Ta on umbes 24 cm pikk ja kaalub natuke üle 1 kg.

### Mis Sinuga toimub?

- Oled rasedusega kohanenud, tunned end rahulikumana. Tujud pole enam heitlikud.
- Võtad kaalus juurde. Kõht võib tahtmatult pingesse minna. Kui emakalihase kokkutõmbed on valutud, ei pea muretsema. Kui need on valulikud ja sagedased, pea nõu ämmaemanda või arstiga.



## 28.–31. nädal

Lapse luustik tugevneb. Aju, lihased ja kopsud täiustuvad. Ta kuuleb välismaailmast tulevaid helisid.

### Mis Sinuga toimub?

- Kõhu kasvamisega võivad kaasned ebamugavused: raske käia, väsid kiiremini.
- Ka kopsud peavad iga hingetõmbega rohkem hapnikku tarbima.
- Suurenenud emaka tõttu võivad tekkida kõrvetised.

### Soovitused

- Söö korraga vähe, mõni toiduaine võib kergemini kõrvetisi tekitada. Pane tähele, mis need on, ja väldi neid.

## 32.–36. nädal

Sõrmeküüned ulatuvad sõrmeotsteni. Laps võtab kaalus juurde põhiliselt rasvkoe arvel. Närvisüsteem, suguelundid arenevad edasi. Laps kaalub u 2,2 kg ja on 45 cm pikk.

### Mis Sinuga toimub?

- Rindadest võib erituda rohkem ternespiima.
- Kui oled märganud rütmilisi tukseid kõhus, siis ilmselt laps luksub.
- Emakapõhja kõrgus ulatub nüüd rinnaku alla ja võib raskendada hingamist.

### Soovitused

- Leevendust toob võimalikult hea rühiga istumine, liikumine. Rühti saab parandada füüsiliste harjutustega. Leevendust toob võimalikult hea rühiga istumine, liikumine. Rühti saab parandada füüsiliste harjutustega.
- Kui põed diabeeti või rasedusdiabeeti, andsid eelmisele lapsele lisaks rinnapiimale ka imiku segutoitu või on sündival lapsel tuvastatud rinnaga toitmist raskendav seisund, pea nõu oma ämmaemandaga või pöördu juba nüüd imetamisnõustaja poole.

## 36.–40. nädal

Laps võtab kaalus juurde 23–30 g päevas. Sulle võib tunduda, et laps liigutab varasemast harvemini, kuid tal on ruumi nüüd vähem. 40-nädalasena on Sinu laps valmis sündima. Ainult 5% lastest tuleb ilmale eeldatud kuupäeval – võid sünnitada kaks nädalat varem või hiljem.

### Mis Sinuga toimub?

- Kaal ei peaks enam palju tõusma, võid enne sünnitust allagi võtta.
- Eelseisva sünnituse ootus tekitab ärevust. Aeg-ajalt koged meeleolu mõõdukalt alanemist, põhjuseks on emotsioonide küllasus – hirm sünnituse ees, väsimus.

### Soovitused

- Räägi ämmaemanda või arstiga. Raseduse aeg mõjutab Sind nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt ning esitab eri tasandil suuremaid või väiksemaid väljakutseid.
- Kogu võimalikult palju teadmisi rasedusest, sünnitusest ja sünnitusjärgsest perioodist, et tunneksid end kindlalt.

# Nõuanded sagedamini ettetulevate rasedusaegsete vaevuste leevendamiseks

## ① Iiveldus raseduse I trimestris

Umbes 75%-l rasedatest esineb raseduse I trimestris iiveldust. Tavaliselt algab iiveldus raseduse 6. nädalal ja möödub 14. rasedusnädalaks. 1–3% rasedatest kannatab iivelduse all kogu raseduse. Kui ema sööb tavapärasest pisut vähem ja kaotab natuke kaalu, ei ole see lootele ohtlik. Kõige olulisem on tarbida piisavalt vedelikku.

### Soovitused

- Söö sageli ja väikeste portsjonite kaupa, nii et kõht ei oleks tühi.
- Söö hommikuti enne tõusmist veel voodis lamades midagi kerget (näiteks küpsist).
- Hommikuti enne tõusmist lama vähemalt 15 minutit voodis.
- Rasvased, vürtsikad, praetud toidud võivad iiveldust soodustada.
- Tarbi piisavalt vedelikku (soovitavalt karboniseerimata jookke).
- Ingverit sisaldavad preparaadid võivad aidata, kuid tarbi neid mõõdukalt.
- Puhkamine ja piisav uni.
- Füüsiline aktiivsus ja värske õhk.
- Erinevad lõhnad – toidud, parfüümid jne – soodustavad iiveldust.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- pidev tugev iiveldus ja/või oksendamine rohkem kui kolm korda päevas
- kiire kaalukaotus
- vedelikupuuduse tunnuseid – nõrkus, suukuivus, peavalu, uimasus eelnevaga kaasuv palavik ja/või kõhuvalu

## ② Iiveldus raseduse II või III trimestris

Iiveldus möödub enamasti raseduse II trimestriks. Juhul kui iiveldus ja/või oksendamine püsivad ka II ja III trimestris või algavad siis esmakordselt, on põhjust rasedat uurida.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul:

- II või III trimestris tekib esmakordselt iiveldus ja/või oksendamine, eriti kui sellega kaasneb kõhuvalu, palavik, vererõhu tõus, peavalu või nägemishäired
- tekivad vedelikupuuduse tunnused – nõrkus, suukuivus, minestus, peavalu, uimasus
- esineb märkimisväärne kaalukadu



### 3 Vaagnaluu valu / valu käimisel, puusaluu valu

Raseduse ajal suureneb hormoonide toimetel liigessidemete ehk ligamentide venivus, et mahutada järjest kasvavat emakat. See võib tingida valusid nimme- ja häbemepiirkonnas. II trimestri alguses võib tunda teravat valu ühes või mõlemas küljes – see on tingitud emaka laisideme venitusest. Tüüpiline on valu süvenemine istuvast asendist üles tõustes ja kõndides. Selline valu möödub enamasti raseduse keskel. III trimestril võib valu vaagna- piirkonnas tekitada kasvava lapse pea vaagnas, mis surub vaagnapiirkonna struktuuri- dele ja närvidele.

#### Soovitused

- Heida pikali ja puhka, emaka laisideme venitusest tingitud valu võib leeveneda valusa külje peal pikutades.
- Mine sooja vanni või duši alla.
- Proovi kanda rasedusbandaazi, mis vähendab survet vaagnale.
- Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab valuga toime tulla, eriti kui seda harrastada järjepidevalt kogu raseduse ajal.
- Proovi vältida äkilisi liigutusi ja keeramist kõhu piirkonnas.
- Kanna madala tallaga hästiistuvaid jalanõusid.

#### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb lisaks vaagnapiirkonna valule:

- veritsust või halvalõhnalist voolust tupest
- tugevaid, sagedasi, regulaarseid emaka kokkutõmbmeid
- palaviku tõusu, külmavärinaid, minestamist
- valu urineerimisel, verd uriinis
- nahapunetust ja palpatoorset valulikkust liigete piirkonnas
- valu, mis ei allu tavapärastele valuvaigisti annustele

### 4 Õhupuudus

Raseduse ajal suureneb märgatavalt hapnikutarve ja hingamismaht, kuid hingamissagedus jääb samaks. Lisaks surub kasvav emakas vahelihase kõrgemale, süvendades õhupuudus- tunnet eriti raseduse lõpu poole. Õhupuudust esineb kuni kolmandikul rasedatest ja see on enamasti tingitud ema kõrgendatud tähelepanust muutunud hingamismustrile, mis loob subjektiivse mulje õhupuudusest. Õhupuudus on kõige tavalisem III trimestris, aga võib alata millal tahes raseduse ajal.

