



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Abiks vastsündinu emale

220-aastase ajalooga ITK naistekliinik on aastast 2008 tunnustatud kui beebisõbralik haigla.

See tähendab, et:

- meie haiglas lapsi emadest ei eraldata;
- soosime vanemate ja lapse nahk-naha kontakti ning loome eeldused edaspidisele edukale rinnaga toitmisele;
- teame, et unikaalne eluskude ehk rinnapiim on kõige väärtuslikum toit vastsündinule.

Hea teada!

- Last imetades ole ärkvel ja jälgi lapse heaolu!
- Tõsta last alati kahe käega ja kiirustamata, et hoida ära beebile ohtlikku kukkumist!
- Lapsega haiglaruumides liikudes kasuta beebikäru.

Palju õnne – olete saanud lapsevanemaks! Selle käsiraamatu eesmärk on anda teavet muutuste kohta, mis toimuvad naise kehas sünnitusjärgsel ajal ning soovitusi nendega toimetulekuks. Samuti jagada infot selle kohta, kuidas oma last õigesti ja edukalt rinnaga toita, ning praktilisi näpunäiteid vastsündinuga kodus hakkama saamiseks.

OHUTUS KODUS

Et tagada beebile turvaline kasvukeskkond ja vältida õnnetusi, saab lapsevanem juba varakult hinnata kodust keskkonda ja võtta kasutusele meetmed, millega tõsta beebi ohutust ja vältida õnnetustesse sattumist.

Beebi heaolu sõltub 100% täiskasvanu hoolest.

Ohutu magamine:

- 1) pange alati oma laps magama selili. Ärge laske imikutel magada kõhuli, kuniks nad on ise keerama õppinud;
- 2) laps peab magama omaenda voodis, hällis või vankris. Ärge magage lapsega samas voodis. Kui te soovite, et laps magaks teie lähedal, paigutage lapse voodi enda voodi lähedusse;
- 3) lapsele on parim jäigem madratsi ja lameda pinnaga voodi. Laps ei tohiks kunagi magada pehmel diivanil, voodil ega muudel pehmetel esemetel. Ka õhkmadratsil ei ole soovitatav lasta lapsel magada. Ärge laske oma lapsel kunagi magada turvatoolis, välja arvatud autos olles;
- 4) hoidke kõik padjad, pehmed kaisuloomad ja teised pehmed esemed lapsevoodist eemal. Ärge kasutage voodipehmedusi lapse voodis;
- 5) ärge katke magamisajaks lapse pead;

- 6) riietage laps kihiliselt, et hoida laps soojas, ilma et tekiks ülekuumenemine. Võite proovida ka vastavalt lapse suurusele ja kaalule laste magamiskotti. Ärge kasutage raskustekke ega mähkimistekke;
- 7) hoidke ruumi temperatuur mõistlikul tasemel, et vältida lapse ülekuumenemist;
- 8) lõpetage suitsetamine ja ärge laske kellelgi suitsetada teie kodus või autos;
- 9) toitke last rinnaga, kui see on võimalik.



IMETAMINE

Imetamine on lapse tervisele parim ja lihtsaim viis lapse toitmiseks tema esimesel eluaastal. Maailma Tervishoiuorganisatsioon soovib toita last **esimesel kuuel elukuul ainult rinnapiimaga** ja võimalusel jätkata imetamist ka lapse teisel eluaastal.

Rinnapiim ja selle tekkimine on loomulik nähtus. Pärast sünnitust kutsub organismi hormoonisisalduse muutus esile piimatekke. Olenevalt lapse imemisest suureneb 2.–4. päeval piima kogus ja muutub selle koostis.

Ternespiim ehk kolostrum on esimene piim rinnas, mis on olemas juba raseduse ajal ja esimestel sünnitusjärgsetel päevadel. Ternespiima kogus ei ole suur, seda eritub väikeste tilkadena ja see sisaldab kõike, mida laps esimestel päevadel vajab – toitaineid, vitamiine ja kaitsekehi.

Lisaks ternespiim:

- kaitseb last nakkushaiguste eest,
- vähendab haigestumist mitterakkushaigustesse,
- valmistab tööks ette lapse õrna seedesüsteemi,
- kaitseb last oma lahtistava toime tõttu vastsündinu kollasuse eest.

Lapsele tuleb rinda pakkuda nii tihti, nagu ta soovib alates teisest elupäevast ja vähemalt 8 korda ööpäevas. Päeval ei tohi toitmiskordade vahe olla pikem kui kolm tundi, vajadusel tuleb laps äratada.

Sagedane imetamine suurendab piima kogust ja selle rasvasisaldust.

Lapsele ei tohiks pakkuda esimesel elukuul lutipudelit ega tühja luttu, sest lutt võib häirida last õigete imemisevõtete õppimisel.

Esimesel kuuel elukuul saab laps rinnapiimast kõik vajaliku kasvamiseks ja arenemiseks. Lisavedelik (vesi, tee, mahl) pole sel ajal vajalik.