#### Soovitused

- Kanna mugavaid ja mittepigistavaid riideid ja pesu.
- Rasedusele omane õhupuudustunne paraneb tihti füüsilise aktiivsusega, seega tasub proovida mõõdukat füüsilist koormust.
- Mine õue värske õhu kätte.
- Magades võid tõsta peaalust patja kõrgemale.

#### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- palavik, köha, külmavärinad
- verekiud köhas või veriköha
- valu rindkeres, mis kiirgab vasakusse õlga või kätte
- äkki alanud tugev väljendunud õhupuudustunne
- õhupuudus ja minestus
- füüsilisel koormusel süvenev õhupuudus ja/või valu rindkeres

### 5 Tupevoolus

Üks esimesi raseduse tunnuseid on suurenenud tupevoolus, mis kestab tavaliselt kogu raseduse ja mille hulk suureneb raseduse lõpu poole. Normaalne rasedusaegne tupe- voolus on vedel, läbipaistev või piimjas ja vähese lõhnaga.

#### Soovitused

- Eelista puuvillast ja hingavat pesu, vajadusel vaheta seda sagedamini kui tavapäraselt.
- Kui pesu ei õnnestu piisavalt tihti vahetada, kanna pesukaitset.
- Tampoonid ei ole raseduse ajal soovitatavad.

#### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- silmnähtavalt vesine voolus
- halvalõhnaline voolus
- voolusega kaasnev kipitustunne või sügelus suguelundite piirkonnas
- palavik, kõhuvalu, emaka kokkutõmbmed

### 6 Kõhugaasid

Hormoonidest tingituna on raseduse ajal soolestiku tegevus aeglustunud ja soolegaasi teke suurenenud. Lisaks surub suurenev emakas soolestikule, mis aeglustab seedetege- vust veelgi. Kui kõhugaasi väljutamine ei õnnestu, koguneb see soolestikku ja võib teki- tada tugevaid kõhuvalusid, ebamugavustunnet või kramplikku kõhuvalu.

#### Soovitused

- Söö mitu väikest toidukorda päevas ja joo palju vett.
- Füüsiline aktiivsus aitab kaasa seedetegevuse stimuleerimisele.
- Eelista kiudainerikkaid puu- ja juurvilju.
- Välti praetud ja rasvast toitu ning karboniseeritud jooke.
- Apteegi käsimüügist võib hankida simetikooni sisaldavaid preparaate, mis aitavad gaasivaevusi leevendada, soolespasmide vastu on efektiivne ka NoSpa.
- Juhul kui toidu ja joogiga ei õnnestu kõhukinnisust leevendada, võib abi olla kõhulahtistitest, millega koos tuleb tarbida ka piisavas koguses vett.

#### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- kõhukinnisus, millega kaasneb iiveldus, oksendamine ja tugev kõhuvalu
- tugev kõhuvalu, mis süveneb ega allu käsimüügiravimitele
- veri väljaheites

### 7 Alakõhuvalu

Alakõhuvalu rasedal on kõige sagedamini tingitud emaka laisideme venitusest, häbeme- liiduse venimisest, kõhugaasidest ja/või -kinnisusest või ebaregulaarsetest Braxton Hicksi kokkutõmmetest.

### Soovitused

- Söö regulaarselt väikeste portsude kaupa.
- Joo piisavalt vett (ka väsimus ja veepuudus võivad tingida enneaegseid emaka kokkutõmbeid).
- Ole füüsiliselt aktiivne.
- Tühjenda sageli põit.
- Puhka piisavalt.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- äkki tekkinud tugev alakõhuvalu, mis ei möödu konservatiivsete meetoditega ega allu valuvaigistitele
- alakõhuvalule lisaks palavik, kõhulahtisus, oksendamine
- hootine alakõhuvalu, mis suureneb sageduselt, regulaarsuselt ja tugevuselt lisaks alakõhuvalule halvalõhnaline voolus, veritsus tupest või hakkab erituma lootevett
- alakõhuvalu, millega kaasneb valu urineerimisel, veri uriinis, võimetus urineerida

## 8 Sage urineerimine

Emakas surub suurenedes põie ettepoole ja lamedaks ning rasedushormoon progesteroon suurendab põie silelihaste lõõgastumist – see tingibki raseduse ajal sagenenud urineerimisvajaduse. Raseduse ajal võib lisaks sagenenud urineerimisele esineda ka öist urineerimist, raskusi uriini väljutamisel, uriinipidamatust ja äkki tekkivat tugevat urineerimistungi.

### Soovitused

- Tühjenda põit regulaarselt.
- Välti kofeiini ja tee liigtarvitamist.
- Joo 1,5–2 liitrit vett päevas.
- Öise urineerimise vähendamiseks joo päevane veekogus pigem päeva esimeses pooles.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- lisaks sagenenud urineerimisele valu urineerimisel või alakõhuvalu
- palavik, iiveldus, vappkülm või seljavalu
- uriini väljutamine iseseisvalt ei õnnestu
- uriinis esineb verd

## 9 Veritsus tupest

Raseduse I trimestris esineb mõningast veritsust umbes 20%-I rasedatest. I trimestril võib veritsus olla tingitud viljastunud munaraku kinnitumisest emaka seina külge. Veritsus suurendab mõnevõrra raseduse katkemise riski. Siiski kannab raseduse probleemideta lõpuni üle 90% rasedatest, kellel 7.–11. rasedusnädalal, kui loote südametegevus on ultrahelis visualiseeritav, esineb veritsust (ka korduvaid episoode). Raseduse ajal on tupe limaskest kohevam ja õrnem ning seetõttu vastuvõtlikum kontaktveritsusele, näiteks vaginaalse vahekorra puhul. Vaginaalne veritsus võib olla tingitud ka põletikust, polüübist või mehhaanilisest traumast emakakaelale.

II ja III trimestril esineb tupeveritsust harvemini. See võib viidata põletikule või platsenta haigusele.

### Soovitused

- Säilita rahu, vähene veri aluspesul, eriti I trimestris, ei pruugi tähendada midagi halba.
- Juhul kui veritsus on vähene, käimas on I trimester ja muid ohusümptomeid ei esine, tasub end kõigepealt ise jälgida.
- Kanna veritsuse korral alati hügieenisidet, siis saab veritsust objektiivselt hinnata.
- Veritsuse ajal väldi tupetampoonide kasutamist (raseduse ajal ei ole tampoonide kasutamine soovitatav) ja vaginaalset vahekorda.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- I trimestril
- rohke veritsus tupest
- veritsus, millega kaasneb alakõhuvalu, minestustunne, iiveldus, oksendamine
- lisaks veritsusele palavik ja alakõhuvalu
- lisaks veritsusele kipitus või valu suguelunditel, tupes

II ja/või III trimestril veritsus tupest

## 10 Tursed (jalgedel, kätel, näol)

Tursed tekivad sellest, et raseduse ajal esineb naise kehas rohkem vedelikku, mis koguneb kudedesse. Kõige sagedamini esinevad tursed jalgedel, aga neid võib tekkida ka kätele. Tursed hakkavad tekkima tavaliselt raseduse teisel poolel. Peale sünnitust kaovad tursed paari nädala jooksul.

### Soovitused

- Joo piisavalt vett, vähemalt 2 liitrit päevas.
- Liiguta end piisavalt (jalutamine, ujumine, vesiaeroobika).
- Võimalusel tõsta jalad kõrgemale.
- Liiguta ja siruta jalgu pika istumise ajal.
- Kui pead pikalt istuma, tee sagedasi pause ja jaluta veidi.
- Kanna mugavaid jalanõusid ja sokke, mis ei pigista.
- Kanna toestavaid kompressioonsukki.