Laps on saanud vajaliku koguse rinnapiima, kui ta:

- sööb vähemalt 8 korda ööpäevas
- pissib rohkesti, st vähemalt 6–8 korda ööpäevas;
- kaka on 2 nädala jooksul muutunud kollaseks ja hapulõhnaliseks, mõnikord võib roe olla vedel. Rinnapiimatoidul oleva lapse väljaheidete kordade arv on väga erinev. On täiesti normaalne, kui laps kakab iga toidukorra järel või ka ainult ühe korra nädalas;
- võtab kaalus juurde vähemalt 500–600 grammi kuus (esimese kuu kaaluiivet peab arvestama madalaimast teadaolevast kaalust, mitte sünnikaalust);
- kasvab pikemaks.

Laps ei söö igal toidukorral ühepalju ning tal ei ole veel öö- ja päevarütm välja kujunenud. Mõni laps on algul rinnal pikalt – 30–40 minutit korraga ja puhkab seejärel tunnikese. Teine tahab imeda lühemalt, kuid sagedamini, ning kolmandad söövad kiirelt ja on rahul kolmetunniste vaheaegadega. Soovitame samal toidukorral pakkuda mõlemat rinda. Kui laps on rinnal õigesti, võib ta imeda **nii kaua, nagu soovib**, kuid soovitame jälgida, et rinnaga toitmised ei kestaks kauem kui 40 minutit, siis jääb mõistlik puhkeaeg kahe toidukorra vahele.

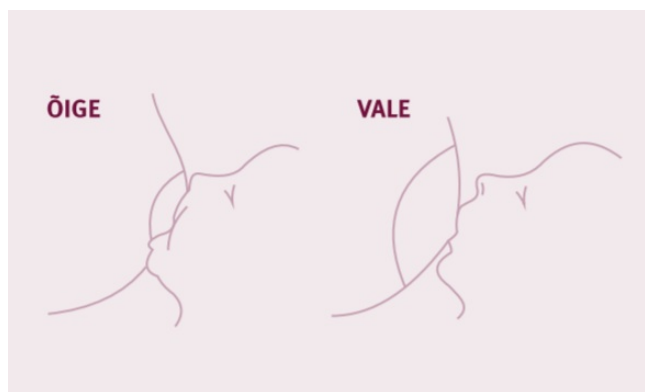
Ajapikku kujuneb lapsel välja oma toitumiserütm, kuid tasub siiski jälgida, et ööpäevas sööks laps vähemalt 8 toidukorda.

Piisava hulga rinnapiima tekkides soovitame pärast igit toidukorda aidata lapsel söömisega allaneelatud õhku välja lasta, selleks sobib lühiajaline (kuni 10 minutit) lapse püstises asendis kas oma kätel, rinnaku või õla peal hoidmine. Mõnikord tuleb õhu väljumisest tekkiv „krooks“ püstises asendis väga kuuldavalt ja kiirelt välja, teinekord võib „krooksumist“ esineda ka vahetult enne uut toidukorda.

Lapsele ei ole soovitatav vahetult pärast toitmist teha suuremaid hooldustoiminguid (nt mähkme või riiete vahetamine), sest see võib põhjustada lapsel rohket oksetemist. Kui riiete või mähkmete vahetamine on vajalik, tuleks seda teha ettevaatlikult, jälgides, et lapse jalgu ei tõsteta ega suruta tugevalt tema kõhu peale ega pöörata teda hoogsalt küljelt küljele.

Õige imemisvõtte tunnused (joonis 1):

- laps on kogu kehaga pööratud ema poole – nad on surutud teineteise vastu kõht vastu kõhtu;
- enne rinna haaramist on lapse nina kohakuti ema nibuga;
- lapse suu on hästi lahti, pea kerges sirutusasendis ja tal tekib topeltlõug;
- imeva lapse ninaots, lõug ja põsed on surutud vastu ema rinda;
- lapse alumine huul on pööratud väljapoole;
- lapse põsed on ümarad, imemisega ei kaasne lohukesi põskedes;
- imemine vaheldub neelamisega;
- peale imetamist on nibu ümara kujuga, mitte kolmnurkne; rind tundub pehmem.



Joonis 1. Autor Ülle Lember (Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühingu (SIET) voldik „Ema piim on lapsele parim. II osa“)

Pea meeles!

- Enne imetamist pese käed!
- Rind on alati puhas ega vaja ettevalmistust.
- Imetamiseks tuleb valida mugav asend, sest vastsündinu võib vajada söömiseks rohkem aega.

Piimapais ja nibude valulikkus

Piimapais tekib kõige sagedamini 2.–5. päeval pärast sünnitust, mil piima kogus rinnas oluliselt suureneb. Rinnad võivad muutuda raskeks, kuumaks, valulikuks ja kõvaks. Võib esineda mõõdukat palavikku (kuni 37,5 °C), mis tavaliselt möödub iseenesest, kui imetada sageli. Vaevused on väiksemad, kui imetada last tihti juba esimestel elupäevadel. Tavaliselt taanduvad vaevused umbes 7 päeva jooksul.

Kuidas piimapaisu vaevusi leevendada?

- Last tuleb imetada sageli.
- Tuleb jälgida, et imemisvõtte oleks alati õige.
- Toitmise vaheaegadel hoida rinna peal külmas hoitud puhast valge peakapsa lehte. Vahetada seda iga 4 tunni tagant või sagedamini.
- Enne toitmist lüpsta pisut piima rinnast välja, et turse taanduks ja lapsel oleks kergem rinda haarata. Tihti õnnestub see paremini sooja duši all või paikset sooja mähist kasutades.
- Kui rinnad jäävad valusaks ja kõvaks ka pärast imetamist, panna toitmise järel 15–20 minutiks rinna peale midagi külma.

Esimestel nädalatel pärast sünnitust võivad rinnanibud olla tundlikud või valulikud ka siis, kui laps on alati imenud õige võttega. Sel juhul võib pärast toitmist määrada nibudele pehmendavat lanoliini sisaldavat salvi.

Tekkinud nibulõhed viitavad lapse valele imemisvõttele. Tasub hoolikalt jälgida lapse imemisvõtet.

Kuidas rinnapiima hulka suurendada?

Mida sagedamini laps imeb, seda kiiremini õpib organism tootma lapsele vajalikku piima hulka. Imetamine õnnestub paremini, kui anda endale ja lapsele aega õppimiseks.

Puhata koos lapsega. Hea on juba sünnitusmajas selgeks õppida lamades imetamine. Koos lapsega pikutades on kergem harjuda imetamisega nii öösel kui ka päeval. Öine imetamine suurendab piima hulka.

Süüa tasakaalustatud ja täisväärtuslikku toitu. Rinnapiima koostis ei olene otseselt ema toidust, kuid hea enesetunde tagamiseks tuleb süüa ja juua korrapäraselt ja täisväärtuslikult. Parim janujook on vesi.

Käsitsi rinnapiima lüpsmine

Käsitsi rinnapiima lüpsmine on rinnapiima sõõrutamine rinnast sõrmede abil.

Käsitsi lüpsmine on oluline oskus, selleks et:

- vähendada piimapaisu vaevusi;
- kutsuda esile ja säilitada laktatsiooni, kui lapse seisund ei võimalda saavutada efektiivset imetamist;
- suurendada rindades rinnapiima kogust.

Rinnapiima käsitsi lüpsmine

- Esmalt pesta hoolikalt käed ja valida sobiv puhas anum, kuhu piima lüpsta.
- Leida enda jaoks mugav asend.
- Enne lüpsmist on soovitatav juua sooja jooki, panna soe ese rinnale, teha rinnale õrna massaaži ja silitada rinda nibu suunas piima paremaks väljumiseks rinnast.
- Käsitsi lüpsmiseks asetada põial ja nimetissõrm umbes 3 cm kaugusele nibust nii, et käest moodustub C-tähe kuju ja nibu jääb sõrmedevahelise sirgjoone keskele (joonis 2).

Rinnapiima käsitsi lüpsmine



Rinnapiima käsitsi lüpsmine



Joonis 2. Sõrmede asend rinnapiima lüpsmisel käsitsi.

- Suruda sõrmedega rinda rinnakorvi suunas, vajutada rütmiliselt nibu suunas mitmeid kordi, koguda piimatilgad anumasse (joonis 3).

Rinnapiima käsitsi lüpsmine



Rinnapiima käsitsi lüpsmine



Joonis 3. Rinnapiima käsitsi lüpsmine.

Piima eritumine võib võtta aega mõned minutid, seega tuleb varuda kannatust. Mõne aja pärast muuta sõrmede asendit rinnal, tühjendamaks ka teisi piimajuhasid ning lüpssta piima ka teisest rinnast.

RINNAPIIMA SÄILITAMINE

- Lüpsstud rinnapiima säilitada puhtas ja kinnises nõus.
- Rinnapiima anumale märkida lüpsmise kuupäev ja kellaaeg.

Säilitamine

Värske rinnapiim (toatemperatuuril)	4 tundi
Tavakülmikus (+4 – +8°C)	4 ööpäeva
Sügavkülmas	6 kuud
Sulatatud rinnapiim	24 t külmikus

- Lapse toitmiseks võib säilitada ema rinnapiima toatemperatuuril 4 tundi alates kogumise algusest.
- Värskest kogutud (käsitsi sõõrutatud või rinnapumbaga kogutud) rinnapiima ei pea soojendama, seda võib kasutada kohe toasoojana.
- Säilitamisele kuuluv piim tuleb asetada tavakülmikus uksest võimalikult eemale, et ukse avamisest tulenev temperatuuri kõikumine ei mõjutaks säilitatavat piima.
- Värskest lüpsitud sooja piima ei tohiks lisada juba jahutatud või külmutatud piimale külmkapis. Parim viis on jahutada ka värskest kogutud piim, enne kui lisada see varem kogutud ja jahutatud piima hulka.
- Ühe ööpäeva jooksul kogutud ja jahutatud rinnapiima võib koguda kokku samasse säilituskotti ja panna sügavkülma. KINDLASTI märkida peale kuupäev!
- Sügavkülmutatud rinnapiim (-4 °C kuni -20 °C) säilib kuni 6 kuud. Peab teadma, et sügavkülmutamisel toimub rinnapiima paisumine. Säilituspakendi (toiduainete säilitamiseks mõeldud plastikpudel, külmutuskott jne) täitmisel rinnapiimaga tuleb selle ülaossa jätta vaba ruumi, sest koos külmutamisega toimub piima paisumine. Kõik rinnapiima kogumise pakendid tuleb märgistada piima kogumise kuupäeva ja lapse või ema nimega. Säilitada võiks väikestes portsjonites (nt 50 – 60 – 100 – 120 ml), et hiljem vältida sulatatud rinnapiima raiskamist.