### Konsulteerige oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- tursed tekkisid järsku
- tursed ööga ei leevene
- lisaks tursetele esinevad peavalu, nägemishäireid, ülakõhuvalu, vererõhu tõus
- Sul esineb turse näo piirkonnas
- Sul esineb valu, turse või nahavärvi muutus ühes jäsemes (kahvatus, punetus või sinakus) – võid vajada uuringuid trombi vältimiseks

## 11 Naha sügelemine

Sügelus raseduse ajal võib olla tingitud mitmetest põhjustest. Sügelus kasvava kõhu nahal võib tuleneda naha kuivusest. Raseduse ajal võib ägeneda varasemalt esinenud ekseem, mille korral esineb ka tavapärane lööve. Raseduse III trimestris võib tekkida sügelus tingituna sapphapete ladestumisest nahas. Sellisel juhul algab sügelus tavaliselt jalataldadest ja peopesadest ning on eriti intensiivne öösi. See seisund vajab kindlasti täpsustavaid analüüse ja vajadusel ka ravi.



### Soovitused

- Kasuta naha niisutamiseks õrna lõhnatud kreemi.
- Kanna avaraid puuvillaseid riideid.
- Joo piisavalt vett, et hoida naha normaalset niiskustaset.

### Konsulteerida oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- II trimestri lõpus või III trimestril tekib sügelus jalataldadele, peopesadele või kõhule
- lisaks sügelusele esineb lööve

## 12 Emaka kokkutõmbed

Emaka toonus võib olla tõusnud raseduse teises pooles. Sellega paraneb emaka verevarustus ja emakas valmistub sünnituseks. Emaka kokkutõmbe ajal võid Sa tunda, kuidas osa emakast tõmbub kõvaks. Rasedusaegsed emaka kokkutõmbed peaksid olema üksikud, ebaregulaarsed ja valutud. Mõned nädalad enne sünnituse tähtaega võivad kokkutõmbed muutuda sagedasemaks, regulaarsemaks ja intensiivsemaks ning võivad põhjustada mõningast ebamugavustunnet.

### Soovitused

- Muuda oma asendit või tegevust. Vahel võib kerge füüsiline aktiivsus või hoopis puhkus emaka kokkutõmbeid leevendada.
- Joo piisavalt vett.

### Konsulteerida oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- Sul tekivad regulaarsed (10-min intervalliga), valulikud emaka kokkutõmbed enne 37. rasedusnädalat
- enne 37. rasedusnädalat tekib verine voolus või veritsus tupest
- peale 37. rasedusnädalat tekib veritsus tupest, emaka kokkutõmbeid esineb sagedamini kui 5-min intervalliga, puhkeb lootevesi

## 13 Vererõhu tõus

Raseduse I ja II trimestril vererõhk tavaliselt langeb hormoonide tasakaalu muutustest tingituna. Kui vererõhk muutub väga madalaks, võib vahel esineda minestustunnet ja nõrkust. II trimestri lõpus hakkab vererõhk uuesti tõusma ja jõuab raseduseelsele tasemele mõni nädal enne sünnituse tähtaega. Vererõhku mõõdetakse igal ämmaemanda visiidil. Kui vererõhk mõõdetakse kõrgemaks kui 140/90, on tegemist hüpertensiooniga ehk vererõhu kõrgenemisega. Kui vererõhk on normist kõrgem juba enne 20. rasedusnädalat, siis on ilmselt tegemist kroonilise hüpertensiooniga. Hilisem vererõhu tõus on pigem seotud rasedusaegse hüpertensiooniga.

Rasedusaegse vererõhu tõusu korral on suurem tõenäosus, et ühel hetkel võib välja kujuneda preeklampsia, mis on tõsine rasedusaegne tüsistus.

Kui ämmaemand on Sul mõõtnud kõrgenenud vererõhu, on vajalikud edasised uuringud ja ravi.

### Soovitused

- Tavapärane tasakaalustatud toitumine.
- Mõõdukas füüsiline aktiivsus.
- Oma vererõhu ja kaebuste jälgimine vastavalt ämmaemanda või naistearsti juhistele.

### Konsulteerida oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- Sul esineb lisaks vererõhu tõusule peavalu, nägemishäireid, ülakõhuvalu või tursed näol ja kätel
- Sa ei tunne loote liikumisi tavapärastel
- Sul esineb veritsus tupest

## 14 Peavalu

Peavalu on sage kaebus viljakas eas naistel, seetõttu esineb seda ka raseduse ajal sageli. Migreeni tüüpi peavalu esinemise sagedus raseduse ajal tavaliselt väheneb. Mõnel naisel võib aga migreeni esineda raseduse ajal sagedamini kui varasemalt. Pingepeavalu ja kobarpeavalu esinemise sagedust rasedus ei mõjuta. Kui valu on Sinu jaoks tavapärase iseloomuga, siis võid võtta tableti Paracetamoli (1 g).

### Soovitused peavalu vältimiseks

- Tarbi piisavalt vedelikku.
- Välti väga stressirohkeid olukordi.
- Liigu värskes õhus.
- Välti suitsuseid ruume.
- Välti valjusid helisid.
- Toitu regulaarselt.
- Maga piisavalt.

### Konsulteerida oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- Sul esineb peavalu esimest korda peale 20. rasedusnädalat
- lisaks peavalule tekivad nägemishäired, vererõhu tõus, ülakõhuvalu, tursed näol ja kätel
- peavalu on väga tugev ja järsku tekkinud
- Sul esinevad lisaks peavalule kõnehäired, tundlikkuse häired, uimasus
- peavalu tekkis peale traumad
- peavalu on tavapärasest erineva iseloomuga
- valuvaigisti võtmisel peavalu ei leevene

## 15 Ninaverejooks

Raseduse ajal on veresoone nina limaskestal laienenud ja verevool neis suurenenud. Seetõttu võib ninaverejooksu esineda raseduse ajal varasemast sagedamini. Kui lisaks tekib ka nohu, on ninaverejooks eriti kerge tekkima.

### Soovitused

- Ninaverejooksu korral kummarda peaga ettepoole. Hoida pead südamest kõrgemal.
- Hoida kahe sõrmega tugevalt nina pehmest, kõhrelisest osast kinni, et suruda kokku veritsev veresoone. Avalda survet 5–10 min.
- Pane ninale midagi külma (külmakott, jää, külmutatud juurviljade kott). Et vältida naha külmakahjustust, ära pane külma otse nahale, vaid mähki külm ese esmalt õhukese käterätiku sisse.

### Konsulteer oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- verejooks ei peatu 20 minutiga
- verejooks on järgnenud traumale

## 16 Jalakrambid

Raseduse ajal esineb tavapärasest sagedamini jalakrampe. Krampide põhjus jääb sageli ebaselgeks. Jalakrambid sagenevad raseduse II trimestris ja neid esineb enamasti öösi.

### Soovitused

- Jalakrambi tekkimisel siruta jalad ja painuta varbad enda poole.
- Krampide ennetamiseks võid proovida sooja vanni/dušši, massaaži, jalgade tõstmist kehast kõrgemale.
- Tarbi piisavalt vedelikku.
- Liiguta jalgu pidevalt. Välti pikaajast jalgade paigalhoidmist.

### Konsulteer oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- lihasvalu säärtes on pidev
- märkad säärtel punetust ja/või turset
- jalg on käega katsudes kuumem kui ülejäänud keha

## 17 Rahutud jalad

Raseduse ajal võib esineda tohutu tung oma jalgu pidevalt liigutada. Enim väljendub see tung õhtuti, kui üritad magama jääda. Sellisel juhul on tegemist rahutute jalgade sündroomiga. Rahutud jalad võivad põhjustada väga suurt ebamugavust ja raskusi uinumisel. Peale sünnitust kaovad kaebused iseeneslikult kuu aja jooksul.

### Soovitused

- Välti kofeiini sisaldavaid jooke (kohv, Coca-Cola, energijaogid), sest kofeiin muudab jalad veel rahutumaks.
- Välti enne magama minemist pikalt voodis lamamist. Mine voodisse alles siis, kui oled valmis kohe uinuma.
- Kaebuste leevendamiseks võid proovida massaaži, sooja/külma kompressi, sooja vanni.