RINNAPIIMA KASUTAMISEKS ETTEVALMISTAMINE

- Esimese valikuna kasutada imiku toiduks värsket rinnapiima (mitte vanem kui 4 tundi), sest see on alati kvaliteetsem kui jahutatud või külmutatud piim. Värske piim sisaldab antioksüdante, vitamiine, valke, rasvu ja probiootilisi baktereid, ema sekretoorseid IgA antikehasid ning sellel on suurim immunoloogiline aktiivsus.
 - Sügavkülmutatud piima sulatamise võimalused
1. Vajalik kogus külmutatud rinnapiima tõsta tavakülmkappi ööpäevaks sulama. Aeglaselt sulatatud rinnapiima saab kasutada järgmisel kalendripäeval.
 2. Külmutatud rinnapiima saab sulatada toasooja veega, pannes pakendid toasooja veega anumasse. Siiski tasub eelistada aeglast sulatamist külmkapis, sest nii on rasva kadu väiksem kui soojas vees sulatades.
 3. Külmutatud rinnapiima sulatamiseks saab kasutada ka veevaba soojendamist ehk toatemperatuuril sulamist.

Rinnapiima soojendamine kehatemperatuurini

- Tavakülmikust võetud rinnapiim soojendada kehatemperatuurini: seda on kõige kergem teha 20 minuti jooksul leige veega (maksimaalselt 40 °C). Võtta vastav kogus piima anumasse (keeratava kaanega tops või korgiga süstal) ja asetada leigesse vette, nn vesivanni soojenema (nt lapse rinnaga toitmise ajaks).
- Kui kasutada kuuma vett (> 40 °C), on vesivannil hoidmise aeg lühem. NB! ALATI tuleb lapsele antava soojendatud rinnapiima temperatuuri kontrollida oma käeseljal, tilgutades paar tilka nahale. Kui soojendatud rinnapiima temperatuur on sobiv, segage seda enne, kui annate lapsele.
- Keelatud on rinnapiima kiirkuumutamine (ei sobi keeva veega ega mikrolaineahjus soojendamine), kuna sellisel meetodil ei toimu piima segamist. Piim kuumeneb ebaühtlaselt, mistõttu väheneb piima rasvasisaldus ja bioaktiivsete ainete aktiivsus.

Sulatatud piima kasutamine ja korduvkülmutamine

- Juba sulatatud rinnapiima uuesti ei sügavkülmutata!
- Üleliigne sulatatud rinnapiima kogus tuleb ära visata.

Sulatatud rinnapiima andmine lapsele

Piim peab lapsele andmiseks olema kehatemperatuuri soojusega, kuid mitte enam kui 37 °C. Enne lapsele piima andmist tuleb kontrollida piima temperatuuri käeseljal või vedeliku termomeetriga. Soojendatud rinnapiim tuleb ära tarvitada **2 tunni** jooksul. Piima antakse lapsele eelistatult väikese tassi, topsi või lusikaga.

Sünnieelselt ettekogutud ternespiima kasutamine

Sünnieelselt kogutud ternespiima tuleb säilitada kinnistes anumates, näiteks 1–5 ml korgiga süstaldes. Ternespiima anumad tuleb märgistada ema nime ja kuupäevaga, millal on ternespiim kogutud. Sünnitusmajja kaasavõtmiseks tuleb anumad asetada Minigrip kilekotti ja säilitada külmaahel ka teekonnal sünnitusmajja. Minigrip kotis ternespiima anumaid säilitatakse sünnitusmaja patsientidele mõeldud külmikute sügavkülma osas. Sünnieelselt väljalüpsitud ternespiimaga toitmist võivad esimestel elupäevadel vajada hüpoglükeemia riskiga ja rasedusajal diagnoositud imetamist raskendavate arenguanomaaliatega vastsündinud.

Kõik lapsed on erinevad ja seepärast võib imetamise kohta tekkida küsimusi. Abi tuleks otsida enne, kui küsimusest saab probleem!

IMETAMISNÕUSTAMINE

Ämmaemanda-imetamisnõustaja vastuvõtule oleks hea tulla koos lapsega.

Imetamisnõustamine on tasuta ja toimub nii eesti, vene kui ka inglise keeles.

Vastuvõtule ja telefoninõustamisele saab registreerida tööpäeviti telefonil 666 1900 või terviseportaal.ee kaudu.

Imetamisnõustamise kabinetist saavad abi emad, kellel on probleeme lapse toimisega või rindade tervisega.

Imetamisnõustamise kabinetti võib pöörduda kõikide küsimustega – rinna seisundid, rindade valulikkus, lapse imemiskäitumine, kaaluübe küsimused, eakohase lisatoidu andmine, imetamisest võõrutamine jne. Lisainfot saab aadressilt: <https://www.sunnitusmaja.ee/sunnitus/sunnitusosakond/imetamisnoustamine/>

Imetamisnõustamise kabinetid:

Ravi tn üksuses (Ravi 18) sünnitusmaja I korrusel, kabinet 128.

- Kabinet töötab tööpäeviti.
- Telefoninõustamine toimub telefonil 620 7453.

Järve üksuse (Energia 8) I korrusel, kabinet 118.

- Kabinet töötab tööpäeviti.
- Telefoninõustamine toimub telefonil 606 7606.

Magdaleena üksuse (Pärnu mnt 104) I korrusel, kabinet 120.

- Kabinet töötab tööpäeviti.
- Telefoninõustamine toimub telefonil 606 7849.

VASTSÜNDINU HOOLDUS

Lapse hooldustoiminguid soovitame teha mähkmevahetuse ajal enne rinnaga toitmist.

MÄHKIMINE JA RIETUMINE

Last võite mähkida vabalt, st käsi mitte kinni mähkides. Mähkimiseks võib kasutada ühekordseid mähkmeid, kuid nabahaav jätke vabaks (keerake mähkme serv alla). Toas ei ole vaja kasutada mütsi ega kindaid.

Valige oma beebile mugavad ja nahasõbralikud riided, vältige pikki paelu, nõõre, kuhu beebi võiks keerates kinni jääda. Imiku riietamisel arvestada kindlasti toa- või välistemperatuuriga, hea on last riietada kihiliselt, mis võimaldab vajadusel liigseid riideid ära võtta või juurde lisada, nii saab vältida ülekuumenemise või alajahtumise ohtu. Keha termoregulatsioon kujuneb välja esimese eluaasta jooksul. Higinäärmete nõrk töö suurendab ülekuumenemise ohtu kõrge temperatuuri korral. Ülekuumenemine on üks imikute äkksurma sündroomi põhjustest.

Mähkimisalus peaks olema terve, turvaline, kõrgete äärtega ja libisemiskindel. Kõik, mida on vaja beebi mähkimiseks, riidesse panekuks või puhastamiseks, olgu käeulatuses.

Ärge jätke beebit mähkimisalusele ilma järelevalveta.

NABAKÖNT JA NABA PUHASTAMINE

Nabakönt kuivab ja irdub 3.–45. elupäeva jooksul, sagedamini 8.–14. päeval.

Naba hooldusel eelistada kuiva ja lahtist meetodit.

Normaalne nabaümbrus on kuiv ja punetuseta. Puhastada naba keedetud (jahutatud) veega. Oluline on puhastada nabaköndi servadest naha ja nabaköndi vahelt, tõmmates nabakönti nabakummist või nabaklambrist õrnalt väljapoole. Nabaköndi liigutamine ei ole lapsele valulik. Seda võib teha paar korda päevas, lisaks ka pärast vannitamist. Jätke nabapiirkond mähkmest välja ja ärge katke marli ega plaastriga. Pärast nabaköndi irdumist tuleb nabahaavandit puhastada 3–4 korda päevas umbes ühe nädala jooksul kuni selle lõpliku paranemiseni. Kui nabapiirkond tundub punetav, tursunud, ebameeldiva lõhnaga ja leemendab, võtta ühendust perearstiga.

VANNITAMINE

Last võib vannitada samal päeval peale sünnitusmajast kojujõudmist, väljaarvatud juhul, kui last on samal päeval vaksineeritud. Soovitatav vannitoa temperatuur olgu vähemalt 25 °C, vannivesi peaks olema 37 °C. Vannitamiseks sobib tavaline kraanivesi, veele midagi juurde lisama ei pea. Vannitada võib iga päev, kuid lasteseepi kasutada vaid 1–2 korda nädalas, muidu kuivab nahk liigselt. Vannitamise ajal võib naba märjaks saada. Võimalusel tee vanni iga kord ühel ja samal kellaajal. Kui lapse nahk on kuiv, võib nahale määrada beebile sobilikku ihupiima või niisutavat beebikreemi. Pärast vanni pane beebile müts pähe seniks, kuni pea on kuivanud.

Õhtune vann toob tavaliselt lapsele hea une.

NAHAHOOLDUS

Vastsündinu nahahoolduseks on kõige parem vahend puhas vesi. Mähkmepiirkonna puhastamisel kasutada voolavat kraanivett. Vältida niiskete salvrätide kasutamist. Probleemide korral (nt naha kuivus, haudumus, lööve või põletik) peab kasutama spetsiaalseid imikute nahahooldusvahendeid. Kui lapse nahk on kuiv, võib seda päeva jooksul korduvalt kreemitada. Haudumuse ennetamiseks on oluline pärast pesemist kõik voldivahed hoolikalt kuivatada, sealhulgas kõrvatagused, lõuavolt, kaenlaalused ja kubeme piirkond. Naha punetuse, põletiku või lööbe korral pöörduge kindlasti perearsti poole.

SILMADE PUHASTAMINE

Silmade hoolduse eesmärk on hoida silmade piirkond puhtana ja toetada kaasasündinud pisarate äravooluteede sulguse avanemist masseeriva silmade puhastustehnika abil. Enamasti avaneb pisarateede kaasasündinud sulgus 3. elunädala jooksul. Pisarateede kaasasündinud sulgus võib väljenduda silma vesisuse ja rähmamisena.