### Konsulteer oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui:

- hoolimata leevendavatest võtetest kaebused püsivad ja segavad märkimisväärselt igapäevaelu

## 18 Kõrvetised

Kõrvetised tekivad, kuna mao ja söögitoru vaheline sulgurlihas muutub nõrgemaks, mistõttu pääseb maohape kergemini söögitorru. Kõrvetised võivad korduda järgnevate raseduste ajal ja esinevad võrdsel määral nii esmas- kui korduvrasedatel. Kõrvetised võivad muutuda raseduse edenedes hullemaks ja tavaliselt leevenevad peale lapse sündi. Kaebustena võib olla põletustunne kurgus või rinnaku taga, hapu maitse suus, valu rinnus või kõhus, iiveldus, oksendamine, raskused neelamisel, kare hääl, kurgu valulikkus ja kõha.

### Soovitused

- Jälgi, millised toiduained tekitavad kõrvetisi, ja proovi neid vältida. Tavalised kõrvetisi esile kutsuvad toiduained on kohv, karastusjoogid, tee, tsitruselised puuviljad, šokolaad, rasvased toidud.
- Selle asemel, et süüa päevas 3 suuremat toidukorda, proovi jagada see 4–6 toidukorra peale päevas.
- Peale söömist 3 tunni jooksul väldi pikali heitmist.
- Kanna avaraid ja mugavaid riideid.
- Proovi magada tõstetud pealusega (pea võiks olla 15–20 cm kõrgemal), nii on maohappel raskem pääseda söögitorru.
- Kui elustiili muutustest pole kasu, pöördu oma ämmaemanda poole, kes oskab soovitada vaevuste leevendamiseks ravimeid (antatsiidid, protonpumba inhibiitorid).

### Konsulteer oma ämmaemanda või naistearstiga, juhul kui Sul esineb:

- raskusi neelamisega ja tunne, et toit jääb kurku kinni
- kui oksendad verd või kohvipaksutaolist massi
- kui väljaheide on süsimust

## 19 Väsimus

Väsimus on üks varaseid rasedusega kaasnevaid sümptome. See võib avalduda juba paar nädalat peale viljastumist, leeveneda II trimestri alguseks ja tulla tagasi III trimestril. Väsimus tekib peamiselt sellepärast, et keha valmistub embrüo ja platsenta arenguks ning loob vastavaid tingimusi kasvuks. Raseduse alguses võib esineda ka veresuhkru ja vererõhu langust, mis omakorda soodustavad väsimust. Kindlasti peab raseduse jooksul kontrollima hemoglobiini, kuna selle madal tase võimendab väsimust.

### Soovitused

- Kuula oma keha. Kui tunned ennast väsinuna, proovi puhata. Lõunauinakud aitavad hästi energiat taastada.
- Pikenda oma uneaega öösel ja proovi minna varem magama.
- Leia magamiseks mugav asend. Abi võib olla, kui asetada patju selja taha, põlvede vahele, kõhu alla.
- Söö väikseid portsjone, aga sageli. See aitab veresuhkru taset hoida stabiilsena.
- Küsi ja võta vastu abi. Kui sul on sugulasi või sõpru, kes soovivad sind aidata, siis ära pelga seda ja lase neil ennast aidata.
- Liigu regulaarselt. Kuigi võib olla tunne, et energiat trenni tegemiseks ei jätku, siis 20–30 minutit värskes õhus liikumist hoopis aitab väsimust leevendada.
- Proovi magama minna ja üles ärgata iga päev samal kellaajal.

## 20 Veenilaiendid

Veenilaiendid on väga sage krooniline haigus. Kui nad esinesid enne rasedust, siis nad võivad suure tõenäosusega raseduse ajal muutuda ulatuslikumaks ja rohkem märgatavaks. Veenilaiendid tekivad, kuna raseduse ajal on veremaht suurenenud ja veenid peavad vastu gravitatsiooni suurenenud vere hulka ülespoole pumpama. Nende tekkes mängib rolli ka geneetiline eelsoodumus ja hormoonid. Klassikaliselt avalduvad veenilaiendid säärtel, aga neid võib esineda ka häbemel ja pärakus (hemorroidid). Veenilaiendid tavaliselt kahanevad või kaovad paari kuu jooksul peale sünnitust.

## Soovitused

- Proovi liikuda võimalikult palju. Kui teed jalutuskäike või lihtsalt harjutusi jalgadele, siis see aktiveerib lihaspumpa, mis omakorda aitab veenidel verd transportida üles vaagnasse ja vähendab neile langevat koormust.
- Tõsta istudes jalad ülespoole.
- Vali mugavad riided, jalanõud ja sokid, mis ei takistaks verevoolu.
- Kasuta tugisukki, mis samuti vähendavad veenidele langevat koormust.
- Kui veenilaiendid püsivad peale sünnitust, võib mõelda kirurgilise korrektsioonile. Seda aga ei tehta üldjoontes raseduse ajal.

## 21 Hemorroidid

Hemorroidid on veenilaiendid päraku ümbruses. Nad tekivad, kuna verevarustus vaagnas on paranenud ja kasvav emakas avaldab mehhaanilist survet väikevaagna veenidele. Kõhukinnisus võib ägestada või hoopis tekitada uusi hemorroide. Kõige sagedamini esineb neid III trimestril ja peale sünnitust. 30–40%-l naistest võib esineda hemorroididest tingitud ebamugavust. Sagedasemad kaebused on sügelus, ebamugavustunne, veritsus.

## Soovitused

- Kõige tähtsam on vältida kõhukinnisust, kuna tualetis ponnistamine võib suurendada hemorroide ja kõva väljaheide kahjustada päraku limaskestast.
- Joo piisavalt vedelikku.
- Lisa oma menüüsse rohkem kiudaineid, kuna need pehmedavad väljaheidet ja leevendavad kõhukinnisust. Kiudaineid leidub näiteks köögi- (keedetud herned, oad, läätsed) ja puuviljades (tsitruselised, ploomid). Soovitav päevane kiudaine kogus on 20–35 g.
- Ära tõsta raskusi, kuna see suurendab kõhusisest rõhku ja avaldab survet veenidele.
- Kaebuste leevendamiseks võib proovida 2–3x päevas teha istevanne 10–15 min korraga. Soe vesi aitab lõdvendada lihaseid ja parandada verevarustust. Istevanni vette pole tarvis lisada pesuvahendit ega muid lisaaineid.
- On mitmeid kreeme ja küünlaid, mis aitavad leevendada hemorroididest tingitud kaebusi. Küsi nende kohta oma ämmaemandalt.

## 22 Kõhukinnisus

Kõhukinnisust soodustavad rasedusaegsed hormoonid, mis lõõgastavad seedetrakti ja aeglustavad selle peristaltikat. Samuti mõjutab emaka kasvamisest tingitud surve soolestiku tööd. Reeglina peaks kõht läbi käima vähemalt kord päevas.

## Soovitused

- Tarbi piisavalt vedelikku. Joo iga päev 1,5–2 liitrit vedelikku, eelistatult vett või veega segatud mahlu. Eriti kasulik on kõhukinnisuse leevendamisel ploomimahl. Sobivad ka keefir, hapupiim ja probiootilised piimatooted.
- Oluline on süüa kiudainerikast toitu, nt puuvilju (ploomid, õunad, aprikoosid), köögivilju (peet, kaalikas, porgand) ja täisteratooted. Lisaks on kiudaineid rohkelt ka kaunviljades, seemnetes ja pähklites.
- Oluline kõhukinnisuse leevendamisel on füüsiline aktiivsus. Kerge füüsiline töö, jalutamine, ujumine, võimlemine on raseduse ajal lubatud ja tuleb kasuks nii seedimisele kui ka üldisele enesetundele.
- Vajadusel võib kasutada ka lokaalse toimega lahtisteid.

# ABC Perekool

Lapseootus on igale perele eriline ja individuaalne kogemus, mis väärib hellust ja hoolt.

Meie naistekliiniku perekooli eesmärk on toetada peresid sellel erilisel teekonnal raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgsel perioodil.