Lisainfo: <https://www.itk.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid/haigused/pisarateede-kaasasundinud-sulgus-imikutel>

Silmi puhastage silma välisnurgast sisenurga suunas õrna kummelitee või sooja keedetud veega, kumbagi silma eri vatiga. Eelistada tuleks apteegis müüdavaid kosmeetilisi puhastuslapikesi, mis ei aja ebemeid.

Silmade hooldust soovitame teha vähemalt kaks korda ööpäevas, näiteks hommikuti ja õhtuti. Vajadusel sagedamini.

NINA PUHASTAMINE

Vahel kipuvad vastsündinud „nohisema“. Lapse ninakäigud võivad olla turses kuiva õhu ja ema hormoonide tõttu. Sellisel juhul tilgutage lapsele ninna füsioloogilist lahust, mis niisutab limaskesti ja vähendab turset. Laps võib seejärel aevastada, seejuures väljuvad ninakäikudest pehmenenud koorikud. Eemaldage need taskurätiga. Kui ninas on rohkelt sekreeti ja see häirib lapse tavapärasest olekut, võite kasutada ninapumpa.

KÜÜNTE LÕIKAMINE

Küüsi on kõige parem lapsel lõigata une ajal, kui laps on rahulik ega liiguta aktiivselt. Kasutage ümarate otstega beebidele mõeldud küünekäare või küünetange. Jälgige, et teravate otstega kääridel oleksid otsad kaardus. Küüsi lõigata pigem vähe ja ainult teravad servad, et laps ei saaks ennast kriimustada ega endale viga teha. Imiku küüsi lõigatakse sirgelt, et ennetada küünenurkade sissekasvamist. Kui on juhtunud, et olete vigastanud küünt ümbritsevat nahka, pange vigastatud kohale plaaster.

ESIMENE JALUTUSKÄIK ÕUES

Vastsündinuga võib õue minna kohe sünnist saati, kui tunnete end selleks valmis olevat, laps on terve ja lastearst pole jaganud teiega ettevaatusabinõusid, mis takistaksid lapsel õue minemast.

Tähelepanelik tuleks olla äärmuslike ilmastikutingimuste suhtes. Last ei tohiks magama jätta otsese päikese kätte – tekib ülekuumenemise oht. Talvel külma ilmaga on soovitatav esmalt harjutada mõni päev toas lahtise akna all magamist, õue võib minna nädala vanuselt ning soovitavalt mitte külmema ilmaga kui -10 °C.

Lapsel on riideid parasjagu, kui õuest tülles on kaelavoldi vahe soe.

VÄLJAHEIDE

Lapse väljaheide on esimestel päevadel mustjasroheline värvusega. Sellist väljaheidet nimetatakse mekooniumiks. Järgneva 2 nädala jooksul muutub väljaheide kollaseks ja hapulõhnaliseks, mõnikord võib roe olla vedel. Rinnapiimatoidul oleva lapse väljaheidete kordade arv on kõikum (iga toidukorra järel kuni üks kord nädalas)

GAASIVALUD

Kuna lapse seedetrakt kohaneb iseseisva seedimisega 2–3 kuu jooksul, esineb sel ajal sagedamini nn gaasivalusid. Spetsiaalseid ravimeid selle vastu ei ole, kuna liigsete gaaside tekke põhjused on erinevad.

Mõned soovitused

Pärast imetamist hoidke last paar-kolm kuni kümme minutit püstiasendis ja laske välja tulla õhumullil ehk „krookusul“, mille ta imedes alla neelas.

- Paar-kolm korda päevas pange laps pooleks tunniks kõhuli lamama. Sellega ta tugevdab kõhulihaseid. Ärge jätke last sel ajal üksinda.
- Gaasivalude leevendamiseks võib kõhtu tasakesi silitada kellaosuti liikumise suunas.
- Kuna kõige sagedamini tekivad gaasivalud pärastlõunal või õhtul, siis katsuge planeerida vannitamine sellele ajale. Soe vesi lõõgastab ja gaasid väljuvad kergemini.
- Apteekides on käsimüügist saadaval gaasivalude leevendamiseks mitmeid ravimeid: Sab-Simplex ja Espumisan. Enne nende kasutamist pidage nõu oma perearstiga.

KEHATEMPERATUUR

Pärast sündi oleneb vastsündinu kehatemperatuur teda ümbritseva keskkonna temperatuurist. Lapse normaalne kehatemperatuur on 36,5–37,3 °C. Kui ümbritseva keskkonna temperatuur on lapse jaoks paras, siis laps ei higista ega ole külma tõttu rahutu. Ümbritseva keskkonna sobilik temperatuur võib lapseti erineda ning esimestel elunädalatel see muutub.

Hüpotermia ehk alajahtumine on seisund, kus kehatemperatuur on madalam kui 35 °C. Sagedamini ei suuda kehatemperatuuri hoida enneaegsed ja/või alakaalulised vastsündinud.

Hüpertermia ehk ülekuumenemine on seisund, kus nahatemperatuur on üle 38 °C. Kui tegemist ei ole haigusseisundiga, siis on temperatuuri tõusu kõige sagedasemaks põhjuseks liiga soe väliskeskkond (rinnaga toitmine, palju riideid jne).