Olgu küsimuseks „Kas rasedus tähendab söömist kahe eest?“ või „Kas vastsündinud laps vajab janu kustutamiseks vett?“ – perekoolis leiad vastused. Meie perekooli loengute ja võimlemistundide kavast leiab iga pere endale oma vajadustele vastava ja meelepärase valiku. Loengutesse võib tulla üksi või koos tugiisikuga (abikaasa, partner, sugulane, sõber või sõbranna), kes on meie perekooli alati teretulnud. Loengud ja võimlemistunnid on tasulised, kuid tugiisiku eest eraldi tasuma ei pea. Loengud, nagu „Imetamine“, „Majutatuvustus“ ja „Vaktsineerimine – meie laste tervem tulevik“, ootavad end külastama tasuta.



Loengutesse ja võimlemistundidesse registreeri tel **666 1900**, **iPatsiendi portaali kaudu** <https://ipatsient.itk.ee/> login või **kodulehel** [www.itk.ee/perekool](http://www.itk.ee/perekool).

Loengud toimuvad eesti, vene ja inglise keeles. Kui Sa tulla ei saa, tühista palun broneering aegsasti, sest kohtade arv on piiratud.



Lisaks kohapeal toimuvatele loengutele ja võimlemistundidele leidub meie perekooli kavas ka valik e-loenguid. Osale perekooli tunnis oma kodust lahkumata, võta hetk kontorist või soojamaa reisist ja kuula oma ala spetsialiste reaajas. Broneerimine e-loengutele lõpeb 24 h enne tunni toimumist.

Täpsem info [www.itk.ee/perekool](http://www.itk.ee/perekool)





## Raseduse I pool

Ootame Sind perekooli juba peale esimest ämmaemanda visiiti. Raseduse alguses soovime osaleda sellistes loengutes nagu „**Seadusandlus ja naise õigused**“, „**Raseda koduapteek**“, „**Lapseootus**“. Samuti ootame osa võtma ka meie pakutavatest võimlemistundidest, joogast ja rasedate vesivõimlemisest.

## Raseduse II pool

Alates 22.–23. rasedusnädalast ootame osalema loengutesse, nagu „**Tuhude leevendamise võimalused**“, „**Sünnitus**“, „**Tugiisikule**“, „**Imetamine**“, „**Vastsündinu hooldus**“ ja paljudesse teistesse. Perekooli kalender täieneb pidevalt uute ja huvitavate teemadega, mistõttu soovime tutvuda kõigi pakutavate loengutega perekooli kodulehel või küsida oma ämmaemanda käest igakuist perekooli kalendrit. Loengud soovime ära kuulata 36.–37. rasedusnädalaks, et olla terviklikult ette valmistunud uue ilmakodaniku saabumiseks.

## Sünnitusjärgne periood

Sellest valikust leiad loengud ja võimlemistunnid, kuhu oled oodatud osalema raseduse lõpus ning peale lapse sündi: „**Sünnitusjärgne periood**“, „**Väikelapse esmaabi**“, „**Kõhulihaste diastaasi ja vaagnapõhjalihaste harjutused sünnitusjärgselt võimlemine-vestlusring**“, beebide võimlemine eri vanusegruppides.

## Videoloengud

Meie perekooli kodulehelt leiad ka laia valiku **eelsalvestatud** videoloenguid, millega soovime tutvuda peale reaajas toimuvate loengute külastamist, kui soovid meenutada õpitut. **Videod on saadaval aadressi** <https://www.sunnitusmaja.ee/perekool/perekoolivideoloengud/>



# ! Sünnituse algus

**Sünnitus on erakordne sündmus, mis puudutab iga naise füüsilist, emotsionaalset ja vaimset heaolu. Samuti on sünnitus naisele äärmiselt intiimne kogemus.**

Kui raseduse ajal oma keha ja meeled ette valmistada, saavad positiivse sünnituskogemuse nii ema kui ka laps. Sünnituseks valmistudes saad ise oma sünnituse kulgu mõjutada ja samas ka teadmisi selle kohta, kuidas meie Sind vajadusel aidata saame. Oleme pakkunud Sulle võimaluse käia perekooli loengutes ja võimlemas, vestelda ja koostada sünnitusplaani koos ämmaemanda/naistearstiga.

## Sünnituse alguse tundemärgid

Kuni kolm nädalat enne sünnitust võib eralduda veresegune limakork. Sünnitus võib alata emaka kokkutõmmete või lootevete puhkemisega.

### Pöördu haiglasse, kui:

- emaka kokkutõmbed on regulaarsed, valulikumad ja vähemalt viieminutilise vahega
- puhkevad looteveed ja 8 tunni jooksul pole emaka kokkutõmbed alanud

### Viivitamatult pead haiglasse pöörduma, kui

- loote liigutused on muutunud nõrgaks või Sa ei tunnetata neid
- esineb verejooks
- puhkenud looteveed on rohelised või pruunid
- sünnitustegevus algab või sünnituse tundemärgid ilmnevad kolm või enam nädalat enne oodatavat tähtaega

## Sünnituse kolm perioodi

### Avanemisperiood

Avanemisperioodil eristatakse passiivset ja aktiivset faasi. Passiivne faas algab emaka regulaarsete kokkutõmmetega ja võib kesta 8–12 tundi. Sageli on sellel perioodil emaka kokkutõmbed nõrgad ega sega igapäevaseid toimetusi. Sel ajal emakakael lüheneb, lameneb ja avaneb 4 sentimeetri. Kaasneda võib limane voolus.

**Aktiivses faasis** muutuvad emaka kokkutõmbed tugevamaks ja sagenevad, avanemisperioodi lõpuks võib valude vahe kahaneda 2–3 minutini ning nende kestus on 40–50 sekundit. Selleks et teada saada, kuidas sünnitus on edenenud, hinnatakse emakakaela avanemist tupe kaudsel vaatlusel. Emakakael avaneb keskmiselt 1 cm tunnis ja lõpeb emakakaela täisavatusena. Vaatluse tegemisel hindab arst või ämmaemanda emakakaela katsudes lootevete olemasolu, lapse asendit ja liikumist sünnitusteedes. Lähivaatuse tegemine on valutu, kuid võid tunda vähest ebamugavustunnet. Lapse seisundi hindamiseks kontrollib ämmaemanda sünnitusosakonda saabudes ja kogu sünnituse vältel loote südamelööke. Selleks et teada, kuidas laps on sünnitusega kohanenud, kasutatakse tema südame töö jälgimiseks kardiotokograafiat (KTG). See meetod võimaldab üheaegselt hinnata nii lapse südame tööd kui emaka kokkutõmbeid. Kui paarikümne minuti monitööriingu tulemused näitavad, et lapse seisund on hea, siis korraldatakse uuringut mõnetunniste intervallidega.



## Väljutusperiood

Väljutusperioodis on emakakael täisavatud 10 cm. Selle perioodi tuhusid nimetatakse väitusteks ehk pressideks. Lapse pea liigub sünnituskanalis edasi ja jõudes tupe avauseni, tekib Sul soov kaasa pressida. Lapse liikumine sünnituskanalis võib kesta mõne tunni ja lõpeb lapse sünniga. Sel perioodil viibib ämmaemand pidevalt Sinu juures.

## Päramiste ehk platsentaarperiood

Selles perioodis irdub platsenta emakaseina küljest. Umbes poole tunni jooksul pärast lapse sünni tunded uuesti emaka kokkutõmbeid, kerget surve- või pressitunnet, toimub platsenta väljutamine. Sel ajal on tervena sündinud laps paljalt ema rinnal ja ema imetab esimest korda. Kaalumine ja mõõtmine toimub pärast seda.

## Sünnitusvalu

Sünnitusvalu on ainus mõtestatud valu, mille tulemuseks on Sinu lapse sünn. Kõik naised kogevad valu tugevust ja ulatust erinevalt. Valuaistinguid võid tunda alakõhus, alaseljas nimmepiirkonnas ja väljutusperioodil ka tupes ning lahklihapiirkonnas. Valuga toimetulekuks saad ennast ise aidata. Sinu organism toodab valuvaigistavaid hormoone – endorfiine. Ülemäärane hirm sünnituse või valu ees vähendab endorfiinide tootmist – seetõttu on enese usaldamine ning tugiisiku ja ämmaemanda toetus ülioluline.

Sünnitusvalu leevendamiseks on mitmeid viise. Sünnituse ajal liigu palju, kasuta erinevaid asendeid, mida just Sinu keha õigeks peab, ning luba endale ka puhkust. Massaaž, vann, dušš ja soe kott – nende kasutamiseks saad nõu ämmaemandalt. Kui tunned, et eeltoodud võtted pole piisavad sünnitusvalude leevendamiseks, on võimalik kasutada ka naerugaasi, ravi- ja epiduraalanalgeesia ehk seljasüsti. Sobivaima meetodi leidmisel on Sulle abiks meie ämmaemanda ja arstid.

Sünnituse ajal soovitame piisavalt juua. Gaseerimata vesi või taimetee aitab taastada organismi vedelikuvarusid ja mõjub kosutavalt. Kui soovid, võid sünnituse algustundidel ka süüa, selleks sobivad puu- ja juurviljad või jogurt. Energiavarude taastamiseks võid varuda ka mõne müslibatooni või tükikese tumedat šokolaadi.

## Kojuminek

Haiglas viibitakse keskmiselt 1–3 päeva. Normaalselt ja loomulikult kulgenud sünnituse ja terve vastsündinu korral on sul võimalus sünnitusmajast lahkuda juba 6 tundi peale sünnitust. Varase väljakirjutuse korral pakume peredele ämmaemanda sünnitusjärgset koduvisiiti. Enne kojuminekut saad ämmaemandalt ja lastearstilt nõuandeid ja soovitusi lapse hoolduse ja toitmise kohta. Vastsündinu sünniepikriisi ja immuniseerimispass on leitavad terviseportaalist [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee)

Soovime Sulle olla igati toeks sellel tähtsal sündmusel ja teeme kõik, et Sinu lapse sünn kulgeks Sinu ootuste kohaselt.



# Kuidas sünnitama tulla?

Ootame Sind sünnitusmaja I korruse vastuvõtuosakonnas.

Kui võimalik, tule sünnitama koos pereliikme või hea sõbraga. Sõitke sünnitusmajja auto või taksoga, vajadusel kasutage kiirabi.

## Sissepääs

- Sünnitusmaja taga olevasse parklasse on ligipääs Hospitali ja Ravi tänavalt. Vastuvõtt asub sünnitusmaja taga.
- Haigla territooriumil on sünnitusosakonda sissesõitu juhendavad viidad. Tullles Ravi 18 sünnitusmaja (B-korpuse) hoovi, viib paremalt poolt maja taha tee. Vastuvõtuosakonna välisukse kõrval asub silt „**Sünnitajate vastuvõtt**”. Haiglasse jõudes helistage vastuvõtu välisukse kõrval asuvat uksekella.
- Tutvuge juba eelnevalt auto parkimist tähistavate liikluskäikide ja parkimiskorraga meie kodulehel [www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee).

## Tasuta parkimisvõimalus sünnitama tulles

Meie sünnitusmajja sünnitama saabuvatele patsientidele on võimaldatud soodustingimustel parkimine vastuvõtuosakonna vahetus läheduses oleval alal (vt kaart lk 2).

Soodustingimustel parkimise loa saad sünnitama tulles vastuvõtuosakonnast.

- Parkimisalale sisenemiseks võta tükkepuu terminalist parkimispilet.
- Tükkepuu avanemisel saad sõita parklasse, autost väljudes võta parkimispilet kaasa ja esita vastuvõtuosakonna registraatorile, kes annab parkimisloa.
- Märgi parkimisloale auto number, autojuhi kontakttelefon ja aseta luba nähtavale kohale auto armatuurlaual.
- Tükkepuu terminalist saadud parkimispilet esita enne territooriumilt lahkumist valideerimiseks vastuvõtuosakonna registraatorile.

# ♥ Lapse sünd on ime

Oma spetsialist sünnituse juures –  
ämmaemand, naistearst või lastearst Sinu valikul

Meie haiglas on kõikide sünnituste juures sünnitusabialase väljaõppega tervishoiutöötaja. Normaalselt kulgeva sünnituse puhul on sünnitusel toeks ja nõuandjaks ämmaemand, keerukamate olukordade puhul on abiks oma ala parimad naiste- ja lastearstid. Soovi korral on võimalus lapse sünni juurde valida just Sulle meelepärane ämmaemand, naiste- või lastearst. See teenus on lisatasu eest. Sinu valitud ämmaemanda, naiste- või lastearstiga kohtud ja saad lähemalt tuttavaks juba varem. Esimesel kohtumisel arutate läbi oma mõtted ja ootused seoses eelseisva sünnitusega. Nii saavutate turvalise ja meeldiva koostöö. Kui soovid sünnitusele individuaalset spetsialisti, võta ühendust sünnitusosakonnaga tel 620 7159 paar kuud enne oodatava sünnituse tähtaega.

## Oma ämmaemand

Ämmaemandale saad helistada sünnitusosakonna tel **620 7159**.

Ämmaemanda individuaalse teenuse hind on 690 eurot.

## Oma naistearst

Naistearstile saad helistada tööpäeviti kl **9–16** sünnitusosakonna arstide toa tel **620 7157**.

Naistearsti individuaalse teenuse hind on 690 eurot.

## Oma lastearst

Lastearstile saad helistada tööpäeviti kl **9–16** sünnitusosakonna arstide toa tel **620 7177**.

Lastearsti individuaalse teenuse hind on 690 eurot.



# ☺☺ Perepalatid

Pärast sünnitust pakume Sulle võimalust valida **ema-lapse palat**, **perepalat**, mida on lähtuvalt mugavusastmest erinevates hinnaklassides, või **tasuta üldpalat**. Ema-lapse palateid ja perepalateid ette broneerida ei saa – palatite saadavus sõltub sünnitajate arvust. Oma soovist teavita ämmaemandat sünnitama tulles.

### Perepalat 30 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele, teler, dušš ja WC, rätikud, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, veekeetja, külmik, WiFi, toitlustamine 3x päevas.

### Perepalat 20 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele, dušš ja WC, rätikud, beebivoodi ja mähkimislaud, veekeetja, WiFi, toitlustamine 3x päevas.

### Perepalat köögi- ja puhkenurgaga 60 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele ja lisavoodi võimalus, teler, dušš ja WC, saunalinad, hommikumantlid ja sussid kahele, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, külmik, veekeetja, mikrolaineahi, WiFi, toitlustamine 3x päevas.

### Ema-lapse palat 15 eurot/ööpäev

Palatis on voodi ühele, teler, dušš ja WC, rätikud, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, külmik, veekeetja, WiFi, toitlustamine 3x päevas.

### 4-kohaline üldpalat – tasuta

Palatis on voodi emale, beebivoodi, öökapp, rätikud, kraanikauss, mähkimislaud, söögilaud, WiFi, toitlustamine 3x päevas. WC ja duširuum asuvad koridoris.

Pärast sünnitust viibid koos beebiga veel mõnda aega meie ämmaemandate ja arstide valvsa pilgu all.

Sünnitusjärgsetes palatites käivad ämmaemandad Sind regulaarselt vaatamas ning nõustavad ja abistavad vastsündinu toitmisel ja hooldamisel. Tavapäraselt teeme Sinu lapsele ka vaksineerimise, kuulmisskriiningu ja kaasasündinud ainevahetushaiguste fenüülketonuuria ja hüpotüreosi varajase avastamise söeluuringu.

**i** Pärast sünnitust haiglas viibides pakume Sulle süüa 3 korda päevas. Haiglast lahkumise päeval pakume hommikusööki ja lõunasööki.

Kõikides palatites on tasuta **WiFi ühendus**.