D-VITAMIIN

Alates 7. elupäevast alustage beebile D-vitamiini andmisega. Kui laps saab ainult rinnapiima, on D-vitamiini kogus 400 toimeühikut (IU) 1 kord päevas enne sööki. D-vitamiini antakse sõltumata aastaajast teise eluaastani. Kui laps sööb rinnapiimaasendajat vähemalt liitri päevas, pole D-vitamiini vaja. Kombineeritud toitumise puhul arvutab vitamiinikoguse välja arst. Apteegis on D-vitamiin müügil ilma retseptita.

BEEBIGA AUTOSÕIDUL JA LIIKLUSES

Autosõidul kasutage alati kaalukategooriale vastavat avariivaba turvahälli; vahetage see aegsasti turvaistme vastu, sest enamasti on see mõeldud kuni 15. elukuuni või kaalukategooria järgi. Turvahäll asetage vaid seljaga sõidusuunas.

Beebit ei tohi turvahällis sõidutada juhi kõrvalistmel, kui on aktiveeritud auto esiturvapadi (*airbag*).

Turvahällis lamades peab beebi olema 45-kraadise nurga all, liiga püstises asendis vajub beebi lõug rinnale ja see võib tekitada hingamisraskusi, kuni selleni, et laps ei saa üldse hingata. Soovitatav on võtta ette vaid lühikesi sõite, kuni 2 tundi. Pikalt turvahällis olemine koormab beebi kaela ja selga.

Beebit ei jäeta üksinda autosse, isegi lühikeseks ajaks mitte.

SÜNNITUSJÄRGNE ENESEHOOLDUS JA TAASTUMINE

Sünnitusjärgne periood algab platsenta väljumisega ja lõpeb umbes 6–8 nädalat pärast sünnitust. Selle aja jooksul taanduvad nii raseduse kui sünnitusega tekkinud hormonaalsed ja füsioloogilised muutused.

Sünnitusjärgne voolus tupest kestab 6–8 nädalat. See on tingitud emaka sisepinna paranemisest. Ohtlik verejooks võib tekkida 24 tunni jooksul pärast sünnitust, kuid suuremat veritsust võib esineda ka esimesel sünnitusjärgsel nädalal, harva hiljem. Verejooksu, palaviku või halvalõhnalise vooluse korral pöörduge naistekliiniku erakorralisse vastuvõttu.

Sünnituse järel soovitame kasutada ainult hügieenisidemeid, intiimhooldust teostage igapäevaselt. Vanni, basseini ja sauna võib minna, kui veritsus on lõppenud.

Soovi korral võib kõhu toetamiseks kasutada bandaaži või tugivööd. Keisrilõike järel ärge katke haavapiirkonda bandaažiga.

SÜNNITUSJÄRGNE LAHKLIHA PIIRKONNA HOOLDUS

Esimestel sünnitusjärgsetel päevadel võib esineda lahkliha turset ja valulikkust, mis on tingitud kudede venitusest ja rebenemisest. Niidid imenduvad ja lahkliha turse kaob paari nädalaga.

- Suurte lahkliha traumade korral ei ole soovitatav otse istuda 3–5 päeva. Istuge auguga padjal või tehke ise U-kujuline istumisalus.
- Iga tualetiskäigu järel peske lahkliha piirkonda puhta voolava veega suunaga eest taha, et vältida haavapõletiku teket.
- Võimaluse korral tehke haavale õhuvanne.
- Tursete korral võite panna haavale külma kompressi.
- Kui valu ja turse on taandunud, võite alustada vaagnapõhjalihaste treenimisega.

MENSTRUATSIOON JA SUGUELU

Kui te last rinnaga ei toida, siis on esimest menstruatsiooni oodata tavaliselt 4–8 nädala jooksul pärast sünnitust. Rinnaga toitmise ajal võib menstruatsioon puududa, enamasti taastub menstruatsioon pärast imetamise lõpetamist.

Suguelu võib alustada, kui veritsus on lõppenud ja te tunnete, et olete selleks valmis. Rinnaga toitmine ei kaitse rasestumise eest. Kui soovite rasedust vältida, kasutage kondoomi. Muu rasestumisvastase vahendi suhtes nõustatakse teid sünnitusjärgsel visiidil.

KÕHUVALU

Emaka kokkutõmmetest tingitud kõhuvalu võib esineda sünnituse järel kuni paari nädala jooksul. Sagedamini esineb valulikke emaka kokkutõmbeid korduvsünnitajatel ja imetamise ajal; see on seotud sellise hormooni nagu oksütotsiin vallandumisega. Emakas saavutab normaalsed raseduseelsed mõõtmed mõne nädala jooksul pärast sünnitust.

Valuraviks võib lühikest aega kasutada paratsetamooli 1000 mg 3 korda päevas või ibuprofeeni 400 mg 3 korda päevas.

URINEERIMINE

Sünnituse järel võib esineda põie ületäitumist või mittetäielikku tühjenemist. Käige WC-s regulaarselt kolme tunni tagant. Kui esimestel kordadel on urineerimine raskendatud, võib abistamiseks kasutada sooja voolavat vett. Esimestel sünnitusjärgsetel kuudel võib esineda iseeneslikku uriinipidamatust, mis üldjuhul möödub vaagnapõhjalihaste treeninguga 3–6 kuu jooksul.

KÕHUKINNISUS

Soovitame vältida kõhukinnisust ja selleks tarbida rohkelt vedelikku, vähemalt poolteist liitrit ööpäevas. Hästi tasakaalustatud toiduvalik aitab samuti kõhukinnisuse korral. Äärmisel vajadusel kasutage laktuloosi sisaldavaid lahtisteid.

HEMORROIDID

Hemorroidid on laienenud veenid päraku piirkonnas. Eristatakse väliseid ja sisemisi hemorroide. Hemorroidid võivad põhjustada valu. Valu leevendamiseks võib asetada valutavale piirkonnale jääkoti või kasutada selleks otstarbeks mõeldud käsimüügiravimeid.

VAAGNAPÕHJALIHASTE TREENIMINE

Vastav info on leitav patsiendi infomaterjalist: Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine <https://www.itk.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid/enesehooldusest/oiged-liikumismustrid-ja-lihastreening-rasedus>

KEISRILÕIKE JÄREL

Keisrilõige on operatsioon, kus laps sünnib läbi kõhu eesseina ja emakasse tehtud lõike.

Kodus võib valuvaigistina võtta paratsetamooli 1000 mg 3–4 korda ööpäevas ja/või ibuprofeeni 400 mg 3 korda ööpäevas, kui teie arst ei ole teisiti määranud. Haavaplaaster eemaldatakse, kui operatsioonist on möödunud 24 tundi. Seda, kas niite on vaja eemaldada või mitte, täpsustab raviarst. Mida varem alustate liikumisega, seda kiirem on taastumine operatsioonist. Vähemalt kord ööpäevas käige duši all ja peske haava voolava vee, seebi või dušigeeliga. Haava kiiremaks paranemiseks aitavad kaasa õhuvannid. Keisrilõike järel võib esineda valu õlavöötme või kaela piirkonnas, sellisel puhul kasutage käsimüügis olevaid valuvaigisteid eespool nimetatud annustes. Vältige liigsete raskuste tõstmist (> 6 kg) 6 nädala jooksul.

EMOTSIONAALNE SEISUND SÜNNITUSE JÄREL

Sünnitus ja sellele järgnev aeg on seotud erinevate ja sageli suurte emotsioonidega.

2/3 emadest kogevad sünnitusjärgset *baby-blues*´i ehk emaduskurbust. Mõni päev kuni paar nädalat pärast sünnitust võib emotsioonides esineda tõuse ja mõõnu – võib esineda nutuvalmidust, liialdatud ärevust või hoopis tühjusetunnet.

Lapse sünniga kaasneb vastutus, mis võib tekitada muremõtteid ja ärevust ning ka väsimust. Need on normaalsed tunded, mis on tingitud hormoonide taseme kiirest muutusest. Seda soodustavad unepuudus, väsimus ja eraldatusetunne (nii töökui sotsiaalsest elust).

Ka teisele vanemale võib elustiili muutus ja kohanemine kaasa tuua palju emotsioone, millega on raske toime tulla.

Sünnitusjärgse depressiooni tunnusteks on:

- unehäired (isegi, kui laps magab)
- liialdatud muretsemine (muremõtteid on raske peletada isegi siis, kui lapsega on kõik korras)
- süütunne
- emotsioonide (eriti viha ja kurbus) paljusus
- huvide ja elurõõmu kadumine
- jõuetus igapäevaeluga toimetulekul

Sünnituse järel võivad tekkida ka ärevushäired.

Sünnitusjärgne depressioon ja ärevushäire võivad esineda ka koos.

Kui esineb ärevushäirele või depressioonile iseloomulikke tunnuseid, võtke ühendust vaimse tervise spetsialisti, ämmaemanda, perearsti või naistearstiga.

Sünnitusjärgsed meeleolu- ja ärevushäired on ravitavad.

SEISUNDID, MILLAL PÖÖRDUDA ERAKORRALISSE VASTUVÕTTU

Kui teil tekib kahe kuu jooksul sünnitusest üks alljärgnevatest seisunditest, pöörduge naistekliiniku erakorralisse vastuvõttu:

- tugev peavalu, eriti peale epiduraalanalgeesia kasutamist sünnitusel
- palavik üle 38 °C ja vappekülm
- emakaverejooks
- tugev alakõhuvalu
- keisrilõikehaava punetus ja turse
- halvalõhnaline või mädane voolus tupest
- punetus ja valu rindades
- hingamisraskused
- jäseme väljendunud turse

SÜNNITUSJÄRGNE KONTROLL ARSTI VÕI ÄMMAEMANDA JUURES

Kahe kuu möödudes sünnitusest pöörduge sünnitusjärgsesse kontrolli, kus hinnatakse lahkliha õmbluste paranemist ning antakse soovitusi imetamise ja rasestumisvastaste meetodite kohta. Vastuvõtule saab registreerida tööpäeviti telefonil 666 1900 või terviseportaal.ee kaudu.

ITK580

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 21.08.2024 otsusega (protokoll nr 10-24)