Palati eest tasumisel loetakse palatis viibitud esimene ja viimane päev üheks.

**Külastusaeg** on kõikides sünnitusjärgsetes palatites tööpäevadel kl **15–19**, puhkepäevadel kl **12–19**.

Püüa enda ja lapse tervise huvides külastajate arvu piirata, vastsündinut võiksid tervitama tulla vaid Sinu lähisugulased.





## Rinnapiim on parim toit kõikidele vastsündinutele.

Sageli ei teki enneaegsete laste emadel kohe rinnapiima. Doonorpiim asendab lapsele oma ema rinnapiima kuni selle tekkeni ja on talle äärmiselt oluline edaspidiste terviseriskide vähendamisel.

2010. aastal loodi Ida-Tallinna Keskhaiglas emapiimapank, mis vahendab doonorpiima vastsündinutele, kes seda vajavad. Doonorpiima saavad eelistatult sügavalt enneaegsed ja seejärel suuremad enneaegsed vastsündinud. Võimalusel saavad doonorpiima ka haiged ajalised lapsed. Niipea kui lapse ema rinnapiima kogus on piisav, lõpetatakse doonorpiima andmine ja laps saab edasi oma ema rinnapiima.

## Kes võivad olla rinnapiima loovutajaks?

Rinnapiimadoonoriks võivad olla kõik terved imetavad naised, kelle laps on noorem kui 6 kuud. Rinnapiima loovutamine on vabatahtlik ja tasustamata. Nakkusohtude vältimiseks läbivad kõik doonorkandidaadid meie haiglas vajalikud testid (küsimustiku, veretesti).

### Doonorpiima loovutajaks sobib vaid naine, kes

- ei suitseta ega kasuta nikotiinpreparaate (nätsud, plaastrid, põsktubakas)
- ei tarbi sageli alkoholi
- ei ole kunagi varem tarbinud ega tarbi ka hetkel uimasteid ega narkootilisi aineid
- ei ole saanud viimase 12 kuu jooksul vereülekandeid
- ei ole läbi teinud kudede või organite siirdamist viimase 12 kuu jooksul
- ei ole tätoveerinud või augustanud oma keha viimase 12 kuu jooksul
- ei ole taimetoitlane (vajalik konsulteerimine emapiimapanga vastutava arstiga)
- ei ole viimase 12 kuu jooksul olnud vahekorras seksuaalpartneriga, kellel võib esineda HIV, HTLV või hepatiidi viiruskandlus või kes on kasutanud süstlanõela illegaalsete narkootiliste ainete süstimiseks
- ei ole kroonilise infektsiooni kandja: HIV, HTLV, hepatiit B ja/või C, malaaria, tuberkuloos
- ei ole saanud vähiravi viimase 5 aasta jooksul

## Tule rinnapiima-doonoriks

Kui Sa oled valmis heategevuslikult abistama väikesi enneaegseid ja haigeid vastsündinuid ning soovid saada rinnapiimadoonoriks, võta ühendust emapiimapanga nõustajaga tel **620 7188** või saada e-kiri aadressile [emapiimapank@itk.ee](mailto:emapiimapank@itk.ee).

Emapiimapank asub Ida-Tallinna Keskhaigla Ravi tn üksuses.

## Mis saab Sinu loovutatud rinnapiimast emapiimapangas?

Emapiimapangas on doonori rinnapiima töötlemiseks ja käitlemiseks loodud nõuetele vastavad tingimused. Rinnapiim peab emapiimapanga jõudma külmutatuna, kus sellest võetakse mikrobioloogiline ehk bakterite kasvu analüüs. Seejärel rinnapiim sulatatakse, kodeeritakse, määratakse selle toiteväärtus ja pastöriseeritakse (kuumtöötlus) 62,5 °C juures 30 min jooksul. Pärast pastöriseerimist pannakse rinnapiim sügavkülmutusse.

# Rinnaga toitmine

Imetamine on kõige loomulikum viis lapse toitmiseks – on teada, et 98% naistest saab oma lapsele rinda anda.

Esimesel kuuel elukuul ei vaja laps söögiks ja joogiks midagi peale rinnapiima. Ainsa lisana tuleb alates teisest nädalast hakata lapsele andma üks kord päevas D-vitamiini. Normaalne on imetamise jätkamine ka lapse teisel ja kolmandal eluaastal. Beebisõbraliku haiglana toetame iga lapse õigust saada rinnapiima ka siis, kui imetamise õppimiseks ja käivitumiseks läheb pisut rohkem aega.

Sinu keha valmistub imetamiseks rasedusaegsete hormoonide mõjul. Raseduse ajal rinnanäärmed suurenevad, on tundlikumad ja nibu ümbritsev ala muutub tumedamaks. Juba 16. rasedusnädalast võib rinnas olev ternespiim mõnikord iseeneslikult lekkida. Rasedus on imetamiseks piisav ettevalmistus ning imetamine on võimalik eri suuruse ja kujuga rindade ning nibude korral.

## Parim Sulle ja beebile

Lisaks parimale toidule annab imetamine lapsele ka armastavat ja turvalist lähedust. Rinnapiim sisaldab kõiki lapse kasvamiseks ja arenemiseks vajalikke toitaineid ning anti-kehi. Rinnapiim muutub vastavalt lapse vajadustele ning on alati õige koostisega. Rinnaga toitmine hoiab tervemana ka Sind: aitab paremini taastuda sünnitusest, imetamisega kaovad kiiremini raseduse ajal kogunenud lisakilod ja väheneb risk mitme haiguse tekkeks. Imetamine on mugav nii Sulle kui ka lapsele, sest rinnapiim on alati õigel temperatuuril ja koguses. Ööselgi on oma last mugavam rinnaga toita.

## Tule meie perekooli!

Ladus koostöö imetamise õnnestumiseks võib alguses nõuda aega, õppimist ja kannatust. Iga vastsündinu on ainulaadne, mistõttu võib küsimusi tekkida ka korduvsünnitajatel. Meie beebisõbralikus haiglas pööratakse eriti suurt tähelepanu sellele, et kõikidel naistel õnnestuks imetamise algus. Heaks ettevalmistuseks on perekoolis imetamise loengu kuulamine raseduse ajal. Sealt saad vajalikku teavet ja võid ämmaemandale küsimusi esitada. Pärast sünnitust aitame Sind vajadusel aga kogu meeskonnaga: ämmaemand, naiste- ja lastearst, lasteõde.



Kui pärast sünnitust tekivad kodus imetamist ning rindade seisundit puudutavad küsimused, helista meie **imetamise nõustamise kabinetti**. Imetamisnõustamine on tasuta, räägime eesti, vene ja inglise keeles.

## Imetamise nõustamise kabinetid asuvad:



**Ravi tn üksuse (Ravi 18) sünnitusmaja I korrusel kab 128,**  
kabinet töötab  
**E–N 9.00–17.00 ja R 9.00–15.00,**  
telefoninõustamine toimub tel **620 7453;**

**Järve üksuse (Energia 8) I korrusel kab 18,**  
kabinet töötab  
**E–N 9.00–17.00 ja R 9.00–15.00,**  
telefoninõustamine toimub tel **606 7606.**



Vastuvõtule ja telefoninõustamisele  
**registreerimine E–R 7.15–18.00 tel 666 1900.**



# 👶 Ema ja lapse nahk-naha kontakt

Pärast sünni pannakse laps Sinu rinnale nahk-naha kontakti.

See on oluline, sest:

- hoiab last soojas
- aitab tal kohaneda
- aitab tal algust teha rinnast söömisega
- laps saab vanemalt kaitsva mikrofloora

Vahel juhtub, et ema ei saa kohe peale sünnitust beebit enda kõhule võtta, siis tuleb nahk-naha kontaktiga alustada niipea, kui see osutub võimalikuks. Juhul kui ema tervises seisund seda ei võimalda, sobib selleks väga hästi ka isa.

Lapsed, kes on sünnijärgselt oma vanematega nahk-naha kontaktis, nutavad vähem ja on tulevikus terved.

Isegi kui nahk-naha kontakti ei õnnestu teostada vahetult sünnituse järgselt või jääb selle kestus lühemaks kui 2 tundi, on sellel siiski oluline positiivne mõju rinnaga toitmisele. Seetõttu peame oluliseks, et saaksid lapse oma rinnale esimesel võimalusel ka siis, kui sünnitus ei ole kulgenud loomulikult, on lõppenud keisrilõikega või Sina või Sinu laps olete vajanud intensiivravi. Nahk-naha kontakti võib ka hiljem piiramatult kasutada lapse rahustamiseks, imetamise soodustamiseks ja rinnapiima tekke toetuseks.



# 🛒 Mida haiglasse kaasa võtta?

Tulevasel emal soovitame haiglasse kaasa võtta:

- rasedakaart (kaardi juurde kuulub ka verekaart, kus on kirjas Sinu veregrupp ja reesuskuuluvus ning ultraheli väljavõtted)
- isikut tõendav pildiga dokument
- soovi korral mugavad rõivad
- vahetusjalatsid
- aluspüksid – igaks juhuks arvesta pikema haiglasolekuga kui paar päeva
- toetavad ja puuvillased rinnahoidjad
- paar pakki hügieenisidemeid sünnitusjärgseteks päevadeks
- isiklikud hügieenitarbed
- meelepärast jooki, sööki (puuvili, müslibatoon, jogurt, vesi, tee)
- tarvitatavad ravimid

Tugiisikul soovitame kaasa võtta:

- vahetusriided ja -jalanõud
- meelepärast jooki, sööki (puuvili, müslibatoon, jogurt)
- raamatuid või ajakirju
- hügieenitarbed

Lapsele vajaminev

Haiglasoleku ajal on kõik lapsele vajalik (riided, mähkmed jm) Sulle haigla poolt. Soovi korral võid kasutada oma riideid. Lapse kojuviimiseks autoga võta kaasa turvahäll.

**Võta beebile kaasa kojuminekuriided vastavalt aastajale:**

- suvebeebile – pluus (võib olla alt kinnitatav), sipupüksid, jakk, müts, sokid, kindad, õhem tekike
- talvebeebile – pluus, sipupüksid, jakk, müts, sokid, kindad, lisaks ka soojem müts ja paksem kombinesoon





# Treeningud emale ja beebile

Lapseootuse ajal ära unusta ennast ja pühenda aega ka oma kehale.

Võimelda tuleks kogu normaalse raseduse jooksul. Kui eelistad rahulikumat ettevalmistust, tule sünnitusmajja jooga- või võimlemistundi. Joogatunnis õpid lõdvestuma ja sügavalt hingama asjatundja käe all. Iga tunni lõpus saad ämmaemandalt nõu küsida ja arutleda Sind huvitavatel teemadel.

Kui eelistad aktiivsemat liikumist, vali füsioterapeutide võimlemistunnid Järve üksuses (Energia 8) või Ravi tn üksuse C-korpuse II korrusel. Järve üksuses saad käia ka vesivõimlemises. Et leiaksid endale sobivaima, osale erinevates võimlemistundides.



Registreeru loengutesse ja võimlemistundidesse tel **666 1900** või kodulehel [www.itk.ee/perekool](http://www.itk.ee/perekool).  
Loengud ja võimlemistunnid on tasuta!  
**Täpsem info:** [www.sunnitusmaja.ee/perekool](http://www.sunnitusmaja.ee/perekool)

## Rasedate vesivõimlemine

Suurepärane viis end vormis hoida kogu raseduse vältel on vesivõimlemine. See arendab kõiki lihaseid, paraneb liigeste liikuvus, südametegevus ja hingamiselundite töö muutub korrapärasemaks. Vesi masseerib kogu keha, parandab ainevahetust, ergutab verevarustust ja normaliseerib vererõhku. Raseduse ajal tunned end vees kergemana ja kehale mõjuv minimaalne raskusjõud muudab liikumise oluliselt lihtsamaks. Paraneb ka loote toitainete ja hapnikuga varustatus.

## Rasedate rühmavõimlemine

Võimlemine sobib kogu lapseootuse perioodil, sest treeningu koormust ja intensiivsust saab aeroobikatunnis vastavalt vajadusele kergesti muuta. Võimlemine raseduse ajal tugevdab lihaseid, parandab kehahoiakut, ergutab vereringet ja hoiab kaalutõusu kontrolli all. Treenimine annab hea enesetunde, mõjub positiivselt nii Sinu kui ka loote tervisele.

## Emmede ja beebide võimlemine

Suurepärane viis koos lapsega rõõmsalt aega veeta. Tunnis teeme titaga lõbusaid ja arendavaid harjutusi. Rühmas võimlemine suurendab beebi sotsiaalsust ja toetab tema igakülgset arengut. Sinule on see hea viis parandada oma kehatunnetust ja taastada lihastoonust ning seda kõike koos beebiga.

Võimlemine rühmas sobib alates lapse kolmandast elukuust kuni kümnenda elukuuni.

## Väikelaste füsioteraapia

Tunnis nõustame lapsevanemaid koduste harjutuste ja asendravi osas ning hindame lapse sensomotoorset arengut. Vajadusel teeme massaaži, skeleti lihassüsteemi probleemide korral paigaldame kinesioleibi. Aktiivset füsioteraapiat vajavad eriti riskirühma kuuluvad lapsed, kuid füsioteraapiasse on oodatud kõik lapse arengu soodustamisest huvitatud lapsevanemad.

Väikelaste füsioteraapia sobib kõikidele lastele alates esimesest elukuust.

## Imikute massaaž

**Vajalik kõikidele beebidele alates esimestest elukuudest.** Massaaž stimuleerib vereringet, südametegevust, hingamist, mõjub hästi ainevahetusele, aitab lapsel gaase väljutada, tekitab söögiisu ja soodustab und. Samuti paraneb lihaste elastsus, liikuvus ja koordinatsioon.

## Beebide vesivõimlemine

Ujutamisega soovime alustada beebi teisel elukuul. Väga pinges beebide lihastoonus kaob, mida sagedamini nad ujumas käivad. Veekeskkond aitab lapsel rahulikumaks muutada ja lõdvestuda. Ujumine toob nii lapse kui ka ema ellu palju rõõmu ning aitab üles kasvatada tervemad ja tugevamad lapsed.



## Tunnid toimuvad

Ida-Tallinna Keskaigla Järve üksuses (Energia 8) ja  
Magdaleena üksuse Hea Tervise Keskuses (Pärnu mnt 104, D-korpus).





**Helista  
meile!**

Tasuta  
nõuandetelefon  
**„Ämmaemand  
vastab”**

 **606 7576**

Meie kogenud ämmaemandad  
vastavad teie küsimustele.

Nõuandetelefon töötab  
**igal tööpäeval 8-16.**



**Olete oodatud meie perekooli loengutele!**

**Vaata siit:** <https://www.sunnitusmaja.ee/perekool/>

Helista **666 1900** või broneeri läbi <https://ipatsient.itk.ee/>



Naistekliinik Ida-Tallinna Keskhaiglas



keskhaiglanaistekliinik

# Keskhaigla sünnitusmaja

on vanim Eestis – siin sünnib  
neljandik Eesti lastest.

## Sünnitusabi oma ala parimatelt Tallinna südames!

- **Oma ala parimad spetsialistid** – sünnitusel, lapse ootuse ajal ja pärast sünnitust
  - Parimad praktikad ja tipptehnoloogia
- Kaasaegsed sünnitustoad ja valu leevendamise viisid
  - Vette sünnitus
- Kodused ja mugavad sünnitusjärgsed toad
  - Imetamise tugi ja emapiimapank
- Vastsündinute pereintensiiv ja enneaegsete keskus
  - Perekool – oma ala kogenud spetsialistid
  - Sünnitusjärgne koduvisiit



[www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee)



KESKHAIGLA SÜNNITUSMAJA



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA