



Libero[®]

RASEDUS SÜNNITUS
VASTSÜNDINU

RASEDUS SÜNNITUS VASTSÜNDINU



Väljaandja
Jungent Estonia OÜ, SCA Hygiene Products

VÄLJAANDJA

Jungent Estonia OÜ, SCA Hygiene Products
Paldiski mnt 11
10137, Tallinn
Telefon 666 3800
Faks 666 3801

Fotograafid: Lennart Nilsson, Jānis Deinats, Kristīne Voita, Piotr&Co, Ilze Zilgalve
Kunstnik: Ginta Virziņa

Trükk: Print Best Trükikoda OÜ

9. täiendatud trükk eesti keeles, välja antud 2012. aastal.
Tsiteerimise korral on kohustuslik viidata väljaandjale.

EESTI AUTORID

KRISTIINA URIKO
psühholoog ämmaemand

ERVIN SAIK
lastearst

PILLE SAIK
lastearst

ÜLLE LEMBER
imetamisinõustaja

HÄLI METS
naistearst

REET RAUKAS
lastearst

HEILI VARENDI
lastearst

KAI ULMANN
sotsiaaltöötaja

KÜLLIKE LILLESTIK
raseduskriisi nõustaja

MARGIT PÄRN
MTÜ Rahvakoolitus-Elu koolitaja ja kiirabivelsker

Raamatu korduvaks väljaandmiseks on luba.

ISBN 978-9949-30-264-2 (trükis)
ISBN 978-9949-30-265-9 (pdf)

EKSPERTNÕUSTAJAD

ULLA DUE

Psühhoterapeut
Hvidovre Hospital

NIELS CHRISTIAN CHRISTENSEN

Konsultant, lastehaigla
Sjnderbrog Sygehus

VIVI BRANDT RASMUSSEN

Kliinilise hoolduse õpetaja
Sygehus Fyn, Center Syd, Svendborg

CARSTEN LENSTRUP

Konsultant; meditsiini-, sünnitusabiõpetuse ja günekoloogiadoktor
København's Amts Sygehus Gentofte

ANNE METTE RASMUSSEN

Ämmaemand
København's Amts Sygehus Gentofte

LENE SURENSEN

Rahvatervishoiuõde
København'si kommuun

ELSEBET SCHULTZ

Sotsiaaltöötaja
Laste- ja perehaigla juhataja
Herlevi kommuun

SVEND AAGE MADSEN

Peapsühholoog, *Ph.D.*
Den Psykosociale Enhed (psühholoogiaosakond)
Juliane Marie Centret, Rigshospitalet Kopenhaagen

ULLA RODE

Infoosakonna juhataja, õde

mothercare

early learning centre



ELC fantastilised mänguasjad aitavad lapsel arendada temale elutähtsaid võimeid ja saada eluks parima võimaliku stardi. ELC mänguasjad on saadaval ainult Mothercare kauplustes.

Mothercare pakub kõikehõlmavat toodangut lapseootel naistele, sünnitanud emadele ja lastele kuni 10 eluaastat.

Mothercare ja ELC - tunnustatud Suurbritannia kaubamärgid aastast 1961 ja 1970.



www.mothercare.ee



www.elc.com

Tallinnas
Kristiine Keskuses ja
Rocca Al Mare
Kaubanduskeskuses.
Vilniuses Panoramas ja
Riias Domina ja Spice ostukeskuses.

Esmakordse ostu soodustus -20%
Soodustus kehtib kuni 6-kuuse beebi vanematele. Soodustuse saamiseks tuleb esitada rasedust tõendav dokument, lapse sünnitunnistus või hoiglas veija antud lapse sünnitõend.
Soodustus ei laiene eripakkumistele.

SISUKORD

RASEDUS	18
RASE	18
Rasedusaegne jälgimine	18
Esimene visiit	19
Raseda kaart	19
Vaginaalne uuring ja tupeanalüüsid	19
VEREANALÜÜSID	20
Veregrupid	20
Hemoglobiini tase	20
Analüüs süüfilise suhtes	20
HIV-test (aidsitest)	20
B-hepatiit	20
Vererõhk	20
Uriinianalüüsid	20
Kaal	21
ERIUURINGUD	21
Vereanalüüsid	21
Geneetilised ehk kromosoomiuuringud	21
Ultraheliuuring	23
Kardiotokograafia (KTG)	24
Raseduskalender	24
Ämmaemanda külastamine	25
Sünnitusmaja külastamine	26
Kus sa soovid oma lapse sünnitada?	26
Sünnitus kodus	26
Kui kaua kestab rasedus?	27
Poiss või tüdruk?	27
Nimi	27
Loote liigutused	28
RASEDUSE ARENEMISE JÄLGIMINE NÄDALATE KAUPA	28
MUUTUSED RASEDUSE AJAL	39
Psühholoogilised muutused	39
Vaevused	40
Väsimus	40
Rinnad	40
Kas mu rinnad on liiga väikesed?	40
Vererõhk	40
Menstruatsioonivalud	41
Krambid jalgades	41
Seljavalu	41
Valud vaagnapiirkonnas	41

Käimisraskused	42
Vedelikupeetus	42
Veenilaiendid	42
Hemorroidid	44
Igemed	44
Urineerimissagedus	44
Kõhukinnisus	44
Kõrvetised	44
Sügelus	44
Rasvane nahk	45
Kuiv nahk	45
Rasedusarmid	45
Hormoonid	45
Voolus	46
Braxton-Hicks'i kokkutõmbed	46
Kaksikud	46
HAIGUSED RASEDUSE AJAL	46
Punetised	46
Toksoplasmoos	47
Herpes	47
B-grupi streptokokk	47
Parvoviros	47
AIDS	48
Trihhomonoos	48
Gonorröa	48
Klamüdioos	48
B-hepatiit	49
Mükoplasmoos ja ureaplasmoos	49
Kondüloomid	49
Probleemid lapsega	49
Rasedustoksikoos	49
Verejooks raseduse ajal	50
Vaagnaliiduste laienemine	50
Ema vaimne tervis	50
Raseduskriis	50
Raseduskriisi nõustamiskohad	52
RASEDA JA LOOTE TERVISLIK TOITUMINE	53
Et nautida toitu	54
Toitumisalased nõuanded	54
Mida võiksid päeva jooksul süüa?	54
Iiveldus ja oksendamine	54
Kõhukinnisus	54
TÖÖTAMINE RASEDUSE AJAL	56
Töökeskkond ja rasedus	56

ELUVIIS	56
Sport ja füüsiline tegevus	56
Reisimine	56
Suitsetamine	57
Vein ja alkohol	57
Ravimid	57
Vitamiinid ja mineraalid	57
Kaltsium	58
Valuvaigistid	58
Aspiriin	58
EMOTSIOONID JA KOOSELU	58
Ema	58
Isa	59
Seks	60
ETTEVALMISTUS SÜNNITUSEKS	60
PÜSI ENNE SÜNNITUST HEAS VORMIS!	62
SÜNNITUSMAJAD EESTIS	65
PEREKOOLID EESTIS	66
SÜNNITUS	72
HINGAMINE	72
Kõhuhingamine	72
Lõõtsutamine	72
Lõdvestusharjutused	72
Lõdvestumine küliliasendis	73
SÜNNITUS	73
Sünnituse lähenedes	73
Esimesed märgid lähenevast sünnitusest	73
Võta ühendust oma ämmaemandaga, kui:	74
Lootevee puhkemine	74
Enneaegne sünnitus	74
Kiire sünnitus	74
Ülekantud rasedus	75
Esilekutsutud sünnitus	76
Mida tuleks haiglasse kaasa võtta?	76
Haiglasseminek ja sünnitus	77
Soovid	77
Sünnitamisasendid	78
Sünnituse kulg	79
Pikad ootetunnid enne lapse sündi	79
Sünnituse esimene faas – avanemisperiood	79
Sünnituse teine faas – väljutusperiood	80

Platsenta ja lootekestade väljutamine – sünnituse kolmas periood	82
Sünnitusvalu leevendamine	84
Sünnituseelsed tunnid	84
Harjutused vees	84
Vees sünnitamine	84
Nimmepiirkonna massaaž	84
Valuvaigistid	85
Seljatuimestus – epiduraalanalgeesia	85
Naerugaas koos hapnikuga	85
Üldnarkoos	85
Nõelravi ja tsooniteraapia	85
Steriilse vee paapulid	85
Ema ja isa sünnituse ajal	87
LOODE SÜNNITUSE AJAL	87
Loote jälgimine sünnituse ajal	87
Kuidas mõjub sünnitus lootele?	87
Vastsündinu kohanemine pärast sünnihetke	88
Kontakt vastsündinuga	88
Helid, müra ja valgus	90
Vastsündinu esmane läbivaatus	90
Vahel ei kulge sünnitus plaanipäraselt	90
Loote erinevad asendid	92
Hapnikuvaegus sünnituse ajal	93
Sünnituse käiku sekkumine	93
Vaakumpump	93
Keisrilõige	93
Plaaniline keisrilõige	94
Jalul pärast keisrilõiget	94
Muud sekkumisviisid	94
VASTSÜNDINU	98
Ajaline vastsündinu	98
Apgari hinne	98
Enneaegselt sündinud	98
Esimesed päevad koos vastsündinuga	99
Küllastustunnid	99
Järelvalud ja valu lahklihas	99
RINNAGA TOITMINE – MÕISTAGI PARIM	100
Müüdid	100
Hea algus	102
Alustamine	102
Rinnaandmise asendid	102
Neli tähtsat tingimust	103
Otsimis- ja haaramisrefleks	103

Õige imemisvõtte tunnused	103	Allergia	118
Imetamise aeg	104	Väljaheide	119
Lisatoit	104	Kollasus	119
Kaal	104	Hingamine	119
Kui sageli peab rinda andma?	104	Naba	119
Piima nõristumise ehk oksütotiinirefleks ja prolaktiini toime	105	Silmad	120
Pingul või lödvad rinnad	106	Nahk	120
"Rasvane" või "lahja" piim	106	Puusad	121
Rõhitsemine	106	Imiku äkksurma sündroom	121
Kas su laps on "õhuneelaja"?	106	TAAS ENDINE	122
Kontakt lapsega	107	Haiglast kojusaamine	122
Kaksikute imetamine	107	Sünnist teatamine ja nime panek	122
RINNAGA TOITMISE RASKUSED	108	Jälle koos	123
Pinges, kõvad rinnad – piimapais	108	Vormi pärast sünnitust	123
Valulikud nibud	108	Vaagnapõhi	123
Sissepoole hoidvad nibud	109	Vaagnapõhja tugevdamine	126
Rinnapõletik	110	Kõhulihaste tugevdamine	127
Kas mul on piisavalt piima?	110	Harjutus seljale ja tuharatele ehk diagonaalharjutus	127
Rinnaandmine öösel	111	Harjutus kaelale	128
Liiga palju piima	111	TAGASI KODUS – VASTUTUS JA PÕHJALIK MUUTUS	130
Suuremate vajadustega lapsed	111	Sünnitusjärgne depressioon	130
Kas su laps on rahul?	112	Sünnitusjärgne psühhoos	131
Kuidas imik kasvab?	112	Isa	132
Kas piim võib äkki kaduda?	112	Õed ja vennad	132
Rinnaga toitmise jätkamine	112	Üksikema	134
Mida võib süüa ja juua?	114	Külastused	134
Imetamine ja ravimid	114	Koos vastsündinuga kodus	134
Seksuaalsus ja rinnaga toitmine	114	IMIKU MÄHKIMINE, PESEMINE JA MUU IGAPÄEVANE HOOLDUS	134
Suitsetamine	114	Mähkimine	134
Lutid ja lutipudelid	115	Vannitamine	135
Pudelist toitmine	115	Pesemine ilma imikut vannitamata	137
Piimasegu valmistamine	115	Riietamine	137
Toitmisasend	116	Millal võib imikuga õue minna?	137
Vitamiinid	116	Punane pepu	137
Raud	116	Higilõve	138
Üleminek tahkele toidule ehk eakohane lisatoit	116	Rasunäärmed	138
VASTSÜNDINU	117	Kuiv nahk	138
Kontakt lapsega	117	Beebikõõm	140
Magamismudel	117	Soor	140
Uni	117	Luksumine	140
Meditiiniline läbivaatus	118	Oksendamine ja toidu tagasiheide	140
Vaktsineerimine B-hepatiidi vastu	118	Väljaheide	141
Vaktsineerimine tuberkuloosi vastu	118	Nohu	141
Ainevahetushaiguste skriining	118	Palavik	143

Imiku nutt	143
Voolmed ehk koolikud ehk gaasivalud	144
Pereõe või lasteõe roll	147
Imiku profülaktiline läbivaatus	148
Imiku vaksineerimine	148
BEEBIGA VÕIMLEMINE	150
IMIKU ESMAABI	152
Teadvus	152
Hingamine	152
Pulss	152
Elustamise ABC	152
Võrkeha hingamisteedes	153
Minestamine	153
Kuumakahjustused	153
Põletus	153
Külmakahjustused	153
Verejooks	154
Kukkumine	154
Peatrauma	154
Kaela- ja seljatrauma	154
LAPSE ARENG	155
0-4 nädalat	155
1-2 kuud	156
3 kuud	157
4 kuud	157
5 kuud	157
6 kuud	158
7-12 kuud	158
Esimesed kuud	159
Meeled	159
Vajadused	160
Laste erinevused	160
Kes on parim?	160
ESIMESED ELUKUUD	161
Ja kõik läheb nii kiiresti	161
Kõhuli	161
Rohkem näha ja esemeid haarata	161
Rääkimine ja laulmine	161
Rohkem liigutusi, parem koordinaatsioon	162
Laps ja piirid	162
Hambad	162
Ema, isa ja laps	163
Kas olete valmis?	163
Isa	163

Perekonnast	163
Et leida rütm	163
Depressioonis	164
Lapsed on inividid	164
Seksuaalvahekord pärast sünnitust	164
Lapsevanemate rühmad	165
Õed ja/või vennad	165
Õe ja venna armukadedus	165
Vanavanemad	167
SOTSIAALSED ÕIGUSED	167
Rasedusest teatamine	167
Raseda ja äsjasünnitanu õigused tööl	167
Põhipuhkus	168
Rasedus- ja sünnituspuhkus	168
Isapuhkus	169
Lapsendaja puhkus	169
Lapsehoolduspuhkus	169
Väikese lapse kõrvalt tööl käimine	170
Töölepingu ülesütlemine raseda või väikelast kasvatava isikuga	171
Ravikindlustus	171
Riiklikud peretoetused	172
Vanemahüvitis	174
Tulumaksuvabastus	176
Lapse ravikindlustus	176
TEAVET MÄHKMETE KOHTA	180
KUIDAS HOOLITSEDA VÄIKESE INIMESE EEST?	180
LIBERO	186
SAGELI ESINEVAD KÜSIMUSED LAPSE HOOLDAMISE KOHTA	194
MUUD HÜGIEENITOOTED	196



Hea tulevane lapsevanem!

Mul on väga hea meel, et teie elu on rikastumas uue ilmakodaniku sünniga. Loodan, et lapseootusaeg kujuneb meeldivaks ja rahulikuks ning te jõuate end uue pereliikme tulekuks kenasti ette valmistada.

Käesolev raamat tahab teid selle juures abistada. Libero annab rasedusraamatut välja juba üheksandat korda ning see on lugejate poolt väga hästi vastu võetud. Eesti ja välismaa parimate spetsialistide abiga oleme nende kaante vahele kogunud vajalikku teavet lapseootuse, sünnituse ning vastsündinute kohta.

Raamatut jagatakse jätkuvalt naistearstide poolt tasuta üle Eesti.

- ◆ Raamatu oranž osa koondab infot raseduseaja kohta ning lõpeb loeteluga Eestis tegutsevatest perekoolidest ja sünnitusmajadest.
- ◆ Raamatu roheline osa keskendub sünnitusega seotud teemadele.
- ◆ Raamatu sinine osa käsitleb beebi arengut esimestel elukuudel ning annab praktilise ülevaate lapsevanematele kehtivatest sotsiaalsetest õigustest tänases Eestis.

Raamatu lõpust leiab soovitusi beebi hügieeni ja mähkimise kohta ning tutvuda saab Libero ning Libresse'i tootevalikuga.

Kutsun teid külastama ka veebilehte www.beebifoto.ee, kus saate riputada üles pilte oma pisikestest, suhelda teiste lastevanematega, laadida tasuta alla beebidele mõeldud plaate ning lugeda kasulikke nõuandeid ja värsket infot beebidele ja emadele mõeldud ürituste kohta. Samuti olete oodatud liituma Libero beebika lehega Facebookis!

Mõnusat lugemist, kaunist lapseootuse aega ning rohkelt armsaid hetki oma pisikesega!



Maiu Väli
SCA PR- ja turunduskoordinaator
JUNGENT ESTONIA OÜ
maiu@jungent.ee



RASEDUS

*Rasedus ja muutused organismis
enne sünnitust*

RASEDUS

RASE

Raseduse üheks esimeseks tunnuseks on menstruatsiooni ärajäämine. Ülejäänud märgid on individuaalsed ja erinevad ka sama naise erinevate raseduste puhul. Nii näiteks ei koge kõik lapseootel naised raseduse esimesel trimestril iiveldust. Rasedusele viitavad tunnused on erilised iga naise puhul!

Oma rasedusele võid saada kinnitust rasedustesti abil, mille võid osta apteegist, kus see on käsimüügis. Rasedustest suudab raseduse tuvastada juba väga varases staadiumis – 10 päeva pärast viljastumist ja umbes kolmandal päeval enne oodatava menstruatsiooni algust. Rasedustest peab olema hoitud toatemperatuuril. Testida tuleb esimest hommikust uriini, sest see sisaldab rasedushormooni kõige suuremas kontsentratsioonis. Rasedustest näitab positiivset tulemust juhul, kui viljastatud munarakk on jõudnud emakasse ning emaka seina külge kinnitunud. Peale emaka seina külge kinnitumist hakkab järk-järgult arenema platsenta. Platsentas tekivad hormoonid, mis imenduvad verre ja sealt neerude kaudu uriini. Lisades uriiniproovile hormoonide antikehasid, saab kindlaks teha, kas naine on rasedunud.

Kui sulle rasedustesti negatiivsele tulemusele vaatamata siiski tundub, et oled rase või kui su menstruaaltsükliid on olnud väga ebaregulaarsed, tuleks testi nädala pärast korrata. Vaatamata sellele, et tänapäeval on testi võimalik teha juba raseduse varajases

staadiumis, juhtub vahel siiski, et test annab ekslikult positiivse (test on positiivne, ent sa pole rase) või ekslikult negatiivse (test on küll negatiivne, ent sa oled rase) vastuse. Uriiniproovi saad lasta teha ka haiglas või polikliinikus – arst annab sulle selleks saatekirja.

Rasedust saab kontrollida ka vaginaalsel läbivaatusel. Esmaraseduse korral võib arstil olla raskusi raseduse tuvastamisega enne teise raseduskuu lõppu või kolmanda raseduskuu algust. Juba sünnitanud naistel on rasedust lihtsam kindlaks määrata. Naiste arst uurib emaka suurust ning tupe ja emakakaela limaskesta värvi muutusi.

Rasedus on nii bioloogiline kui ka psühholoogiline protsess. See on ühtaegu ka suur ja imeline muutus sinu elus. Lapseootel või sünnitanud naisele on võimalik jagada lapseootusega seotud muresid ja rõõme. Omavahel jagatud nõuannetest võib olla abi! Tohtrid ja ämmaemandad pakuvad nii lapseootuse, sünnituse kui ka sünnitusjärgse perioodi ajal tuge ja kindlustunnet.

Kas teadsid, et olles vahekorras rasedust vastaseid vahendeid kasutamata, rasedust esimesel kuul 25%, 6 kuu jooksul 60%, 9 kuu jooksul 75% ning 18 kuu jooksul 90% naistest?

Rasedusaegne jälgimine

Sünnieelne jälgimine toimub vastavalt väljatöötatud juhendile. Sul on õigus tasuta visiitidele nii arsti kui ka ämmaemanda juurde.

Nende külastuste eesmärgiks on tagada sinu ja su lapse võimalikult hea tervislik seisund, et lisada sulle

kindlustunnet raseduse ajal. Samuti nõustatakse sind selles, kuidas oma tervist hoida ja kanda hoolt, et laps sünniks terve ning eluvõimelisena. Kui raseduse ajal peaks ilmuma komplikatsioon, saab raviga alustada juba varakult.

Esimene konsultatsioon läbivaatuseks, raseduse määramiseks ja arvele võtmiseks toimub tavaliselt naistearsti juures. Kui oled terve, siis võid edaspidi külastada ka vaid ämmaemandat. Siiski peaksid kohtuma naistearstiga veel raseduse teisel poolel ning umbes üks kuu enne sünnitust. Vajaduse korral suunab ämmaemand sind arsti konsultatsioonile ka muul ajal. Kui sul on kõrge riskirühm, siis jälgib naistearst sind kogu raseduse vältel. Ämmaemandad viivad läbi ka perekoole, kus antakse nõu sünnituseks ja lapsevanema rolliks valmistumisel.

Nii konsultatsioonidele kui ka perekooli olete oodatud koos lapse isaga, teretulnud on kõik asjasse puutuvad küsimused.

Soovitav on küsimused enne vastuvõtule minekut kirja panna, et võiksid sealt saada kõik soovitud vastused.

Esimene visiit

Esimesel visiidil määratakse kindlaks raseduse olemasolu ja senine kestus, võetakse analüüsid ja koostatakse arvelevõtmise kaart.

Raseda kaarti märgitakse sinu viimase menstruatsiooni ja menstruaaltsükli andmed, oodatava sünnituse aeg ning eelnevad rasedused ja sünnitused, kui neid on olnud, samuti läbipõetud haigused. Oluline on teavitada arsti ka

suguvõsas esinenud pärilikest haigustest. Sind kaalutakse, mõõdetakse pulssi ja vererõhku ning võetakse analüüsid tupest. Saad saatekirjad vere- ja uriinanalüüside andmiseks. Enne lahkmist lepatakse kokku järgmise külastuse aeg. Juhul kui sind vaevavad raseduse ja lapsevanema rolliga seotud mured, võiksid sellest rääkida juba esimesel vastuvõtul.

Raseda kaart

Kõik sinu uuringute ja läbivaatuste tulemused kantakse raseda kaarti, mis koostatakse sulle esimesel visiidil. Võta kaart edaspidi alati arsti ja ämmaemanda vastuvõtudele kaasa. Nii oled ise toimuvast teadlik ja professionaalid, kes su raseduse arengut jälgivad, saavad informatsiooni juba tehtud uuringute kohta.

Vaginaalne uuring ja tupeanalüüsid

Vaginaalse uuringu viib läbi arst esimesel läbivaatusel. Ta kontrollib tupe kaudu, kas su emaka suurus vastab raseduse kestusele ning kas kõik on korras.

Arst hindab ka vaagna ja sünnitus- teede olukorda ning suurust. Väga harva on vaagen niivõrd kitsas, et lapse ilmaltulek sealtkaudu pole võimalik. Loomulikult on palju ka lapse kaalust ning lõplik tõde selgub tavaliselt alles sünnituse käigus.

Tupeanalüüsi ehk -külviga uuritakse emakakaela ja tupe võimalikke nakkusi (seenhaigused, trihhomonoos, klamüdüoos, gonorröa).

VEREANALÜÜSID

Veregrupid

Inimestel on erinevad veregrupid – O, A, B ja AB ning erinevad reesusfaktorid.

Raseduse alguses võetakse vereanalüüs nii veregrupi kui ka reesusfaktori ja antikehade määramiseks. Kui sa oled reesusnegatiivne, siis uuritakse ka reesusantikehade olemasolu veres. Tavaliselt antikehi ei leita ja negatiivne reesusfaktor iseenesest sulle ega lapsele probleeme ei põhjusta. Kui su veres siiski reesusantikehi leidub, tuleb nende hulka raseduse jooksul jälgida ja teha lisauuringuid ka lapsele, sest antikehad võivad kahjustada just lapse tervist. Kui oled reesusnegatiivne, määratakse pärast sündi ka lapse veregrupp. Juhul kui lapse veri osutub reesuspositiivseks, tehakse sulle 72 tunni jooksul resonantivisust. See süst hoiab ära reesusantikehade tekke ning väldib sellega seonduvaid probleeme su järgmiste raseduste ajal.

Hemoglobiini tase

Hemoglobiin on vere värvaine, mis asub punastes verelibledes, selle ülesandeks on hapniku transportimine kopsudest koerakkudesse. Raseduse ajal hemoglobiini protsent tavaliselt veidi väheneb, sest rasedusega kaasnev suurem vedelikuhulk kehas võib põhjustada vere lahjenemist. Hemoglobiini kogus jääb tegelikult samaks.

Analüüs süüfilise suhtes

See on vereproov, mille peavad andma kõik rasedad, kontrollimaks, kas nad

põevad või on kunagi varem põdenud süüfilist. Tänu sellele uuringule sünnib tänapäeval kaasasündinud süüfilisega lapsi haruharva. Kui rase naine põeb süüfilist, peab alustama kiiret ravi.

HIV-test (aidsitest)

HIV testi tehakse kahel korral – rasedusega arvelevõtmisel ja 30. rasedusnädalal.

B-hepatiit

Raseduse 30. nädalal uuritakse verd B-hepatiidi suhtes.

Vererõhk

Tavaliselt püsib vererõhk umbes 120/80 piires. Vererõhu tõus võib olla algava rasedustoksikoosi tunnuseks (vaata lk 49).

Uriinianalüüsid

Uriin võib vahel näida veidi hägune. Selle põhjuseks võib olla suurenenud voolus, mis on raseduse ajal tavaline.

Suhkur uriinis võib viidata algavale suhkurtõvele, kuid enamasti on see tingitud asjaolust, et raseduse ajal eritavad neerud suhkrut kergemini kui tavaliselt. Sel juhul on suhkrusisaldus uriinis üsna kahjutu ja konkreetset põhjust selgitatakse välja põhjalikumate uuringute käigus.

Valgusisaldus uriinis võib olla märguandeks põiepõletikust, mida on lihtne ravida. Raseduse teisel poolel võib see viidata algavale rasedustoksikoosile (vt lk 49).

Uriinis leiduvad bakterid on märgiks põie- või neeruvaagnapõletikust ja sel juhul tuleb kindlasti alustada ravi.

Kaal

Raseduse ajal võib eeldada kehakaalu suurenemist 8-12 kg võrra. Kaalu märgatavalt suurem tõus võib olla põhjustatud heast isust, ent see võib olla ka vedelikupeetuse ehk tursete tunnuseks. Vähest turset jalgadel ja kätel raseduse lõpus peetakse normaalseks (vt harjutusi vereringe parandamiseks lk 62). Tugev turse üle kogu keha võib olla üheks tekkiva rasedustoksikoosi tunnuseks.

ERIUURINGUD

Vereanalüüsid

Double/triple-test. Raseduse ajal toimub naise organismis mitmeid muutusi, mis peegelduvad ema veres ning näitavad ema ja loote seisundit. Nii on raseda vere-seerumit uurides võimalik selgitada välja risk mõnede pärilike haiguste ja loote väärarengute suhtes. Selleks määratakse raseduse teisel kolmandikul (soovitavalt 15.-16. rasedusnädalal) vereseerumist kolme aine – alfa-fetoproteiini (AFP), koorioni gonadotropiini (HCG) ja vaba östriooli taset. Enamasti on meil kasutusel *double*-test (AFP + HCG). Testi tegemiseks võetakse veeniverd.

Negatiivne tulemus – testi tulemus on normaalne e negatiivne, mis tähendab seda, et uuritud ainete sisalduses kõrvalekaldeid ei olnud.

Positiivne tulemus – alfa-fetoproteiini, koorioni gonadotropiini (ja östriooli)

väärtustes esineb kõrvalekaldeid. See tähendab, et risk haige lapse sünniks on keskmisest suurem ja tuleks läbi teha geneetiku konsultatsioon ning täpsustavad uuringud (ultraheli, loote kromosoomianalüüs). Kui ka lisaurin-gutel selgub, et laps ei pruugi olla terve, antakse sulle haigusest täpne ülevaade ja aidatakse otsustada, kuidas edasi tegutseda.

AFP (alfa-fetoproteiin) on valk, mida toodab loode ja seda saab määrata raseda vere või lootevedeliku analüüsi teel. AFP liiga kõrge või madal tase veres võib olla tingitud kõrvalekaltest loote kesknärvisüsteemis või kromosoomides. Kui AFP tasemes leitakse kõrvalekaldeid, jätkatakse uuringuid (ultraheli, lootevee analüüs) ja vaid 3-4% juhtudest leitakse lootes tõesti kõrvalekaldeid. Enamasti on AFP taseme muutustel muud põhjused, näiteks valesti arvestatud eeldatav sünnituse aeg, mitmik-rasedus, verejooks või laboris tehtud viga.

AFP testimiseks tehakse 16. rasedusnädalal rasedale vereproov. Kui AFP tase veres on liiga kõrge või madal, viiakse läbi täiendav uuring – ultraheli ja/või lootevee analüüs.

Geneetilised ehk kromosoomiuuringud

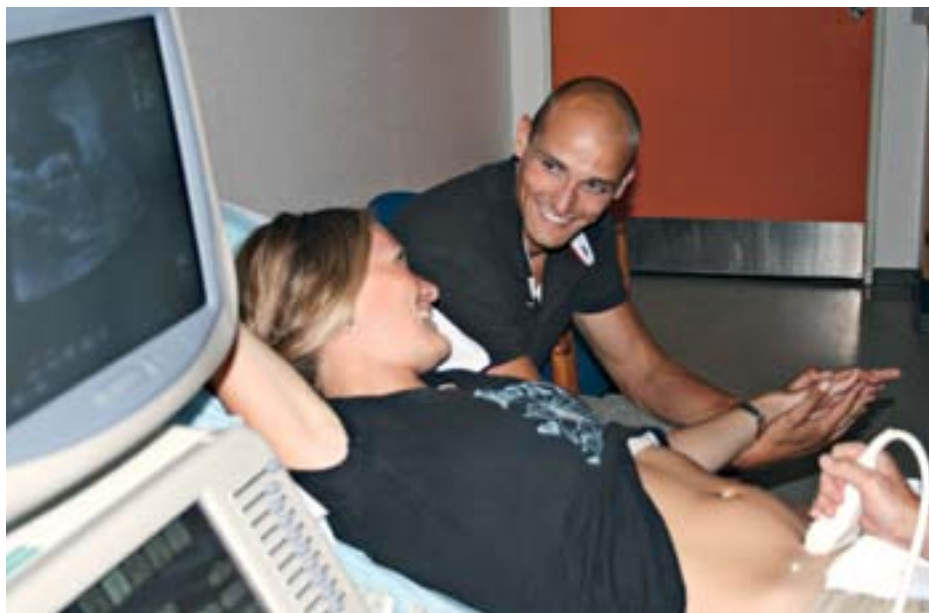
Kromosoomid on pärilikkusinfo kandjad. Nad asuvad kõigi rakkude tuumades ja koosnevad tohutust hulgast geenidest, mis kõik on vajalikud organismi normaalseks arenguks. Inimesel on 46 kindla kuju ja suurusega kromosoomi. Pooled neist pärinevad ema munarakust, pooled isa seemnerakust. Vahel esineb

vanematel sugurakkudes kromosoomide lahkne misel tekkinud vigu ja viljastatud munarakul pole kromosoomide mitte 46, vaid sellest rohkem või vähem. Puudub või üleliigne pärilik materjal põhjustab tugevaid kõrvalekaldeid loote arengus ja nii võib vigane loode hukkuda varases raseduse järgus või ilmale tulla kromosoomihaigusega laps. Ainult üks liigne kromosoom (21. paaris kolm kahe asemel) – ja see tähendab Downi tõvega last! Kromosoomihaigused ei ole ravitavad. Haiguse kulgu on väga erinev ja sõltub sellest, milline kromosoom või selle osa on vigane. Enamasti on tegu väga raske vaimse ja füüsilise puudega. Kromosoomides hälvete tuvastamise puhul pakutakse sulle konsultatsiooni, kus selgitatakse, mil moel need sinu last mõjutavad. Seejärel võid otsustada, kas

soovid lapse sünnitada või lased raseduse katkestada.

Raseduse katkestamine meditsiinilistel näidustustel on võimalik kuni 22. rasedusnädalani. Kui sa kõigest hoolimata leiad, et sündiv laps on puudele vaatamata armas ja kui sinu veendumused ei luba rasedust katkestada, on sul õigus oma seisukohale ja otsusele.

Uuringut soovitatakse üle 35-aastastele naistele, sest risk saada haige laps suureneb vanusega. Samuti on uuring soovitatav kõigile, kel on ultraheliuuringul avastatud loote arengu kõrvalekalle või esineb normist erinevaid tulemusi *double/triple*-testil. Uuringuid võib läbi viia ka noorematel naistel, kui selleks on näidustusi (pärilikud haigused, haige laps peres, arengupeetus õdedel-vendadel jne).



Loote kromosoomide uurimiseks on vaja rakke, mis on tekkinud loote arengumisel ja millel on samasugune kromosoomide komplekt kui lootel endal. Need rakud saadakse platsentast või loodet ümbritsevast looteveest, kuhu rakud eralduvad. Vastavaid uuringuid nimetatakse koorioni biopsiaks ja amniotsenteesiks. Risk, et rasedus uuringu tagajärjel katkeb, on väga väike. Koorioni biopsia jaoks on parim aeg raseduse 9.-12. nädal, amniotsenteesiks 15.-18. nädal. Vastuste saamine võtab aega ligikaudu kolm nädalat. Eestis kasutatakse peamiselt amniotsenteesi. Seda tehakse Tartu Ülikooli Kliinikumi Ühendlabori geneetikakeskuses Tartus L. Puusepa 2 ja Tallinnas Hariduse 6, Ida-Tallinna Keskhaigla Naistekliinikus Ravi 18, Lääne-Tallinna Keskhaigla Pelgulinna

Sünnitusmaja naistenõuandlas Sõle 23, Nova Vita lastetuse ravi ja meditsiinigenetika keskus Tallinnas A. H. Tammsaare 47 ning erahaiglas Fertilitas Tallinnas Kaluri tee 5A, kust saab ka täpsemat infot ja nõuandeid.

Saatekirja uuringule saad oma arstilt või ämmaemandalt.

Ultraheliuuring

Ultrahelilainete tagasipeegeldumise kaudu saadakse lapsest ja platsentast pilt. Ultraheliuuringu abil täpsustatakse eeldatavat sünnitusaega, lapse seisundit ja raseduse kulgu. Ultraheli saab kasutada ka mitmikute ja loote tõsiste arenguhälvete kindlakstegemiseks. Ultraheliuuringut soovitatakse kõikidele rasedatele: seda tehakse tavaliselt



18.-20. rasedusnädalal ja selle eesmärgiks on võimalike väärendite tuvastamine. Ultraheliuuringut võib korrata ka raseduse hilisemas faasis, et täpsustada loote asendit, kaalu, kasvu ja arengut ning platsenta asendit. Selle lisauuringu vajalikkuse otsustab sinu arst. Seni läbi viidud uuringute kohaselt pole ultraheli kasutamisel kahjulikku mõju. Kui on kahtlusi, et loote areng ei ole normaalne, on ultraheli teadaolevalt parim vahend loote kaalu ja raseda üldise olukorra hindamiseks. Uuritakse lootevee mahtu, lapse liigutusi, südame tööd, platsenta verevoolu või veresooni. Ultraheliuuringu ajal saab vajaduse korral võtta analüüsimiseks verd loote nabaväädist, proovitükki platsentast või lootevett.

Kardiotokograafia (KTG)

Uuring võimaldab jälgida ühel ajal nii loote südame tööd kui ka emaka kokkutõmbeid. Selle uuringuga on võimalik saada infot lapse tervislikust

hetkeseisundist. Lapse südamelööki sagedus on normaalseisundis vahemikus 120-160 lööki minutis.

KTG-d kasutatakse siis, kui loode liigutab tavapärasest vähem või kui arst kahtlustab platsenta kehva funktsioneerimist ja seega lapse ebapiisavat kasvamist. Raseduse viimastel nädalatel ja sünnituse alguses tehakse KTG-uuring kõigile rasedatele. KTG-aparaat registreerib ultraheli abil lapse südamelööke ja rõhuanduri abil emaka kokkutõmbeid. Mõlemad andurid on kinnitatud rihmadega kõhule emaka piirkonda. KTG-uuring kestab umbes 20-30 minutit. Selleks ajaks vali endale kas istudes või külili lamades võimalikult mugav asend.

Raseduskalender

Rasedus kestab keskmiselt 280 päeva ehk 40 nädalat (loetuna viimase menstruatsiooni esimesest päevast, arvestusega, et viljastumine on toimunud umbes 14 päeva hiljem).



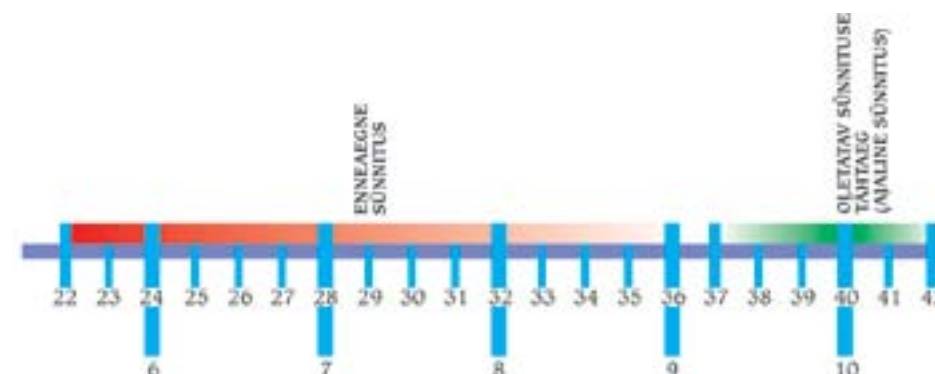
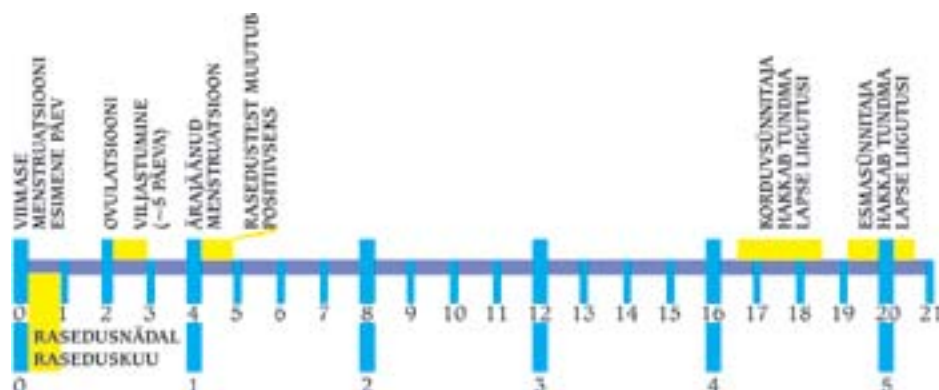
Muutes skaala kuupäeva, saad sa seada kalendri vastavusse oma raseduse kulgemisega.

Ämmaemanda külastamine

Tavaliselt saad võimaliku visiidi ämmaemanda juurde kokku leppida pärast seda, kui oled juba külastanud naistearsti, andnud esmased analüüsid ja veendunud raseduse olemasolus. Kohtumine toimub nõuandlas ja kui see on vähegi võimalik, tegeleb edaspidi kõigi

sinu uuringutega sama ämmaemand. Sa tunned end turvaliselt, teades, et ta on sinu "oma" ämmaemand, kes on jälginud rasedust algusest peale. Sellegipoolest võib olla raske planeerida lapse sündi ajale, mil sinu ämmaemand on parajasti tööl. Vahel lahendatakse see olukord nii, et ühte rasedat jälgib vaheldumisi paar ämmaemandat. Nii võid loota, et sel ajal kui sa sünnitama hakkad, on üks neist kindlasti tööl. Esimene teema ning põhi-eesmärk kohtumisel ämmaemandaga on sinu tunded ja kogemused raseduse ajal ning peatselt lapsevanemaks saamine. Ta räägib sulle jõevarudest, eluviisist ja töötamisest raseduse ajal ning vastab sinu küsimustele.

Sind kaalutakse, samuti mõõdetakse su vererõhku ja võetakse uriiniproov. Raseduse kulgedes mõõdab ämmaemand ka sinu kõhuümbermõõtu ja emaka kõrgust, kuulab lapse südamelööke ning kontrollib loote asendit. Samuti arutab ämmaemand sinuga eelolevat sünnitust ning võimalusi osaleda sünnituseelses perekoolis.



Paljudel ämmaemandatel on määratud üks kindel aeg nädalas, mil nad võtavad vastu telefonikõnesid, et vastata rasedate küsimustele. Uuri, kas ka sinu ämmaemandal on selline "kõnetund". Raseduse alguses külastad sa ämmaemandat korra kuus, raseduse lõpus iga kahe nädala tagant.

Vahel võib ka tulevane isa soovida ämmaemandaga mõne hetke omavahel rääkida, seega leidke selleks võimalus.

Sünnitusmaja külastamine

Ämmaemanda käest saad vajadusel ülevaate erinevate sünnitusmajade ja nende eeliste kohta. Enamikus sünnitusmajadest on võimalik eelnevalt tutvuda nii haigla kui ka selle võimalustega.

Kus sa soovid oma lapse sünnitada?

Aruta oma arsti ja ämmaemandaga sünnituskoha valikuvõimalusi. Koos on kergem otsustada, milline koht on just sinu jaoks parim. Maakonnahaiglate sünnitusosakondades on rahulikum ja vaiksem ning see sobib suurepäraselt, kui tulevase ema tervis on korras ja rasedus on kulgenud kõrvalekalleteta. Seal saab abi ka enamlevinud terviseprobleemide ja rasedustüsistuste korral, samuti on perekond ja sõbrad lähedal. Naised, kellel on tõsised tervisehäired ja kes kuuluvad kõrgema riskiga rühma, suunatakse sünnitama III astme ravi-asutustesse, milleks on Tartu Ülikooli Kliinikumi Naistekliinik, Ida-Tallinna Keskhaigla Naistekliinik ja Lääne-Tallinna Keskhaigla Naistekliinik.

Nendes keskustes peaksid ilmapalgust nägema ka kõik enne 34. rasedusnädalat sündivad enneaegsed lapsed, sest seal on nende jälgimiseks ja ravimiseks vajalikud tingimused. Sünnitusabi on naistele tasuta. Enamik haiglaid pakub küll lisaks sellele ka tasulisi teenuseid nagu oma ämmaemanda või arsti tellimine sünnituse juurde, omaette perepalat pärast sünnitust jms. Täpsemat teavet nende võimaluste kohta küsi konkreetsest haiglast. Eestis on ka kaks erahaiglat, mis pakuvad tasulist sünnitusabi – Fertilitas Tallinnas ja Elite Tartus.

Sünnitus kodus

Praegu on Eestis kodus sünnitamine seadustega reguleerimata. Kõigi sünnitusega seotud kutsealade esindajatest moodustatud töörühm on valmistanud ette projekti sünnitusabi osutamiseks kodustes oludes. Loodame, et juba lähitulevikus võetakse vastu vastavad seadused ja naistel on võimalik valida lapse sünnikohaks ka kodu.

Miks naised valivad kodu? Selleks on mitmeid põhjuseid:

- ◆ Tuttav keskkond, kus naine tunneb end vabalt. Ta on siin olukorra peremees ja vähem pärsitud.
- ◆ Kontakt ämmaemandaga on tihedam. Naine võiks olla ühe ja sama ämmaemandaga seotud nii raseduse, sünnituse kui ka sünnitusjärgsel ajal. Selle aja jooksul areneb nendevaheline side, mis tähendab suurt emotsionaalset toetust, mis on omakorda oluline sünnituse edenemiseks.

- ◆ Naisel on teine suhe abistajatega, sest selle asemel, et olla nende poolt juhitud, on nad külalised tema kodus.
- ◆ Kodus ei ole rangeid käitumisjuhi-seid selle kohta, kuidas olla, mida süüa ja juua või kui kaua peab mingi periood kestma. Enesetunne on vabam ja rahulikum.
- ◆ Kodusünnitus on intiimne sündmus, millest võtab osa kogu pere. See jääb alatiseks ühiselu osaks nii paarile kui ka perekonnale.
- ◆ Naist ei eraldata hetkekski lapsest ega ülejäänud perest.

Alati pole kodusünnitus soovitatav. Seda siis, kui sul on tervisehäireid või on tekkinud probleeme juba eelmise sünnitusega.

Kui kaua kestab rasedus?

Rasedus kestab alates viljastumise hetkest keskmiselt 266 päeva ehk 38 nädalat. Et viljastumise täpset aega on raske määrata, arvutatakse eeldatavat sünnitusaega viimase menstruatsiooni esimesest päevast. Keskmiselt on viimase menstruatsiooni esimesest päevast sünnituseni 280 päeva ehk 40 nädalat. Täpne sünnituskuupäev sõltub sinu menstruatsioonitsükli pikkusest. Kui see on pikem kui 28 päeva, nihkub vastavalt edasi ka sünnitusaeg.

Poiss või tüdruk?

Nii munarakk kui ka seemnerakk sisaldab kumbki 23 üksikut kromosoomi. Seega on viljastatud munarakus kromosoomi juba topeltarv – 46.

Nendes kromosoomidesse on kätkevad meie tunnused, sealhulgas ka sugu. Igas munarakus on 22 tavalist kromosoomi ja üks sugukromosoom – X. Seemnerakkudes on 22 tavalist ja lisaks umbes pooltel X-kromosoom ning pooltel Y-kromosoom. Kui Y-kromosoomiga seemnerakk ühineb munarakuga, siis viljastamisjärgne kromosoomide kombinatsioon 46,XY tähendab seda, et sünnib poiss. Kui X-kromosoomiga seemnerakk ühineb munarakuga, siis on viljastamisjärgne kombinatsioon 46,XX, mis tähendab seda, et sünnib tüdruk. Seega määrab lapse soo seemnerakk viljastumise hetkel.

Esimese kümne nädala jooksul arenevad nii poisi kui ka tüdruku looted sarnaselt, moodustuvad ühesugused sugunäärmete ja -organite alged. Ent pärast kümnendat rasedusnädalat määravad edasise arengu sugukromosoomid. Kromosoomide uurimise abil on võimalik teada saada, kas oodatav laps on poiss või tüdruk. Kromosoomiuuringuid tehakse lootevedeliku või platsenta rakke kasutades. Tegelikult tuvas-tatakse kromosoomiuuringuga eeskätt siiski geneetilisi kõrvalekaldeid nagu Downi sündroom ehk mongolism jt.

Nimi

Nime valimine on kindlasti keeruline, eriti just algul, kui ei ole veel teada, kas sünnib poiss või tüdruk. Õnneks on sul nime valimiseks aega terve kuu pärast lapse sündi ja kui oled oma lapsega juba silmast silma kohtunud, on valiku tegemine lihtsam. Kindlasti on nii sul endal, lapse isal, sinu vanematel kui ka

sõpradel valmis mõeldud hulk nimesid, mis võiksid lapsele sobida.

Kirjuta need nimed üles koos kommentaaridega (näiteks kes soovitas ja miks).

Saad endale ilusa mälestuse, mida on tulevikus lapselgi huvitav lugeda!

Loote liigutused

Alguses võivad tunduda loote liigutused sulle sarnased alakõhus olevate gaasidega, ent liigutused muutuvad loote kasvades jõulisemaks ning mõne nädala pärast pole neid võimalik enam millegagi segi ajada. Raseduse lõpustaadiumis võib tunduda, et loote liigutused muutuvad sujuvamaks ja raskemaks – see on tingitud ruumipuudusest.

Algul liigutab loode kindlate ajavahe- mike järel. Võib mööduda tunde ja päevi, enne kui jälle loote liigutusi tunned. Naised, kes sünnitavad teist või enamat korda, tunnevad loote liigutusi umbes 18. rasedusnädalal. Esmasünnitajad, kellel puudub varasem kogemus, tunnevad loote liigutusi umbes 20. rasedusnädalal.

Kui sa pole loote liigutusi tundnud enne 20. nädala lõppu, võib see olla tingitud platsenta paiknemisest emaka eesmisel seinal. Märgi üles aeg, mil tundsid loote liigutusi esmakordselt.

Loote liigutused muutuvad, kui ta magab või on kasvanud nii suureks, et "täidab" kogu emaka. Sa võid loote äratada teda õrnalt puudutades, silitades või ka lihtsalt puhates ja temast armastavaid mõtteid mõeldes.

Kui loote liigutused erinevad tavapärasest märgatavalt või ta ei liiguta üldse, pöördu kohe oma arsti või ämmaemanda poole, kes kuulab lapse südamelööke ja veendub, et temaga on kõik ikka korras.

RASEDUSE ARENEMISE JÄLGIMINE NÄDALATE KAUPA

Kõik siin nimetatud möödud on ligikaudsed ja võivad sõltuvalt naisest varieeruda. Vältimaks asjatut muretsemist, küsi oma arstilt või ämmaemandelt teavet kõige kohta, mis sulle küsimusi tekitab.

3. nädal viimase menstruatsiooni alguspäevast

Sul on olnud ovulatsioon, munasarjast on vabanenud munarakk, mis on kohtunud spermatoosoidiga ja aset on leidnud viljastumine. Viljastatud munarakk hakkab kohe jagunema ja liigub samal ajal piki munajuha emaka suunas. Kuigi viljastumine toimus alles viimase nädala jooksul, räägitakse siiski kolmandast rasedusnädalast, sest arvestust peetakse viimase menstruatsiooni järgi.

4. nädal

Munarakk on jõudnud emakasse ja pesastunud emaka limaskestast. Selleks ajaks on moodustunud umbes millimeetri suurune rakutombuke – embrüo, mis koosneb kolmest erinevast rakukihist, millest moodustuvad loode ja teda ümbritsevad lootekestad ning platsenta. Esiailgu saab arenev munarakk toitu emaka limaskestas olevatest veresoontest. Hakkavad arenema aju, südame, soolestiku, kopsude ja närvisüsteemi alged. Veelgi enam: osa rakke hakkavad moodustama nahka, lihaseid ja veresooni. Kuigi sinu kehas leiab aset uue



elu tärkamine, ei pruugi sa veel tunda muutusi oma enesetundes.

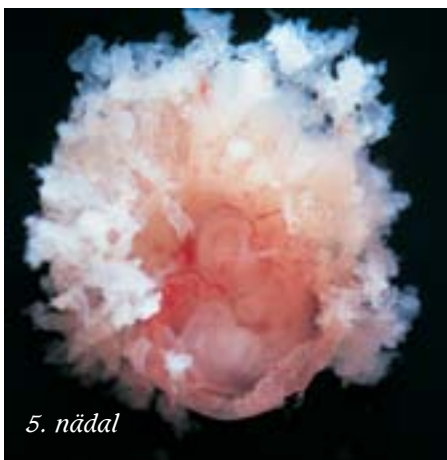
5. nädal

Oodatav menstruatsioon ei saabu ning sul tekib kahtlus, et oled rase. Keha võib anda rasedusest märku erinevalt. Rindade tundlikkus, vajadus tavapärasest sagedamini urineerida ja muutunud maitse-eelistused on mõningad näited rasedusele viitavatest tunnustest. Rasedustesti tulemus on tõenäoliselt positiivne. Ultraheliuuringul on loode juba nähtav.

6. nädal

Hommikul ärgates võid tunda iiveldust. Emakakael on omandanud sinaka värvi. See muutus aitab arstil diagnoosida rasedust.

Rasedustest on nüüd kindlasti positiivne. Loote pikkus on ligikaudu viis millimeetrit ja tema süda hakkab lööma.



5. nädal



5. nädal

7. nädal

Võid end vahetevahel tunda väsinuna ja uimasena ning soovida senisest rohkem magada. See on tingitud muutustest sinu organismis, milledega harjumiseks vajab organism aega ja piisavalt puhkust.

Rindade pigmenteerunud nibuväljal olevad rasunäärmed võivad muutuda tumedamaks ja nähtavaks ning kombates tuntavaks.

Lootel on eristatavad juba käed, jalad ja nägu. Tema nahk on tundlik ja tal tekib võime tajuda puudutust.

8. nädal

Sul võib esineda suurenenud tupevoolus, mis on sellel rasedusperioodil täiesti normaalne nähtus. Paljudel naistel tekivad tavapärasest erinevad



6-nädalane loode.
Pea ja keha on peaaegu ühesuurused. Süda lööb 140–150 lööki minutis.

isud ja söömisharjumused ning suureneb tundlikkus lõhnade suhtes. Lapsel on moodustunud kõik peamised siseorganid. Süda lööb korrapäraselt ja seda võib näha ka ultraheliuuringul. Moodustunud on esimesed veresooned ja tööd on alustanud vereringe. Loode on umbes nelja sentimeetri pikkune ja kaalub 15 grammi.

9. nädal

Rasedushormoonid muudavad kõik limaskestad sinu kehas kohevaks ja õrnaks, see võib kaasa tuua ninakinnisuse, ninaverejooksud ja igemete veritsemise. Samasugused muutused toimuvad ka tupe limaskestas.

Nüüd on lootel eristatavad sõrmed ja varbad. Pea on arenenud kõige kiiremini ja moodustab peaaegu poole loote suurusest.

10. nädal

Emakas on laienenud apelsinisuuruseks. Rinnad, mis juba praegu hakkavad valmistuma eelseisvaks imetamiseks, võivad tunduda raskematena kui kunagi varem.

7. nädalaga võrreldes on loote kaal kahekordistunud. Keha kasvab nüüd peale järgi. Luustik, kuigi esialgu kõhreline, võtab juba oma õige kuju. Moodustuvad sõrme- ja varbaküüned.



12. nädal

11. nädal

Kui Sul esines iiveldust, siis nüüdsest hakkab see tasapisi järele andma. Sinu kehas on vere hulk suurenenud, et tagada lapsele kõike kasvamiseks vajalikku.

Lootel on tekkinud soolised erinevused – on moodustunud munandid või munasarjad. Välised suguelundid on näha. Loode suudab avada suud ning keel on täielikult välja arenenud.

12. nädal

Rasedus hakkab nüüd tasapisi nähtavaks muutuma. Kas mahud veel oma endistesse riietesse? Loode kaalub umbes 25-30 grammi, on ligikaudu 8-9

cm pikk ja tema jala pikkus on üks sentimeeter.

Välja on arenenud silmalaud ning tema siseelundid töötavad. Kopsud arenevad ja toimuvad esimesed primitiivsed hingamisliigutused – nn lootehingamine. Loode liigutab ennast ja liigub emakas ringi, ilma et sa seda veel tunneksid. Tema neerud töötavad, ta neelab väikestes kogustes lootevedelikku ja pissib.

13. nädal

Sa ei ole enam nii väsinud ning enesetunne on enamasti jälle hea. Loote välimus sarnaneb inimesega, kuid pea on kehaga võrreldes suur ning jäsemed on lühikesed. Tal on olemas kõik luud



16. nädal

ja lihased ning piimahammaste alged. Nägu sarnaneb järjest enam inimese näoga.

14. nädal

Võid märgata tumedat joont oma kõhu keskel, nabast allpool; see kaob pärast lapse sündi. Emakas on kasvanud greibisuuruseks. Lootel tekivad juuksed. Nahk on õhuke, punakas, kortsuline, kaetud karvakestega ning rasutaolise lootevõidega. Ta liigutab aktiivselt oma pead, käsi ja jalgu.

15. nädal

Riided on jäänud sulle väikeseks ja kasvav kõhuke on nähtav. Sinu südame maht on suurenenud, mis võib tunda anda südame pekslemisena – ära muretse, see on täiesti ohutu.

Kui lapsel on tumedate juuste geenid, siis hakkavad need nüüd tumedat pigmenti tootma.

16. nädal

Kuna laps kasvab, peavad emakalihased venima. Seetõttu võid tunda vahel torkivat valu kõhupiirkonnas. See pole ohtlik. Loode on 16 sentimeetri pikkune ja kaalub umbes 100-120 grammi. Tal on nii aktiivseid kui ka passiivseid (magamise) perioode.

17. nädal

Võid tunda, et higistad rohkem ja vajad palju värsket õhku. Need nähud kaovad pärast sünnitust ning on tingitud keha suurenenud verevarustusest.

Loode kaalub nüüd oma platsentast rohkem. Tal on kindlad magamisajad ja aeg, mil ta on ärkvel. Ta oskab haigutada.

18. nädal

Nüüd võid hakata tundma esimesi loote liigutusi, eriti kui on tegemist korduva lapseootusega. Siiski on lootel emakas veel piisavalt ruumi ning kõiki loote liigutusi ema veel ei tunne. Moodustunud on rasunäärmed, millest eritunud rasu katab loote kaitsva lootevõidega. Hakkab kujunema nahaalune rasvkude. See aitab lapsel säilitada kehatemperatuuri.

19. nädal

Harjutusi tehes või kiiresti kõndides hingeldad ja higistad kergemini. See



*16-nädalane loode.
Pea veresooned on juba nähtavad. Loode saab pead pöörata.*



*18-nädalane loode.
Liigutused on koordineeritumad ja alluvad rohkem tahtele.
Ta sirutab end ja suudab teha haaramisliigutusi.*



20. nädal

21. nädal

Loode kasvab ning emakas surub üha tugevamini siseelunditele. Sul võivad tekkida “kõrvetised”. Loode kaalub umbes 450 grammi ja liigub aktiivselt. Kasvavad kulmud ja ripsmed.

22. nädal

Enesetunne on enamasti hea ning võimalike vaevustega toimetulek aitab kohaneda kehaga toimivate muutustega. Loode on tõenäoliselt kõige aktiivsem siis, kui puhkad ja temale mõtled. Kasvavad esimesed tõelised juuksed. Luude luustumine jätkub ja kaelalülid on selgelt nähtavad.

23. nädal

on tingitud ainevahetuse ja kilpnäärme talitluse muutustest. Märgatav on ema kaalutõus.

Lootel moodustuvad jäävhammaste alged, tugevneb luustik. Loode neelab ja hingab lootevett, mida on emakas umbes 0,2 liitrit ja mis pidevalt vahetub. Ta on võimeline tundma erinevaid maitseid.

Umbes sel ajal võid tunda hakata Braxton-Hicks'i kokkutõmbeid: kõht tõmbub minutiks või paariks kõvaks ja ümaraks. Need ei ole ohtlikud ja kõik ei pruugi neid ühtviisi tunda.

Loode kaalub umbes 550 grammi. Lapse kasv on pisut aeglustunud, nüüd hakkab ta keha muutuma järjest proportsionaalsemaks. Talle meeldib imeda ja ta teeb seda iga kord, kui põial või sõrm suhu satub.

20. nädal

Pool aega sinu rasedusest saab kohe läbi. Ümar emakapõhi on käega tunda umbes naba kõrgusel ning lootevett on ligikaudu klaasitäis.

Loode on ligikaudu 25 sentimeetri pikkune ja kaalub umbes 300-350 grammi. Tema liigutused muutuvad jõulisemaks, nüüd hakkavad neid tundma ka esimest korda last ootavad naised.

24. nädal

Emakapõhi on veelgi tõusnud ja sinu naba võib “välja punnitada”. Loote südamelööke kuulab stetoskoobiga või väikese ultraheliaparaadi – doppleri abil. Süda lööb umbes 120-150 lööki minutis. Loode reageerib ema erinevatele meeleoludele – kui oled tige, siis



24. nädal

võid märgata, et loode põtkib solidaarselt kaasa.

Alates 24. rasedusnädalast kuuleb loode väljapoolt emakat temani jõudvaid helisid. Laulud, mida ema laulis raseduse ajal, võib laps peale sündi ära tunda. Loode on ligikaudu 30 sentimeetri pikkune ja kaalub umbes 600 grammi.

25. nädal

Emaka kasvava surve tõttu sageneb urineerimisvajadus, kuigi igakordne uriinikogus on väike. Krambid jalgades võivad tekkida sagedamini kui tavaliselt. Head enesetunnet aitab hoida täisväärtuslik toitumine ja piisav kehaline aktiivsus.

Loote kopsudes moodustub aine, mis aitab hingama hakkamisel kopsudel avaneda. Enneaegse sündimise korral



28. nädal

on lapsel võimalus ellu jääda (tõenäoline eluvõimelisus). Lootel on kasvanud paari sentimeetri pikkused juuksed. Nähtavad on ka kulmud ja ripsmed.

26. nädal

Loode teeb regulaarseid hingamisliigutusi ja treenib oma hingamislihaseid. Loote nahk muutub vähem läbipaistvaks, arenevad lihased. Loote silmad reageerivad valgusele.

Seistes tugeva valgusallika läheduses, tajub loode üsasiseselt väliskeskonnast temani jõudvat valgust. Kasvava emaka surve tõttu põiele võid sagedamini käia tualetis.

27. nädal

Sinu kopsuimaht jääb järjest väiksemaks, seetõttu hakkad kergesti hingeldama.

Loote nahk on kortsuline ja tumepunane ning naha alla on moodustunud rasvkude, mis kaitseb last temperatuuri kõikumiste eest. Tema lõug on nüüd ümaram, kehaproportsioonid sarnasemad vastsündinu omadega ning jala-laba pikkus on umbes kaks sentimeetrit.

28. nädal

Rindadest võib aeg-ajalt immitseda ternespiima ehk kolostrumit. Kui silitad oma kõhtu, vastab laps sellele tihti põtkimisega. Ta tunnetab väliskeskonda ja on üha enam valmis suhtlema. Imemise harjutamine lõpeb vahel luksusemisena kõhus. Loote kaal on umbes üks kilogramm ja ta on ligikaudu 35 sentimeetri pikkune.

29. nädal

Kasvav kehakaal suurendab koormust sinu seljale ja jalgadele. Jälgi oma kehasendit ja säästa selga. Loode kaalub umbes 1,3 kilogrammi ja on 37 sentimeetri pikkune. Praegu on ta enamasti tuharseisus – jalad all ja pea üleval. Ta joo päevas umbes 0,5 liitrit lootevedelikku, mis väljutatakse uriinina. Lootevesi uueneb ja puhastub pidevalt.

30. nädal

Braxton-Hicks'i kokkutõmbed (vaata selgitust lk 46) tugevnevad ja kui sa neid enne ei tajunud, siis nüüd juba küll.

Võid proovida ka ise loote südamelööke kuulata, näiteks majapidamispareri tühja rulli abil. Aseta selle üks ots kõrva juurde ja teine vastu kõhtu.

Loote kopsud on välja arenenud ja sündimise korral saaks ta hingamisega juba ise hakkama. 10 nädalat enne eeldatavat sünnituse tähtaega on aeg lõpetada töötamine ja jääda sünnituspuhkusele.

Loote kopsud on välja arenenud.

31. nädal

Nüüd, kus sa oled kodune, on lihtsam leida aega võimlemiseks, ujumiseks ja lihtsalt jalutamiseks. Mõttele ka sünnituskoha valikule ning tutvu võimalustega sünnitusmajas. Loote nahk muutub roosakamaks ja siledamaks. Tema keha omandab üha ümaramad proportsioonid. Loode kaalub umbes 1,6 kilogrammi, on 39 sentimeetri pikkune ja kasvab kiiresti. Enamuse ajast ta magab ning näeb unenägusid.

32. nädal

Sul on aeg mõelda läbi kõik sünnitusega seonduv ja külastada koos tulevase isaga perekooli tunde. Loode on praegu umbes 40 sentimeetrit pikk ning kaalub umbes 1,8 kilogrammi. Tavaliselt on loode selleks ajaks keeranud pea juba allapoole, mida tunned sellest, et tugevamad liigutused on nüüd üleval. Platenta kaalub umbes 380 grammi.

33. nädal

Oled nüüd tõeliselt ümmargune. Suurenend emakas surub suurtele veresoontele, seetõttu on raske kaua seista. Selili lamades võid tunda peapööritust ja halba enesetunnet. Aeg-ajalt võid tunda läbi kõhuseina, kuidas loode end



sirutab. Asetades käe kõhule, võid tunda loote jalga või teisi kehaosaid

Tema süda lööb 120-150 lööki minutis.

34. nädal

Aruta lähedastega, kes võiks tulla sünnituse ajal ning sünnitusjärgsel perioodil sind abistama ja toetama.

Loote nahk on nüüd heledam (roosa), karvakesed hakkavad kaduma ning lootevõiet jääb vähemaks. Loode kaalub umbes 2,2 kilogrammi.

35. nädal

Sinu keha valmistub sünnituseks ning liigesed, lihased ja sidemed muutuvad lõdvemaks. Kõhus läheb üha kitsamaks ning lapse liigutuste ulatus jääb väiksemaks, samas liigutused ise üha tugevnevad.



36. nädal

Sel ajal – neli nädalat enne eeldatavat sünnitusaega – on viimane aeg lõpetada töö ja minna sünnituspuhkusele, kui sa pole seda veel teinud.

Loode on täiesti välja arenenud. Ta on umbes 45 sentimeetri pikkune, kaalub 2,5 kg, tema pea läbimõõt on umbes üheksa sentimeetrit. Loote soolestik on täidetud esmasrooja ehk mekooniumiga.

37. nädal

Sinu ämmaemand oskab öelda, kas lapse pea on juba vajunud vaagnaluude vahele – see juhtub esmarasedatel umbes kolm nädalat enne sünnitust. Loode kaalub ligikaudu 2,8 kilogrammi ja on valmis ilmale tulema. Lootevett on umbes üks liiter.

38. nädal

Võid tunda loote pead surumas oma vaagnaluude vastu, mis võib takistada su liikumist ja kehaasendi muutmist.

Loote kaal suureneb kuni 30 grammi võrra ööpäevas.

39. nädal

Ebamäärane pakitsus ja surve alakõhus tähendavad seda, et su emakakael muutub pehmeks ja valmistub avanemiseks. Võid tunda ennast suure ja kohmakana ning sul võib olla raskusi sobiva magamisasendi leidmisega.

40. nädal

Sünnitus on lähedal. Loote pea pressib pehmenenud emakakaela vastu, võib esineda voolust ja menstruatsioonivalude taolisi tundeid. Loote kaal on umbes 3,5 kilogrammi, pikkus umbes 50 sentimeetrit.

Sinu keha on nüüd sünnituseks valmis.

MUUTUSED RASEDUSE AJAL

Raseduse tavalisteks sümptomiteks peetakse iiveldust ja oksendamist, kummalisi isusid, peavalu ning väsimust. Enamasti esinevad need raseduse algusperioodil ja lõpevad juba enne, kui hakkad tundma loote liigutusi. Mõnikord piisab rasedusega kohanemiseks nende märguannete omaksvõtmisest.

Rasedusega võivad aga kaasnedä ka ärevus, segadus, unehäired ja vahel isegi paanika. Selleks et keha ja meel

kohaneksid, on soovitatav anda endale igapäevane vaimne vitamiinisüst.

Kuula muusikat ja naudi asju, mis teevad sulle head. Kui naine tunneb end hästi, siis tunneb end hästi ka veel sündimata laps.

Paljud rasedad kogevad heatahtlike kolleegide ja teiste tuttavate käsi katsumas nende kõhu kumerust. Mõnele see meeldib, teistele on aga vastu-meelne. Kui see sulle ei meeldi, siis ütle seda!

Psühholoogilised muutused

Iga naine teeb raseduse ajal läbi ka arengulise muutuse. Last oodates tekib paljudel naistel vajadus kontakti järele oma vanematega ja nad soovivad meenutada oma lapsepõlve. Vanematelt ja lapsepõlvest võetakse üle enamus lapsega käitumise ja lapsesse suhtumise hoiakutest ning käitumismustriest, kahjuks ka need, mida me ei soovi edasi kanda.

Lapsepõlve meenutamine on hea, oluline ja viljakas osa lapsevanemaks kasvamisest. Teatud perioodil võid tunda vajadust rohkem endasse süüvida, tunned end haavatavamana. Meeleolude kiire muutumine raseduse ajal on vägagi tavapärane.

Enamik lapseootel naisi räägivad üheaegselt nii romantilistest unistustest kui ka muremõtetest ja pelgustest selle kohta, milline võib laps välja näha ja kas ta on ikka terve. Sa ei pea end nende negatiivsete mõtete pärast süüdistama.

Sisenda endale, et emaks saamine on just sulle ainuomane tee ning kujutle, milline ema sooviksid lapsele olla.

Palju mõeldakse ka emaks saamise mõjust partnersuhte. Kui sul on samal ajal keerukad suhted oma partneri või vanematega ja koged toetuse asemel vaid konflikte, võib rasedus esile kutsuda emotsioone, mis on nii tugevad, et sarnanevad sünnituseelse depressiooniga. Oluline on rääkida oma tunnetest teiste inimestega, eriti just elukaaslasega.

Täiesti tavaline on see, et kui naine raseduse ajal ei tunne end füüsiliselt hästi, pöördub ta arsti poole. Aga kui naine kogeb vaimset väsimust, meeleolude kõikumist (satub kergesti konfliktiks, nutab palju, ei suuda uinuda, hakkab kahtlema, kas temast saab ikka hea ema), ei julgeta sageli oma ebameeldivatest tunnetest kellelegi rääkida. Kõik lapseootel naised ei koge rasedust kui roosat, rahulikku ja õnnelikku aega, sellisel juhul on soovitatav pöörduda raseduskriisi nõustaja või psühholoogi poole.

Vaevused

Hommikune iiveldus ja oksendamine on tingitud naissoo hormoonide progesteroon ja östrogeeni taseme suurenemisest organismis ning sinu kohanemisest rasedusega.

Iiveldust saab tihtipeale leevendada, kui sööd kohe pärast ärkamist pisut tärgliserikast toitu, näiteks näkileiba. Pane enne magamaminekut endale midagi maitsvat öökapile valmis. Söö väheses koguses, kuid tihti, et maos oleks pidevalt toitu. Kui ikkagi tunned iiveldust, võib abi olla ka keskkonnavahtusest. Aruta seda oma perekonna või sõpradega (vt ka peatükki toidu kohta).

Väsimus

Väsimus võib olla märk rauapuudusest. Vaata üle oma menüü ja räägi oma murest arstile või ämmaemandale. Koos leiad murele sobiva lahenduse. Tihti on väsimuse põhjuseks ka sinu kehas aset leidvad suured muutused.

Vajad tavapärasest rohkem und, teata seda ka ümbritsevatele inimestele. Võib-olla on nad seda juba ise märganud!

Rinnad

Rinnad hakkavad suurenema juba raseduse esimestel kuudel. Nad muutuvad tundlikuks ja mõne aja möödudes ka raskemaks. Rinnanibude ümbrustumeneb. Eriti tundlikud on rinnanibud – valulikkust võib põhjustada dušist voolav vesi ja isegi õrn puudutus. Enamikul lapseootel naistest rindade tundlikkus raseduse jooksul siiski väheneb.

Kas mu rinnad on liiga väikesed?

Rindade suurus ei ole rinnaga toitmise õnnestumise seisukohalt oluline. Rinnad toodavad lapse jaoks täpselt vajaliku koguse piima, kui ainult sina last piisavalt tihti imetad.

Rinnad ei muutu rinnaga toitmise tõttu, muutused toimuvad hormoonide mõjul juba raseduse ajal.

Vererõhk

Sel perioodil on vererõhk kõikumine ja võib langeda, kui sa liiga kiirelt üsti tõused või liiga kaua seisad. Silme ees läheb mustaks, tunned peapööritust ja võid

isegi minestada. Ära sellepärast liialt muretse. Kui tunned, et silme ees läheb mustaks, siis leba võimalusel mõni minut.

Menstruatsioonivalud

Paljudel naistel on raseduse esimeste kuude jooksul valud, mis meenutavad menstruatsiooni. See on tingitud emaka kasvamisest – kasvav emakas tõmbab ja venitab ka sidemeid. Kui valu muutub tugevamaks või esineb verejooks, siis tuleb kohe arsti poole pöörduda.

Krambid jalgades

Kramp jalgasäres on üsna tavaline. See on tingitud jalalihaste kokkutõmmetest ja aeglasest vereringest. Et neid vältida, mine ujuma, kõnni või tee neid kahte krambivastast harjutust, mida on näidatud leheküljel 64. Jälgi, et su toidus oleks piisavalt mineraalaineid, eriti just magneesiumi. Abi võib saada ka kreeka pähklite söömisest.

Seljavalu

Sinu rüht muutub kõhu kasvades. Selja sirgena hoidmine muutub raskemaks ja võid tunda, kuidas lõuga ettepoole lükates niuetest tahapoole kaldud. Päeva lõpus tunned väsimust ja valu kaelas ning niuetes.

Parim, mida saad teha, on pöörata suuremat tähelepanu sirge rühi ja lõua hoidmisele. Püüa vältida selga koorimavaid asendeid. Seljavaevuste puhul oleks hea eelistada magamiseks pigem kõva kui pehmet madratsit, pöörata tähelepanu piisavale puhkamisele,

tugevdada seljalihaseid vastavate harjutustega ning kanda madala kontsaga jalanõusid.

Valud vaagnapiirkonnas

Enamikul rasedatest esineb alaselja ja vaagna valulikkust, mõningail juhtudel võib valu olla küllaltki tugev. Püüa järgida allpool toodud nõuandeid või pöördu liikumisravi spetsialisti poole, kes õpetab sulle, kuidas vaagnat lõdvestada ja vaevusi leevendada. Raseduse ajal lõdveneivad kõik lihased ja liigesed, eriti just vaagnaluude omavahelised liidused, et olla sünnituseks valmis. Samal ajal lisavad suurenev kehakaal ja keha nihkunud raskuse koormust seljalihastele ning see võib põhjustada pingevalusid.

Valusal häbemeluu piirkonnas võib proovida hoida jääkotti (korraga 5-15 minutit, vähemalt 2-tunniste vaheaegadega). Kõigile rasedatele ei meeldi hoida põie kohal külma jääkotti, kuid seda tasub siiski proovida. Ei tohiks unustada jääkotti enne räti sisse mässida.

Abi võib olla ka toetavatest sukkpüksitest, sest need aitavad vähendada survet veresoontele. Raseduse ajal lõdveneivad vaagna sidemed selleks, et laps sealt läbi pääseks. Sellega ei tarvitse tingimata kaasneda valu, kuid see eeldab, et vaagnalihased on heas vormis. Muutunud asend (vt peatükki "Seljavalu") ja ka eelmainitud seljaprobleemid võivad põhjustada mõne lihase liigset lõdvestumist ning teiste liigset pinguldumist, mistõttu on vaagen asendis, kus lihased, liidused ja sidemed on harjumatus ärritatud olekus.

Pööra suurt tähelepanu oma asendile. Välti vaagnaliiduste pingutamist, kui seisad kogu oma raskusega ühel jalal või kui püüad vältida lonkamist. Jalanojud peavad olema parajad, madala kontsaga ja mugavad – nii ei pea sa keskenduma nende jalashoidmisele ja ka vaagen püsib õiges asendis. Mõnele rasedatele meeldib kanda alaselja ja -kõhu ümber vaagnat toetavat vööd. Sellest võib saada küll ajutist kergendust, kuid selline vöö ei saa siiski oma lihaseid asendada. Püüa leida harjutusi, mida suudad sooritada, et treenida ning sirutada ja lõdvestada oma liigselt pingul lihaseid (nt vees tehtavad harjutused).

Kui raseduse viimastel nädalatel muutub valulikuks eespool olev vaagnaliidus (sümfüüs), tähendab see, et laps on kallutanud oma pea allapoole vaagnasse, surudes seega liidusele. Püüa teha tõstmisharjutusi (vt veresoonte pumpamisharjutusi) ja kannal alakõhu ümber toetavat vööd.

Käimisraskused

Käimisraskused on põhjustatud vaagnapiirkonna ülekoormusest. Sul võib olla raskusi asendi muutmise ja suuõõne meenutamise pardi paterdamist. Abi tasuks otsida võimlemisharjutustest.

Vedelikupeetus

Vedelikupeetus ehk turse on tingitud keharakkude suuremast vedeliku sidumisest raseduse ajal. Samas kogevad naised seda väga erinevalt.

Mõned rasedad tunnevad, et nad on eriti "paistes" raseduse viimastel kuudel. Neid vaevusi leevendab tavaliselt töölt kojujäämine. Nüüd on võimalik ka päeva jooksul tund või paar puhata (külili lamades) ja igal võimalusel jalgu üleval hoida.

Aitab taimeteede joomine – rasedale on head saialille-, pohlalehe-, vaarikalehe- ja kortsleheteed. Abi võib saada ka toetavate sukkade kandmisest. Leevendust pakub ka ujumine. Proovi teha lk 62 toodud veresoonte pumpamisharjutusi.

Toetavaid sukkpükse ja põlvikuid saab osta apteegist. Võid osta ka odavamaid, lükraga toetatud sukki.

Veenilaiendid

Raseduse ajal muutub vereringe jalgades aeglasemaks, sest emakas surub vaagnas olevatele suurtele veresoontele. Et veenide seinad on pehmemad kui tavaliselt, koguneb veri jalgadesse ja veenid lähevad "verd täis" ning paiste. Paistetuse leevendamiseks tõsta päeva jooksul igal võimalusel jalad puusadest kõrgemale ning öösel võid asetada jalgade alla padjad. Abi pakub ka tugisukkade kandmine ning veresoonte pumpamisharjutuste tegemine. Vt peatükki vedelikupeetuse kohta. Lk 62 olevast harjutuste programmist leiad mõned head vereringet kiirendavad harjutused. Ka häbememokkades ja tupes võivad tekkida laienenud veresoone. Tavaliselt kaovad need pärast lapse sündi; vastasel juhul pöördu oma arsti poole.



Hemorroidid

Hemorroidid on samuti laienenud vere-sooned, kuid need tekivad pärasooles ja võivad põhjustada sügelust, ärritust ja valu. Tülikaid hemorroide võib ravida kreemi või ravimküünalde abil. Täpsemat nõu küsi oma arstilt, ämmaemandalt või apteegist. Valulikkuse puhul aitab sage loputamine jahedama veega ja istumis-asendi vältimine. Võib teha jaheda raudrohuteega 20 min. istevanne. Kasulik on igal võimalikul juhul jalad üles tõsta.

Hemorroidide saab vältida seedimist korras hoides ja vereringeharjutusi tehes (vt lk 62).

Igemed

Igemed võivad paistetada ja veritseda rohkem kui tavaliselt. See on tingitud rasedushormoonide mõjust limaskestale.

Hambaarstid soovitavad kasutada hambaniite ja hambaorke ning külastada raseduse ajal tavalisest sagedamini hambaarsti.

Urineerimissagedus

Raseduse esimestel ja viimastel kuudel on tihe urineerimine üsna tavaline. Raseduse alguses on see põhjustatud vere hulga suurenemisest emakas ja põie ümber ning emaka kasvamisest. Raseduse viimases staadiumis põhjustab seda laps, kelle pea surub põiele. Kui tunned urineerimisel valu, pead pöörduma arsti või ämmaemanda poole, kontrollimaks, ega sul ei ole põiepõletikku. Põiepõletikku haigestumise risk raseduse ajal suureneb, sest kusiti lihased on tavalisest lõdvemad.

Kõhukinnisus

Raseduse ajal on kõhukinnisus tingitud rasedushormoonidest. Ka rauatablettide võtmine soodustab kõhukinnisuse tekkimist.

Kõhukinnisust saab vältida, süües kiudaineid sisaldavaid toite ning juues ohtralt vedelikku – soovitatavalt 10 klaasi päevas (vt peatükki toidu kohta). Abi võib saada punapeedist, redisest, rõikasalatist, mustadest ploomidest, meeveest, keefiri või külma vee joomisest. Toime on parem hommikul tühja kõhuga. Võid võtta ka kergeid lahtistid, mis ei imbu läbi platsenta lapseni, kuid alati küsi enne nõu oma arstilt/ämmaemandalt. Kohv ja kange must või roheline tee on diureetilised, tekitavad seetõttu janu ega ole raseduse ajal soovitatavad.

Kõrvetised

Kõrvetised on raseduse viimastel kuudel tavaline probleem. Neid on võimalik leevendada mitmel moel: juues veidi külma piima, vältides vürtsikaid ja rasvaseid toite ning valides alati sellise kehaasendi, kus magu on kõige vähem kokku surutud. Selles osas võib kasu olla ka venitusarjutustest. Kui kõrvetised häirivad und, tõsta pea ja õlgade alla asetatud patjadega oma ülekeha. Mõned rasedad saavad abi maohappeid neutraliseerivatest ravimitest, kuid nende kasutamise suhtes konsulteerige kindlasti oma arstiga.

Sügelus

Sügelus võib ilmneda raseduse viimastel kuudel, seda eriti just talla

all, peopesades ja kõhu piirkonnas ilma mingi silmaga nähtava lööbeta.

"Rasedussügeluse" põhjustajaks on maksa suurenenud koormus ja mõningatel juhtudel võib see edasi areneda kollatõveks. Nii sügelus kui ka rasedusaegne kollatõbi kaovad pärast lapse sündi. Sellestki peaksid rääkima oma arsti või ämmaemandaga.

Rasvane nahk

Kui su nahk kaldub enne igat menstruatsiooni rasvaseks muutuma, siis võib sama juhtuda ka nüüd, raseduse ajal.

Kuiv nahk

Nahk kuivab raseduse ajal kiiremini. Kreemitamisega ei saa seda kahjuks ravida, küll aga saab sellega naha kuivust ja sügelust vähendada.

Tihti muutub raseduse ajal ka naha pigmentatsioon ning võivad tekkida laigud, mis pärast rasedust kaovad iseenesest.

Rasedusarmid

Rasedusarmid on nahaaluse rasvkoe venimisest ja rebenemisest tekkinud triibud. Neid tekib vähem, kui nahk on elastne ja heas toitumuses. Naha elastsus aitab tõsta sobilik nahahooldus.

Hormoonid

Ka tavalise menstruatsiooni ajal toimuvad hormonaalsed muutused. Raseduse ajal on aga muutused intensiivsemad. Kui sul esineb menstruatsiooni ajal meeleolumuutusi, võivad

“Palmer’s toimib, mina olen tõestus.”

UUS LOHN



ALI LANDRY, NÄITLEJA

PALMER'S[®] COCOA BUTTER FORMULA[®]™ with Vitamin E

Palmer'si venitusarmi toodetes on nüüd Bio C-Elaste – see on eriline venitusarmide vastane segu, mis sisaldab kollageeni, elastiini, Centella asiatica, argaania õli ja magusa mandli õli. Palmer's aitab vähendada venitusarmide ilmnemist, jättes naha pehmeks, siledaks ja ilusaks.

No.1 Venitusarmide bränd USA-s



www.felicity.ee, www.facebook.com/palmers.eesti

need raseduse ajal esineda veelgi tugevamal kujul. Nii näiteks on tavapärasest suurem juuste väljalangemine ja higistamine seotud piima tootva hormooni prolaktiini toimega.

Voolus

Peaaegu kõikidel rasedatel suureneb vooluse hulk. Kui see lõhnab, kõrvetab või sügeleb, siis võib põhjuseks olla tupe limaskestapõletik. Ravi osas konsulteerige oma ämmaemanda või arstiga.

Braxton-Hicks'i kokkutõmbed

Need on emaka ebaregulaarsed kokkutõmbed, mis ei tekita valu. Emakas on lihased paun, mis aegajalt märkamatult kokku tõmbub. See jätkub ka raseduse ajal ja mida aeg edasi, seda tugevamaks need kokkutõmbed muutuvad.

Kõikidel rasedatel esinevad Braxton-Hicks'i kokkutõmbed. Emakas tõmbub umbes minutiks kõvaks ning seejärel lõdvestub ja muutub jälle pehmeks. Nende kokkutõmmete arv ja intensiivsus on väga erinev. Mõned tunnevad neid kogu raseduse vältel, teised ainult viimastel nädalatel enne sünnitust. Kokkutõmbed võivad tekkida lapse liigutamise, sinu liikumise, kõhu muljumise, kõhukinnisuse, põiepõletiku või stressi tõttu. Need võivad ilmneda ka orgasmi ajal.

Kui sulle tundub, et ebaregulaarseid kokkutõmbeid on liiga sageli, siis konsulteerige kindlasti kas ämmaemanda või arstiga.

Kaksikud

Kõige levinumad on kahemunarakukaksikud. Lastel on erinevad platsentad ja nad näevad välja nagu tavalised õed-vennad. Ühemunarakukaksikud on alati samast soost ja sarnased.

Kui ootad kaksikuid, tehakse sulle vastavalt vajadusele sagedamini läbi-vaatusi. Kaksikutel on suurem oht sündida enneaegselt. Samuti sünnib kaksikuid rohkem keisrilõikega, kuid see sõltub laste asendist emakas ning selgub alles raseduse lõpukuudel. Üldjuhul kulgeb kaksikute sünd siiski täiesti normaalselt.

HAIGUSED RASEDUSE AJAL

Peaksid hoiduma nakkushaigustest. Proovi külmetushaigustest jagu saada juba algstaadiumis, nii palju, kui see on võimalik. Vaktsineerimised, v.a vajadusel (näiteks teetanuse vastu), ei ole raseduse ajal soovitatavad.

Enamik baktereid ja viirusi last otseselt ei kahjusta. Eranditeks on punetised, toksoplasmoos, parvoviirus, tsütomegaloviirus jt.

Punetised

Punetised on viirusnakkus. Kui puutud punetistega kokku raseduse esimestel kuudel ja sa ei ole vaktsineeritud ega seda haigust eelnevalt põdenud, on suur oht, et haigus võib mõjuda veel sündimata lapsele kahjulikult. See võib esile kutsuda abordi või põhjustada lapse aju, kõrvade, silmade või südame väärarenguid.

Veendumaks, et sul on organismis punetiste vastu antikehad, tuleb lasta teha vereanalüüs. Juhul kui oled punetisi varem põdenud või oled vaktsineeritud, on sul tekkinud vastavad antikehad ja nakkusohtu ei ole. Seetõttu on väga oluline, et tütarlapsed oleksid punetiste vastu vaktsineeritud.

Toksoplasmoos

Toksoplasmoos on haigus, mida põhjustab ainurakne (suur bakter). 1/3-1/4 kõikidest rasedatest on põdenud toksoplasmoosi ja seetõttu ei pruugi nad enam nakatuda. Järelikult ei ole ka riski, et nad võivad nakatada oma last. Eesti ei ole toksoplasmoosi levikuala.

Kui nakatumine toimub raseduse ajal, võib see põhjustada areneval lootel aju- ja silmakahjustusi.

Vereanalüüsi abil on võimalik kindlaks teha, kas sul on varem toksoplasmoosi esinenud. Tavaliselt kannavad toksoplasmoosi inimestele edasi kassid oma väljaheidete kaudu. Toksoplasmoosi võib leiduda ka piisavalt töötlemata lihas (toores või seest punane liha). Raseduse ajal saad ennast kaitsta, kui järgid järgmisi nõuandeid:

- ♦ väldi kontakte hulkuvate kassidega;
- ♦ jäta kruusa- ja liivateede puhastamine teiste hooleks;
- ♦ väldi toore liha söömist (eriti sea- ja lambaliha, vältida tuleb töötlemata hakkliha maitsmist);
- ♦ pärast toore liha töötlemist pese käed puhtaks;
- ♦ pese köögi- ja puuvilju;
- ♦ pese käsi pärast mullaga kokkupuutumist.

Kui haigestud raseduse ajal toksoplasmoosi, on õige raviga võimalik loote nakatumist vältida.

Herpes

Herpes on viirus, mis võib edasi kanduda lapsele. Vastsündinu jaoks on herpes tõsine haigus, mis võib põhjustada surma või kesknärvisüsteemi kahjustusi. Vastsündinuid, kellel on herpes, esineb siiski väga harva. Kui rasedal tekib herpes suguorganites elus esimest korda vahetult enne sünnitust, siis soovitatakse keisrilõiget. Kui aga herpes on esinenud ka varem, siis kaitsuvad last ema antikehad. Kui emal tekib raseduse ajal herpese korduv lööve, siis jõuab seda ravida ja oht last nakatada on minimaalne. Võib otsustada loomuliku sünnituse kasuks.

B-grupi streptokokk

B-grupi streptokokk on levinud bakter, mis väga harva põhjustab probleeme raseduse ajal (ema põiepõletik), kuid võib põhjustada tõsiseid probleeme vastsündinul (ajukelmepõletik, kopsupõletik, sepsis e veremürgitus).

B-grupi streptokoki kontrollimiseks võetakse 35.-36.rasedusnädalal tupest analüüs. Juhul kui rasedal leitakse B-grupi streptokokk, manustatakse lapse nakatumise vältimiseks sünnitajale sünnituse ajal penitsilliini.

Parvoviirus

Paljud on lapsena seda haigust põdenud, neil on selle vastu veres antikehad ning nad ei haigestu enam. Sageli kulgeb

see haigus kergelt, väikese palaviku ja põskedel esineva punase lööbega, mis kaob 2-3 nädalaga.

Kui rase ei ole parvoviroosi varem põdenud, võib haigestumine raseduse ajal kujutada lapsele ohtu: see võib esile kutsuda iseenesliku aborti või loote surma. Mida kaugemale on rasedus arenenud, seda väiksemaks muutub risk. Iga palavikuga kulgeva haiguse korral pea nõu oma arstiga.

AIDS

AIDS on raske haigus, mis võib tekkida inimese immuunpuudulikkuse viirusest (HIV).

Pärast nakatumist viirusesse on peiteperiood umbes kolm kuud, mille järel on võimalik tuvastada HIV olemasolu veres. Nakatumine toimub tavaliselt vere või teiste kehavedelike kaudu. Kui raseduse eel või ajal on diagnoositud HIV olemasolu veres, tuleb raseduse ajal olla kindlasti ka nakkushaiguste arsti järelevalve all ja tarvitada viirusevastast ravimit. Sama ravimit vajab imik pärast sündi. Tavaliselt sünnib HIV-positiivse ema laps plaanilise keisrilõike abil, et vähendada lapse võimalikku nakatumist sünnituse ajal. HIV-positiivsel emal ei soovitata last rinnaga toita, sest see suurendab oluliselt nakkuse riski. Kui ema ja last on õigesti jälgitud ja ravitud, on tõenäoline, et laps sünnib tervena.

Trihhomonoos

Trihhomonoos on suhteliselt sageli esinev sugulisel teel leviv urogenitaaltrakti põletikuline haigus. Trihho-

monoos võib areneda suguteede mitmesugustes osades. Sagedasem on tupepõletik. Sel puhul on tupe limaskest turses ja punetav. Võib märgata suurenenud tupevoolust, mis on roheka varjundiga, kergelt vahutav ja halvasti lõhnav. Esineda võib ka välissuguelundite sügelust. Juhul kui põletikust on haaratud ka kuseteed, võib urineerimine olla valulik. Trihhomonoosi ravitakse kas suu kaudu manustatavate tablettide või tupetablettidega.

Sageli esineb trihhomonoos koos teiste sugulisel teel levivate haigustega.

Gonorröa

Gonorröa on sugulisel teel leviv haigus. Sageli võib gonorröa kulgeda alaägedalt ning vaevusi peaaegu põhjustamata. Gonorröa avastamisel raseduse ajal määratakse naisele antibiootikumikuur, lapsele ei kujuta need ravimid ohtu. Ravimata jätmise korral võib laps saada sünnitusteid läbides nakkuse. Ohustatud on sel juhul eeskätt lapse silmad ja ülemised hingamisteed, samuti vajab laps antibiootikumiravi.

Klamüdioos

Klamüdioos on sugulisel teel leviv haigus, mille puhul ei esine sageli märkimisväärseid kaebusi. Võib märgata rohkenenud eritist tupest ja kihelust suguelundites. Voolus võib olla vesine. Klamüdioosi saab hõlpsasti ravida antibiootikumidega, ravimata jätmisel võib laps sünnitusteid läbides nakatuda. Sel puhul on ohustatud lapse silmad ja ülemised hingamisteed, samuti vajab laps antibiootikumiravi.

B-hepatiit

B-hepatiit on viirushaigus, nakatatakse sugulisel teel ja vere kaudu. Laps võib emalt nakkuse saada sünnituse ajal. See viirus põhjustab kroonilist maksapõletikku, mille vastu ravimit ei tunta. B-hepatiidi viirusega nakatunud emalt sündinud last saab kaitsta vaktsineerimise teel. B-hepatiidi vastu vaktsineeritakse Eestis kõik vastsündinud.

Mükoplasmoos ja ureaplasmoos

Mükoplasmoos ja ureaplasmoos on sageli esinevad kuse-suguelundkonna põletikulised haigused. On leitud, et tervetest naistest kannab 60% genitaaltraktis ureaplasma ja 20% mükoplasma mikroobe. Tavatingimustes tupe normaalse mikrofloora hulka kuuluvad mikroobid hakkavad organismi vastu panujõu alanedes vohama ning võivad põhjustada kuse- ja suguelundkonna põletikulisi haigusi. Haiguste tunnusteks on erinevad ebamäärased valud alakehas, rohkenenud voolus, ilmnevad urineerimishäired ja sugueluhäired. Raviks kasutatakse antibiootikume. Haiguste ravimata jätmise korral on risk haigestuda sünnitusjärgsesse infektsiooni. Samuti on leitud seos mükoplasma- ja ureaplasmainfektsioonide ning raseduse katkemise ja enneaegse sünnituse vahel.

Kondüloomid

Kondüloomid on näsataolised või käsnejad moodustised, mis võivad paikneda välissuguelunditel, tupes ja ka emakaelal. Kondüloome põhjustab inimese papilloomviirus. Papilloomviirusesse

nakatatakse otsese kontakti teel. Pärast nakatumist ei pruugi isegi aastate jooksul ilmned mitte mingisuguseid sümptomeid. Haigus võib endast märku anda immuunsüsteemi muutuse tulemusena. Kondüloome esineb väga sageli; nad põhjustavad kihelust ja valu. Kondüloome suguelundeil saab ravida paiksete ravimitega. Võimalik on ka kirurgiline eemaldamine, külmutusravi ja kõrvetamine.

Probleemid lapsega

Mõnikord juhtub, et laps kasvab raseduse jooksul vähem, kui võiks eeldada. Selle tunnuseks võib olla liiga väike kõht või leitakse raseduse kontrollimise käigus, et laps on liiga pisike. Põhjused on erinevad: sageli on platsentaarveresoonte funktsioon nõrgenenud (selle põhjuseks on ema varjatud haigus, stress või rasedustoksikoos), mistõttu loode ei saa piisavalt toitaineid; vahel on tegemist lapse haigusega jne. Samuti võib ilmned, et tunned lapse liigutusi harva või ei ole kardiotokograafia (KTG) päris normaalne.

Sellises olukorras võib tekkida vajadus täiendavateks läbivaatusteks, mida tehakse haiglas. Vajadusel rasedus lõpetatakse. Kõige olulisem on, et laps saaks ema kõhus kasvada nii kaua kui vähegi võimalik ja et ta sünniks enne kahjustuste tekkimist.

Rasedus võib lõppeda kas loomuliku sünnituse, sünnituse esilekutsumise või keisrilõikega.

Rasedustoksikoos

Rasedustoksikoosi puhul sisaldab uriin valku (albumiini), vererõhk tõuseb ja kaal suureneb tursete tõttu märgatavalt.

Teisteks toksikoosi sümptomiteks võivad olla peavalu ja -pööritus, täpid silme ees ja valu ülakõhus. Kui ravi ei alustata õigeaegselt, võivad kahjustusi saada nii ema kui ka laps. Keegi ei tea täpselt, mis rasedustoksikoosi põhjustab, kuid ennetamise ja varajase ravi korral on seda peaaegu alati võimalik kontrolli all hoida. Raviks on eelkõige puhkus, vajadusel ka ravimid. Rasketel juhtudel võib osutuda otstarbekaks sünnituse esilekutsumine või keisrilõige.

Verejooks raseduse ajal

Kui tupest eritub raseduse ajal verd, tuleb kohe pöörduda oma ämmaemanda või arsti poole või siis lähimasse sünnitusmajja. Mõnikord on verejooks täiesti ohutu; see võib olla perioodiline väike verejooks ajal, mil oleks pidanud toimuma menstruatsioon.

Muudel juhtudel võib see olla põhjustatud raskuse tõstmisest või seksuaalvahekorra. Samas võib see olla ka märgiks platsenta irdumisest.

Vaagnaliiduste laienemine

Raseduse lõpupoole lõdvenevad vaagnaluude omavahelised liidused veelgi, et võimaldada lootel sünnituse käigus vaagnat läbida. Umbes 10% kõikidest rasedatest kogevad käimisel raskust ja valu, mis mõjutab ka nende igapäevaseid toiminguid. Vaagnat toetavatel lihastel on liigne koormus. Vaagnaliiduste laienemist saab ravida lõdvestuse ja sageda puhkamisega. Tuleb vältida valulikke liigutusi. Tõsiste juhtumite korral tuleb rase tööst vabastada, anda valuvaigisteid või ta haiglasse paigutada.

Sümptomite ilmnemisel tuleks sellest rääkida kohe oma ämmaemanda, arsti või füsioterapeudiga, sest probleemi tekkides on abi lihtsam kui selle süvenedes. Tavaliselt laienenud vaagnaliidused sünnitust ei mõjuta. Enamikul naistest kaovad vaevused 2-3 kuud pärast sünnitust, kuigi mõnel juhul võib nende täielik kadumine kauem aega võtta.

Ema vaimne tervis

Raseduse ajal võib esineda ka vaimse tervise häireid.

Kui lapseootel ema kannatab raseduse ajal meeleoluhäirete, ärevushäirete või depressiooni all, siis mõjub see halvasti nii emale kui lapsele. Samuti on oht, et rasedusaegne seisund võib üle minna sünnitusjärgseks depressiooniks.

Rasedusaegset depressiooni ei tunta sageli ära, kuna rasedusega kaasnevad muutused ja depressiooni mõningad sümptomid võivad olla sarnased ning esineda samaaegselt. Oluline on osata jälgida ennast ning tundes, et toimetulekuvõime on muutunud või kahanenud, pöörduda spetsialisti poole.

Raseduskriis

Raseduskriis on olukord, kus väheneb naise, mehe ja nende lähedaste toimetulek füsioloogiliste, sotsiaalsete ja psühholoogiliste muutuste või traumaatiliste kogemustega, mis on seotud rasestumise, raseduse katkemise või katkestamise, lapseootuse, lapse sünni ja emaduse, isaduse ning lapsevanemaks olemisega.

Raseduskriis sisaldab endas sageli psüühilist või traumaatilist kriisi. Esimene on seotud kohanemisprotsessiga, mille



käigus on ohustatud inimese füüsiline heaolu, vaimne turvatunne ja sotsiaalne identiteet. Seda saab vaadata arengulise kriisina. Teisel juhul aga on tegu ootamatu olukorraga – nt raseduse katkemise oht, lapsel sünnieelselt diagnoositud haigus, partneri lahkumine või surm jne.

Oluline on, et naine, mees või pere, kes on sattunud raseduskriisi olukorda, ei jäta ennast ükski, vaid pöörduks kas raseduskriisi nõustaja poole või peaks abi leidmiseks nõu ämmaemandaga.

Raseduskriisi nõustamiskohad

Raseduskriisi nõustamine on abiks raseduse planeerimise, raseduse ja sünnituse järgsel perioodil. Nõustamine on suunatud eesti ja vene keelt kõnelevatele naistele, nende partneritele ja lähedastele, kellel on rasedusega seonduvaid probleeme (s.h soov rasedust katkestada) või traumaatilisi kogemusi.

Tasuta e-nõustamine toimub veebilehel www.rasedus.ee, tasuta telefoninõustamine telefonil 800 2008 iga päev kell 9.00–21.00.

Raseduskriisi nõustamist pakutakse Eesti Haigekassa toel tasuta järgmistes kohtades:

Tallinna Raseduskriisikeskus

Sõpruse pst. 151
Info ja registreerimine tel 5 391 0923

Ida-Tallinna Keskhaigla

Ravi 18, naistekliiniku 1. k, kabinet 113
Registreerimine tel 1900, www.itk.ee

Lääne-Tallinna Keskhaigla Pelgulinna Sünnitusmaja naistenõuandla

Sõle 23

Registreerimine tel 1314 või naistearsti/ämmaemanda kaudu või registratuuris

Tallinna Lastehaigla vastsündinute ja imikute osakond

Tervise 28
Info ja registreerimine tel 5 550 6411

Rakvere haigla

Lõuna põik 1
Registreerimine tel 322 9780 või Heli Rand tel 5 551 6530

Rakvere sotsiaalabikeskus

Vilde 2A, II korruse nõustamisruum
Heli Rand tel 5 551 6530

Rapla Maakonnahaigla naistenõuandla

Alu tee 1
Registreerimine tel 489 0710, 489 0711 või Marje Pukk tel 5 552 2594

Tapa Arenduskoda

Roheline 19
Le Hussar tel 5 560 6005

Läänemaa haigla naistenõuandla

Vaba 6, Haapsalu
Registreerimine tel 472 5815, Haapsalus ka Leili Mutso (Taeblla valla sotsiaalnõunik) tel 529 2463

Raseduskriisi nõustamine Ida-Virumaal Jõhvis ja Narvas

Info ja registreerimine Jõhvis ja Narvas (vene keeles) Viktoria Šumarova tel 5 656 5479, viktoria@rasedus.ee; Jõhvis (eesti keeles) Margit Emberg tel 525 3038, margit@rasedus.ee

Põlva haigla naistenõuandla

Uus 2
Registreerimine tel 799 9131 (ämmaemand Maie Zirk); psühholoog / raseduskriisi nõustaja Kaisa Aardevälja tel 503 9630, kaisa@rasedus.ee

Tartu Ülikooli Kliinikumi naistekliinik

L. Puusepa 8, kab. 149
Margit Luiga tel 5 331 9096, margit.luiga@kliinikum.ee; Kaisa Aardevälja tel 503 9630, kaisa@rasedus.ee

Raseduskriisi nõustamine Viljandis

Posti 24, Päikesekillu perekeskus
Le Hussar tel 5 560 6005, le@rasedus.ee

Raseduskriisi nõustamine Järvamaal

Silva Ott tel 526 4745, silva@rasedus.ee

Raseduskriisi nõustamine Saaremaal

Lia Hanso, tel 528 2833, lia@rasedus.ee

Raseduskriisi nõustamine Pärnus

Küllike Lillestik, tel 5 391 0923, kyllike@rasedus.ee

Peamisteks raseduskriisi nõustaja poole pöördumise põhjusteks on seni olnud: raseduse ja sünnitamisega seotud hirmud, hirm sündiva lapse tervise pärast, hirm toimetuleku ees tulevikus, viljatus, ootamatu või soovimatu rasedus, abordieelne situatsioon, abordijärgne segadus või kriisiolukord, raseduse katkemine, sünnitusjärgne ärevus, kohanemiskasvatused, isaduse tuvastamisega seotud probleemid, probleemid partneriga vm suhteprobleemid, lapse surm.

RASEDA JA LOOTE TERVISLIK TOITUMINE

Esimese paari kuu jooksul võtad sa aeglaselt kaalus juurde. Kaal tõuseb tänu lapse (umbes 3,5 kg), emaka (umbes 1 kg) ja platsenta kasvule (umbes 0,5 kg), rindade suurenemisele (umbes 1 kg), lootevedelikule (umbes 1 kg), organismis tekkivale vedelikule (umbes 1,5 kg), suurenenud verehulgale (umbes 1,5 kg) ja rasvkattele (umbes 0,5 kg), mille organism kasutab ära rinnaga toitumise



perioodil. Lisakilodest, mis ladestuvad rasvkoena, võib hiljem olla raske vabaneeda. Kui su kaal oli rasestumise hetkel normaalne, siis piisab umbes 12 kg lisandumisest. Kui olid kõhn, siis võib lisanduda 14-15 kg. Ülekaaluliste puhul võib piisavaks lugeda 8 kg lisandumist.

Et nautida toitu

Enamiku inimeste jaoks ei ole toit askeesi, vaid nautimise küsimus. Nii peab see olema ka raseduse ajal, mil suureneb vajadus valkude, energia, vitamiinide ja mineraalide järele.

Kooliajast mäletad veel võib-olla vana tuntud toitumisnõuannet: söö lahjat, söö vähem suhkrut, söö mitmekesist toitu ja ära söö liiga palju!

Toitumisalased nõuanded

Uued toitumisalased soovitusel on üksikasjalikumad. Soovitatav on süüa rohkem leiba, teravilju, kartulit, riisi, makarone, puu- ja juurvilju, madala rasvasisaldusega piimatooteid (juustu ja piima), rasvata liha ja kala.

Joo palju vett. Vähenda rasvade, soola ja suhkru söömist.

Nagu eespool juba mainitud, suureneb vajadus selliste vitamiinide ja mineraalide järele nagu foolhape, tsink, raud ja D-vitamiin. Neid saab leivast, lihast, kalast ja rohelistelehelistest köögiviljadest.

Lamba- ja veiseliha on soovitatav toksoplasmoosi- ja salmonelloosiohu tõttu eelnevalt korralikult töödelda. Rasedatel ei soovitata süüa maksa, sest see sisaldab kontsentreeritud A-vitamiini.

Mida võiksid päeva jooksul süüa?

- ◆ 1/2 liitrit piima ja piimatooteid ning 1-2 juustuviilu;
- ◆ 5-6 leivaviilu (rukkileib ja jämedateraline leib);
- ◆ müsli või kaerahelbeid;
- ◆ vähemalt 2-3 puuvilja (vastavalt hooajale);
- ◆ toorest juur- ja köögivilja, näiteks üks porgand, kurk või tomat;
- ◆ juurvilju või salatit koos sooja toiduga;
- ◆ 2-3 kartulit; jämedateralist leiba või makaroni ja riisi.

Oleks hea, kui sööksid päevas kolm korda põhitoitu ja kaks korda suupisteid. Püüa toit korralikult läbi mäluda.

Iiveldus ja oksendamine

Kui tunded iiveldust, aitavad sagedased kerged eined, mis sisaldavad palju süsivesikuid. Söö palju leiba, liha jms, et sul oleks maos pidevalt toitu. Oksendamise vastu aitab hapude kommid või jääkuubikute imemine ja vedeliku tarbimine.

Kui oksendad sageli ja palju, pöördu kindlasti oma arsti poole.

Kõhukinnisus

Loomulikult ei saa olla kindel, et seda probleemi õnnestub täielikult vältida. Abi on rukkileiva või teisi täisteravilju sisaldavate toitude söömisest. Lisaks söö kindlasti palju juurvilju, värskeid puuvilju, viigimarju ja kuivatatud ploome ning joo palju piima ja vett (2-3 liitrit päevas). Samuti on abi liikumisest ja võimlemisharjutuste tegemisest.



TÖÖTAMINE RASEDUSE AJAL

Tavaliselt võib töötamist raseduse ajal jätkata. Kui su töö on raske või tervist kahjustav, püüa rääkida oma arsti ja tööandjaga tööülesannete muutmiseks. Rasedus on alati koormav. Töö ja kodu vahel rahmeldamine võib mõnikord üle jõu käia. Võimaluse korral peaksid päeval puhkama.

Pidev psühholoogiline ja/või füüsiline ülekoormus, nagu seda on sage raskuste tõstmine, püstijalu töötamine ja nakkushaigused, suurendab enneaegse sünnituse riski. Seetõttu tuleb probleemide ilmne misel rääkida ämmaemanda või arstiga ja vajadusel ka juristi või sotsiaaltöötajaga.

Töökeskkond ja rasedus

Täielikku loetelu kõigist rasedale kahjulikest ainetest ja materjalidest pole võimalik koostada. Uuri oma töökohas, milliste materjalide, kemikaalide ja kiirgustega sa kokku puutud.

Võta ühendust ka oma firma töötervishoiu spetsialistiga. Kui sellist spetsialisti ei ole ettevõttesse palgatud, aruta neid küsimusi oma ämmaemanda või arstiga.

Tänapäeval ei ole tõestatud, et rasedatel oleks ohtlik töötada arvutiga. Kuid selline töö võib siiski olla pingeline ja tekitada stressi, viimasega võivad kaasneda probleemid raseduse ajal.

Küsi nõu oma töökoha töötervishoiuteenistusest või ametiühingust.

ELUVIIS

Sinu praegused eluviisid hakkavad kindlasti mõjutama ka imikut. Kui oled

juba pikka aega kavatsenud oma harjumustes midagi muuta, siis on just nüüd selleks õige aeg kätte jõudnud, isegi kui see tundub raske olevat.

Sport ja füüsiline tegevus

Kui sa juba tegeled spordiga, siis võid seda kindlasti jätkata. Samas ei tohi harjutuste tegemine tekitada ebamugavustunnet. Lapseootel naisele ei sobi sellised spordialad nagu pallimäng ja ratsutamine. Ohtlikud on järsud löögid või kukkumine, mille tulemusel võid saada viga ise või vigastada loodet. Samuti ei ole soovitatavad kõik harjutused hantlitega, sest rasedana tuleb vältida liiga suurte raskuste tõstmist. Liigsete raskuste tõstmine võib esile kutsuda enneaegse sünnituse.

Kui sa ei ole varem spordiga tege lenud, siis ei tohiks kindlasti üle pingutada. Samas tuleb hea füüsiline vorm sünnitusel ja emaks olemisel ainult kasuks. Alusta 30-60-minutilise igapäevase jalutuskäiguga ja soorita käesolevas raamatus kirjeldatud harjutusi. Registreeri end rasedatele mõeldud treeningule ja võta sellest kindlasti ka osa. Kui perekonnal on pehme ja laia sadulaga jalgratas, millel saab sirgelt istuda, siis on seegi hea moodus treenimiseks. Ka ujumine sobib enamikule naistest.

Reisimine

Kui rasedus kulgeb normaalselt, võib minna ka reisima. Võta ühendust lennukompanii või reisibürooga ja uuri, kas neil on reisijatele kehtestatud mingeid piiranguid või erinõudeid. Kui oled terve, võib lennata kuni 36. rasedusnädalani.

Reisi sihtkohast sõltuvalt antakse ka vaktsineerimissoovitusi. Kui kavatsed reisida piirkonda, kus on suur nakkushaiguste oht, võta eelnevalt ühendust Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskliiniku polikliinikuga, Tartu Ülikooli Kliinikumi Sisekliiniku ambulatoorse osakonna nakkuskabinetiga, Tartu Medicumiga, Tartus Gildi tänava reisi-meditsiini nõustamise kabinetiga, Pärnu Haigla reisimeditsiini kabinetiga või Ida-Viru Keskhaigla reisimeditsiini nõustamiskabinetiga, kus su küsimustele vastavad vaktsineerimisala spetsialistid. NB! Reisile minnes ära unusta kaasa võtta oma raseda kaarti.

Suitsetamine

Kindlasti oled teadlik suitsetamise tervistkahjustavast mõjust. Süsinikoksiid ehk vingugaas ja nikotiin satuvad nii ema kui ka loote verre. On tõestatud, et suitsetavad emad sünnitavad tihti enneaegseid beebisid. Nende lapsed kaaluvad vähem kui mitteduitsetavate emade beebid. Nikotiin tekitab loote ajus pöördumatuid kahjustusi, mille tagajärjel esineb lastel hiljemalt koolieas käitumisprobleeme ja õpiraskusi, samuti on neil kalduvus mõnuainete kasutamisele. Seetõttu tuleks rasedal suitsetamisest kindlasti loobuda. Suitsetamisest loobumine on kasulik nii rasedust silmas pidades kui ka sinu tervisele üldiselt. Tubakasuits on samavõrra kahjulik ka imikule ja seega oleks parem, kui väikelapse ema ei suitsetaks. On tõestatud, et suitsetavate vanemate lastel esineb rohkem allergiat ja ülemiste hingamisteede nakkusi (kurguhaigused, bronhiit,

keskkõrvapõletik, kopsupõletik). Samuti arvatakse olevat seos ema suitsetamise ja imiku äkksurma sündroomi vahel.

Sinu ämmaemand on sulle kindlasti suitsetamisest loobumisel abiks ja toeks. Planeeritud raseduse korral oleks kõige õigem suitsetamisest loobuda juba enne rasestumist.

Vein ja alkohol

Kõige parem on veini ja teiste alkohoolsete jookide tarvitamist täielikult vältida. Pole täpselt teada, kui palju võib rase naine tarvitada alkoholi loodet kahjustamata. Kindel on see, et loote verre satub täpselt sama palju alkoholi, kui seda on ema veres. Alkoholikahjustustega sündinud beebidel on tihti väärarendeid ja madal intelligentsustase, nende sünnikaal on väike.

Ravimid

Reeglina ei tohiks raseduse ajal ravimeid tarvitada. Peaaegu kõik ravimained läbivad takistuseta platsenta ja võivad seega beebit mõjutada.

Kõige tundlikum on loode esimesel 3-4 raseduskuul, kui moodustuvad tema elutähtsad organid. Seetõttu ongi sellel perioodil oht kõige suurem. Ära võta ühtegi ravikuuri ette iseseisvalt, vaid konsulteeri alati oma ämmaemanda või arstiga – nii käsimumüügiravimite kui ka muude ravimite tarvitamise osas.

Vitamiinid ja mineraalid

Kui toitud tervislikult ja tasakaalustatult, ei ole vaja vitamiinide ja mineraalainete preparaate toidulisandina tarvitada.

Mõned naised vajavad siiski B-grupi vitamiine näiteks iivelduse tõttu, vajadusel soovitatakse rasedatel alates 20. nädalast kuni raseduse lõpuni tarvitada iga päev mõnda rauapreparaati. Vitamiinide ja mineraalainete tarvitamise vajaduse üle tuleks otsustada koos oma arsti või ämmaemandaga.

Kaltsium

Kaltsiumi lisadoos on vajalik üksnes juhul, kui sa ei söö piima ega juustu. Vaata lk 53 soovitusi selle kohta, mida võiks iga päev süüa.

On olemas mitmeid ravimpreparaate, mis aitavad leevendada rasedusega kaasnevaid hädasid, näiteks iiveldust, kõrvetisi, rõhutsusi, kõhukinnisust ja hemorroide. Enamik neist preparaatidest on üsna ohutud, kuid enne nende tarvitamist konsulteerige kindlasti oma arstiga.

Valuvaigistid

Valuvaigisteid võib vajaduse korral tarvitada. Enne aga arutage oma ämmaemanda või arstiga, mis võiks valu põhjustada.

Aspiriin

Mõnikord soovitatakse võtta raseduse ajal iga päev väike doos aspiriini. See vähendab abordiriski neil naistel, kellel on olnud mitmeid aborte. Samuti vähendab see mõnikord rasedustoksi-koosi ohtu.

Samas ei ole aspiriin soovitatav enne sünnitust. Ilma arstiga konsulteerimata ei tohi mitte ühtegi ravikuuri alustada.

EMOTSIOONID JA KOOSELU

Emä

Lapseootuse algusjärgus võib tulevane emä tunda lisaks rõõmsatele tunnetele ka tulevikuga seonduvat pelgust. See on loomulik, sest lapse sünn on üks olulisi sündmusi elus!

Naised, kes lapseootuse ajal kogevad meelolu kõikumisi, on närvilisemad ja nutavad palju, peavad arvestama sellega, et partneril ei ole kerge kohaneda naise muutunud emotsioonidega ning meeste abitus võib olla suur ning väljenduda ebasoovitavas ja meeleheidet tekitavas käitumises. Oluline on jagada partneriga oma tundeid ja neid aktsepteerida ning anda aega ka tulevasele isal olukorraga kohaneda, paludes temalt lihtsalt ära kuulamist ja toetust, mitte nõuandmist ja lahenduste pakkumist.

Enamasti on tulevane emä aga rõõmus ja eevil ning käib ringi uneledes.

Mõnikord võid ka lihtsalt istuda ja vaadata oma paisunud kõhtu ning tunda, kuidas laps kasvab. Sinu keha teeb su õnnelikuks ning tõstab enesehinnangut. Hiljem, raseduse viimastel kuudel, võid iseendale tunda hiigelsuure ja kohmakana. Sellistel tunnetel ei tohiks siiski lubada oma tuju rikkuda. Samuti ei tasu loobuda oma välimuse eest hoolitsemisest. Enamik inimesi leiab, et rasedad naised on ilusad, sest ootusrõõm paneb nad särada.

Raseduse lõpupoole võid vahel taas rahutust tunda. Võid muretseda, kas lapse tervisega on ikka kõik korras ja kuidas kulgeb eelseisev sünnitus. Samuti võib tulevikuga seonduv luua aluse ärevatele mõtetele. Räägi oma

mõtetest, muredest ja tunnetest lähedastega. Kasuta ka ämmaemanda abi, sest temal on palju kogemusi. Tõsi, teiste elukogemuste rakendamine oma probleemide lahendamiseks võib tunduda keeruline. Ometi on sellest abi, kui te mõlemad püüate oma tunded sõnadesse panna.

Isa

Isaks olemine on uus ja eriline ülesanne. Nii nagu naistelgi, ei teki ka meestel lapsevanema rolli kohanemine ja kasvamine üleöö. Mees ju ei tunne oma kehas loodet ja seepärast muutuvad mõned isad armukadedaks. Aga kui isa ei jäta ennast rasedusest ega sünnitusest kõrvale, vaid osaleb kogu protsessis nii palju kui see on tema puhul võimalik,

suudab ta imikuga luua hea, väga erilise ja lähedase suhte.

Esimese lapse puhul peate ilmselt paratamatult toimuvatele muutustele rohkem tähelepanu pöörama, sest seni olete olnud ju kahekesi, aga nüüd saavad teist lapsevanemad.

Ilmselt juba teate, milline tulevane elu olla ei tohiks. Õppida võib ka oma sõpru jälgides, kellest said vanemad ning kelle kogu elu hakkas keerlema lapse ümber. Rääkige oma ootustest ja tunnetest tuleviku suhtes ning jagage üksteisega oma muresid ja rõõme. Seeläbi on võimalik leida jõudu ning enesekindlust.

Oluline on aktsepteerida oma lapseootel naise emotsioone ja tekkivaid käitumise muutusi. Nii mõnigi hetk, kus naine nutab ja muretsseb (tihti ilma näilise põhjuseta), võib tekkida abitu tunne ja soov olukorda

E-POOD: WWW.RELAXMOM.EE

Pesud beebioteel naisele ja värskele emmele!

Suurim valik:

- imetusrinnahoidjaid
- bandaaže
- korrigeerivaid pesusid
- lihtne tellida
- kaup kiirelt kätte
- võimalus proovida

Relax Mom
EMADUS JAGATUD KOGEMUS

Kontakt: 55 523 260
info@relaxmom.ee

lahendada. Kuid parim, mida mees saab teha, on naise jaoks olemas olla ning teda ära kuulates toetada.

Tuletage endale meelde, et lapsevanemaks saamine on aeglane küpsemisprotsess.

Seks

Oma vajaduste väljendamine on esimene samm teel hea ja ilusa kooselu poole. Püüdke teineteisele siiralt rääkida, miks te hetkel tahate seksida või miks te seda ei soovi. See võtab aega, seega harjutage!

Mõlemad, nii ema kui ka isa, võivad märgata, et raseduse jooksul suguiha tugevus varieerub. Tihti tunneb rase alguses iiveldust ja väsimust. Sageli on füüsiline lähedus, õrnus ja kallistamine seksuaalvahekorras palju tähtsamad. Sinu abikaasa või sõber peaks ka veidi ettevaatlikum olema. Kindlasti tuleks sellest omavahel rääkida.

Mõned naised tunnevad end paisuvate rindade, juba välja paistva raseduse ja kõhus kasvava loote tõttu atraktiivsemana. Tõepoolest – see võib paljusid mehi.

Teised seevastu ei tunne ennast üldse seksuaalselt ahvatlevana, kuid need tunded võivad raseduse ajal tihti muutuda.

Enamikul naistest suureneb suguiha raseduse kestel, kuid paljusid hakkab lõpupeole suur kõht koormama ning seksuaalvahekord võib vaatamata valitud poosile raskeks osutada. Ära karda, et teed seksuaalvahekorra ajal lootele haiget. Kui rasedus kulgeb normaalselt, ei juhtu lootega midagi halba. Loode on ju looteveega ümbritsetud ja emakas hästi kaitstud. Siiski võib paisunud kõht sind segada ja kasvades veelgi ruumi võtta.

Tihti on rasedal selili ebamugavam lamada, sest emakas surub suurtele, kõhust südamesse suunduvatele vere-soontele. Seega tasub raseduse ajal valida sobilikumad poosid.

Kui sul on suguakti ajal valus või kui pärast seksuaalvahekorda ja orgasmi tekib veritsus, pead ühendust võtma oma arstiga.

Kui oled varem rase olnud ja enneaegselt sünnitanud, peaksid vältima seksuaalvahekorda raseduse sel perioodil, mil enneaegne sünnitus aset leidis. Aruta seda oma ämmaemanda või arstiga. Mõnikord muutub emakas pärast orgasmi kõvaks ja esineb rohkem Braxton-Hicks'i kokkutõmbeid, kuid see on normaalne.

ETTEVALMISTUS SÜNNITUSEKS

Paljudel inimestel puudub varasem kokkupuude raseduse ja väikelastega, pole viibitud rasedate ega sünnitavate naiste läheduses ning ei osata beebi toita. Enne beebi sündi oleks siiski kasulik omandada natuke vajalikke teadmisi, seepärast tasubki käia peredele mõeldud ettevalmistustundides. Sünnitusmajade sünnitusosakondade või naistenõuandlate kaudu pakutakse sünnituseelseid kursusi, kus kohtutakse ka teiste beebioteel peredega.

Oma kogemuste jagamine teiste samas seisundis inimestega on enamasti kasulik ja meeldiv. Põhjalikke tasuta kursusi korraldavad peredele ka erafirmad ning mittetulundusühingud. Pakutakse loenguid, vestlusi, filme ja treeninguid, mille käigus saab harjutada

massaaži, lödvestumis- ja hingamisharjutusi ning erinevaid sünnitusasendeid nii saalis kui ka vees.

Perekooli tundides räägitakse raseduse kulust, õpitakse oma keha vormis hoidma, räägitakse sünnitusel toimuvast, antakse nõu, kuidas aidata kaasa sünnituse kulgemisele ning jagatakse nõuandeid vastsündinu eest hoolitsemiseks.

Pakutavad kursused erinevad nii toimumise aja, kestuse, lektorite kui ka loenguteemade poolest. Ka lapse isa või mõni teine lähedane tugiisik on oodatud perekooli tundidesse.

Kui sul on võimalus harjutada sünnitamistehnikaid koos elukaaslasega, võib see olla teile hästi naljakas, lõbus ja samas ka kasulik – nii saadakse ühine sünnitamiskogemus juba ammu enne tähtsat päeva.

Seega tuleks juba raseduse alguses välja selgitada oma võimalused erinevatel kursustel käimiseks ning uurida, mida erinevad individuaalsed pakkumised hõlmavad ja millal tunnid toimuvad. Enamasti teab ämmaemand, milliseid kursusi korraldatakse nii meditsiinisutuses kui ka väljaspool seda.

Paljud kursused on mõeldud raseduse hilisema perioodi jaoks peamiselt seetõttu, et sünnitusviise saaks harjutada võimalikult vahetult enne sünnitust. Siiski tuleb kasuks oma keha treenimine juba raseduse varajases staadiumis, sest lihaste tugevdamine ja sünnitamiseks vormi saavutamine võtab aega. Mida paremas vormis oled, seda paremini suudavad lihased loote järjest suureneva kaaluga toime tulla. Hea füüsiline vorm väldib ka selja ja jalgade ülekoormust. Niisiis hoiad ära või vähendad nimmevalu, jalakrampide ja lampjalgsuse

tekkimist raseduse ajal. Sünnituseelsetes tundides räägitakse ka sünnitusvõimaluste vähendamise võimalustest näiteks hingamis- ja lödvestumistehnikate abil. Naistele antakse nõuandeid, milline on õige kehaasend tuhude korral. Samuti saab teada, kuidas su keha erinevates pressimisasendites toimib.

Tulevane isa või keegi teine, kelle oled valinud sünnitusel osalema, saab teada, kuidas ta saab su valu kõige paremini leevendada ning kuidas teha lödvestavat massaaži.

Lisaks kogemuste vahetamisele teiste rasedatega ja nendega, kes on juba varem sünnitanud, on sul võimalik saada teada kõige uuemat teavet rasedusest, sünnitusest, imetamisest või ka perekonnaks kasvamisest. Paljud sünnituseelsetes tundides käinud naised vahetavad omavahel aadresse-telefoninumbreid ning kohtuvad taas juba pärast sünnitust.

Viimastel aastatel on hakanud levima ka vees toimuvad sünnituseks ettevalmistamise treeningud. Sellise tunni eeliseks on muuhulgas see, et raseda keha kaotab vees oma kaalu ning naine võib seega palju vabamalt liikuda, koormata seejuures oma selga või vaagnat. Treeningud vees on hea mõte ka siis, kui planeerite sünnitamist vees.

Küsi ämmaemandalt, kas sinu elukohas on selline võimalus olemas.

Juhul kui elukohas pole võimalik treeningutel osaleda, võid hankida informatsiooni muul viisil: raamatutest, ajakirjadest, internetist, video vahendusel. Tutvumiseks ja lugemiseks sobib ka Ämmaemandate Ühingu veebilehekülg www.perekool.ee, mis ongi mõeldud beebi ootavatele peredele.

PÜSI ENNE SÜNNITUST HEAS VORMIS!

Raseduse ja lapsesaamisega kaasneb suur füüsiline koormus ja peamiselt rasedusaegseteks vaevusteks ongi mitmesugused sellest tingitud hädad. Paljudel naistel tekivad muutuste tõttu organismis seljavaevused (vaata ka lk 41). Vereringe võib olla kohati häiritud, koguni sedavõrd, et võivad tekkida jalakrambid, veenilaiendid ja hemorroidid. Paljusid hädasid saab vältida või leevendada, tehes sobivaid harjutusi ja jälgides igas olukorras oma kehaasendit. Järgnevatelt lehekülgedelt leiad mõned harjutused, mis on mõeldud tegemiseks nii raseduse ajal kui ka pärast selle lõppu. Soovitame ka paari väga head lõdvestumisasendit.

Kui oled korduvsünnitaja, võib sulle tunduda, et sa ei vaja nii palju informatsiooni. Tegelikult on viimase viie kuni kümne aasta jooksul tekkinud rasedatele palju uusi võimalusi, mida võid nautida. Ehk selgub näiteks, et võiksid rohkem ja julgemalt liikuda. Kui oled pärast eelmist sünnitust kogu aeg trenni teinud, siis ei peaks ka uus rasedus sinu harjumusi lõpetama. Pingeliste päevade aegu tuleb heas vormis olla!

Harjutused vereringele (Niinimetatud veenipumpamise harjutused).

Need harjutused parandavad vere tagasivoolu alakeha veenidest ning leevendavad sellega jalgade ülitundlikkust ja väsimust, jalakrampe, veenilaiendeid, hemorroidide ja kõhukinnisust. Alati on otstarbekas teha veenipumpamise

harjutusi enne kõhulihaste harjutusi ning need on väga kasulikud ka pärast lapse sündi.



Lama selili põrandal, põlved kõverdatud ja jalatallad vastu maad. Pane tuharate alla padi või lama oma käte peal.



Hinga 3-4 korda sügavalt sisse. Tõsta puusad üles ning kõiguta vaagna piirkonda küljelt küljele ja lase seejärel alla. Mõnele naistele ei sobi vaagna kõigutamine; sel juhul võid lihtsalt tõsta ja langetada puusi 10-15 korda.



Kui tursed on suured, võid seda harjutust teha mitu korda järjest. Seejärel tõsta üks jalg üles, painuta ja siruta oma jalalabasid ning pahkluid. Korda sama teise jalaga.

Harjutused kõhulihastele



Lama selili, põlved kõverdatud ja jalalabad vastu maad. Suru lõug vastu kaela, sest nii ei tee sa oma kaelale viga. Hoiu ristluupiirkond kindlalt vastu maad ja ära tõsta seda ka harjutuse ajal, siruta käed põlvede poole – kas sirgelt üles või küljelt küljele. Diagonaalselt küljelt küljele tõusmine on efektiivsem, sest niimoodi toniseeritakse kõhu põiklihaseid, mida sa sünnituse ajal kasutad. Heida uuesti aeglaselt pikali. Soorita harjutust 6-8 korda kummalegi kehapoolele.

Kõhule harjutusi tehes ära unusta iga kord tuhara- ja vaagnapõhjelihaseid pingutada.

Harjutused vaagnapõhjale ja sünnitusteedele

Need harjutused tugevdavad vaagnapõhja lihaseid ja õpetavad sind neid sünnituse ajal lõdvestama. Lama selili või külili, jalad põlvedest kõverdatud või istu hoopis rätsepaistes. Külili lamades ära unusta vahepeal külge vahetada.

Lase oma kõhulihased, tuharalihased ja reielihased lõdvaks. Võid panna käed kordamööda kõhule, tuharatele ja reitele, veendumaks, et lihased on lõdvestunud. Tõmba oma alakeha- ehk vaagnalihased koos sissehingamisega kokku ja sisse üles, nagu hoiaks õhku või pissihäda tagasi, nii et kõik kolm kanalit – päarak, tupp ja kusiti – oleks suletud.

Hoiu pinget mõned sekundid ja lõdvestu seejärel võimalikult aeglaselt koos väljahingamisega. Pane tähele, mis tunne on vaagnapõhja lihaseid lõdvestades. Tee harjutust 10-30 korda järjest paar korda päevas ja edaspidi ka erinevates asendites: lamades, istudes ja seistes.

Vaagna raputamine



Tee seda harjutust iga kord, kui selja nimmepiirkond on pinges või väsinud. Painuta oma vaagnat seljalihaseid pingutades tahapoole, nii et alaselg muutub nõgusaks. Jalad ja õlad on

seejuures paigal. Seejärel püüa tuharaning alakõhulihaseid pingutades tõmmata kõhtu ülespoole ja sirutada selga. Alusta, seistes seljaga vastu seina. Püüa tõsta veidi alakõhtu (see kergitab su häbemeluud) ja samal ajal tuharalihaseid pingutades tõsta vaagnat eest, surudes nimmepiirkonda vastu seina.

Tee seda harjutust mõned korrad. Kui oled piisavalt harjutanud, proovi seda teha keset põrandat seistes või istudes toolil näoga seljatõe poole.

Harjutused krampide vältimiseks

Kui sind vaevavad öösiti krampid, tuleks päevas mitu korda teha järgnevat harjutusi.

Seisa sirgelt, jalad koos. Tõuse varvas-tele ja lasku taas alla. Korda harjutust, kuni tunned jalgades väsimust.



Seisa näoga seina poole, aseta peod vastu seina ja üks jalg teise ette. Toetu ettepoole, kõverdades küünarnukke ja eespool asuvat jalga. Tagapool asuv jalg on samal ajal välja sirutatud ning kannad kindlalt maas (hoia puusad

paigal). Hoi ennast sellises asendis venituses 20-30 sekundit ning lõdvesta seejärel aeglaselt. Tee harjutust 3-5 korda mõlema jalaga.



Algasend nagu eelmises harjutuses. Vii raskus tagapool asuvale jalale. Kõverda põlved ja samal ajal hoi tagapool asuva jala kand vastu maad. Hoi ennast sellises asendis 20-30 sekundit ning lõdvestu seejärel. Tee harjutust 3-5 korda mõlema jalaga.

SÜNNITUSMAJAD EESTIS

Pelgulinna Sünnitusmaja

www.synnitusmaja.ee

Sõle 23, Tallinn

Telefon vastuvõtus 666 5705

Infotelefon 666 5899

Ida-Tallinna Keskhaigla Naistekliinik

www.itk.ee

Ravi 18, Tallinn

Telefon registratuuris 1900

Telefon sünnitusosakonnas 620 7159

Erahaigla Fertilitas

www.fertilitas.ee

Kaluri tee 5A, Haabneeme, Viimsi

Telefon registratuuris 605 9600,

605 9601, 605 9023

Ööpäevaringne valvetelefon 605 9605,

605 9607

TÜ Kliinikumi Naistekliinik

www.kliinikum.ee/naistekliinik

L. Puusepa 8, Tartu

Telefon registratuuris 731 9100

Info sünnitajate kohta 731 8111

Erakliinik Elite

www.fert-c.ee

Sangla 63, Tartu

Telefon registratuuris 740 9930

Lõuna-Eesti Haigla

www.leh.ee

Meegomäe küla, Võru vald, Võrumaa

Telefon registratuuris 786 8569

Vanemämmaemand 786 8541,

arstide tuba 786 8539

Ida-Viru Keskhaigla

www.ivkh.ee

Ravi 10, Kohtla-Järve

Telefon registratuuris 339 5109

Telefon sünnitusosakonnas 339 5094

Järvamaa Haigla

www.jmh.ee

Sünnitusosakond, A-korpus, Pärnu 53,

Paide

Telefon sünnitusosakonnas 384 8151

Põlva Haigla

www.polvahgl.ee

Uus 2, Põlva

Telefon registratuuris 799 9198,

799 9199

Telefon sünnitus-günekoloogia-

osakonnas 799 9127

Viljandi Haigla

www.vmh.ee

Pärsti vald, Viljandimaa

Telefon registratuuris 435 2022

Telefon sünnitusosakonnas 435 2108

Kuressaare Haigla

www.saarehaigla.ee

Aia 25, Kuressaare

Infotelefon 452 0040

Telefon sünnitusosakonnas 452 0089

Pärnu Haigla

www.ph.ee

Ristiku 1, Pärnu

Telefon registratuuris 447 3300

Telefon sünnieelses- ja sünnitusüksuses

447 3536, 447 3537

Valga Haigla

www.valgahaigla.ee

Peetri 2, Valga

Telefon registratuuris 766 5100
Telefon sünnitusosakonnas 766 5150

Narva Haigla

www.narvahaigla.ee
Haigla 7, Narva
Infotelefon 357 1835
Vastuvõtt günekoloogiaosakonnas
357 1583,
sünnitussaal 356 0613

Rakvere Haigla

www.rh.ee
Lõuna põik 1, Rakvere
Telefon registratuuris 322 9780
Infotelefon 322 9099

Hiumaa Haigla

Rahu 2, Kärdla
Telefon 462 2795
Telefon sünnitusosakonnas 462 2785

PEREKOOLID EESTIS

TALLINN

Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskus

www.synnitusmaja.ee
Sõle 23
Administraator 666 5588

Ida-Tallinna Keskhaigla Naistekliiniku Perekool

www.itk.ee
Ravi 18 / Energia 8 (Järve üksus)
Telefon 1900

Erahaigla Fertilitas Perekool

www.fertilitas.ee
Kaluri tee 5A, Haabneeme, Viimsi
Telefon 605 9600, 605 9601

Pirita Perekool

www.linalaps.ee
Kloostrimetsa tee 29 /
Metsavahi tee 24A (eralasteaed Naba)
Telefon 521 0001

Perekool Päikesetants

www.paikesetants.ee
Tunnid toimuvad Tallinna südalinnas,
Sauel, Mustamäel, Nõmmel, Õismäel,
Tabasalus, Sikupillis
Telefon 5 331 5523

Ülle Liivamägi Emadekool

www.emadekool.ee
Mustamäe tee 60, III korrus
Telefon 5 629 8586

Ämmaemanduskeskus

www.ammaemanduskeskus.ee
Pärnu mnt 139c, III korrus
Telefon 5 454 2505, 510 8718

Fitness Formula OÜ

www.fitnessformula.ee
Pikk tn 7
Telefon 504 0362, 651 4240

Väike Päike

www.lasteklubi.ee
Kraavi tee 1, Pärnamäe küla, Viimsi
vald
Telefon 625 4986
Valga tn 10, Laagri, Saue vald
Telefon 679 6616
Tuukri 11, Tallinn
Telefon 5 669 0680

Arengukeskus Avitus

www.avitus.ee
Tuulemaa 12
Telefon 5 669 6105

Bullerbi

www.bullerbi.ee
Ehitajate tee 114b (Arctic Sport Club) /
E. Vilde tee 118 (kultuurikeskus Kaja)
Telefon 5 345 2101

MyFitness Rocca al Mares (treeningud

lapseootel emadele ja beebidele)
www.myfitness.ee
Haabersti 5
Telefon 660 0520

TARTU

TÜ Kliinikumi Naistekliiniku Perekool

www.kliinikum.ee/naistekliinik
L. Puusepa 8,
Telefon 5 331 9051

Emadekool Elite kliinikus

www.fert-c.ee/elite/info/emadekool
Sangla 63
Telefon 740 9930

Jakobi Terapeutikum

Jakobi 37
Telefon 5 380 2332, 742 1471

Vabastava hingamise toetusgrupp rasedatele

Kalevi 47
Telefon 5 331 6263

Tartu Tervishoiu Kõrgkool

(imetamishõustamine)
www.nooruse.ee
Nooruse 9
Info ja registreerimine
terjearula@nooruse.ee

Arctic Sport Club (treeningud

lapseootel emadele ja beebidele)
www.arcticsport.ee
Anne 44a
Telefon 740 4005

Aktiivsünnituseks ettevalmistuse ring Tartus

Pepleri 27
Telefon 5 380 2332

Tartu Seksuaaltervise Kliinik

www.amor.ee/tstkperekool
Vaksali 17, III korrus
Registreerimine
bianka.peetson@kliinikum.ee

PÄRNU

Pärnu Haigla Perekool

www.ph.ee
Ristiku 1
Telefon 447 3511

Pärnu Vanalinna Koolituskeskuse Perekool

www.vanalinnakoolituskeskus.ee
Hospidali 22
Telefon 565 3927, 5 688 4554

RAKVERE

Rakvere Haigla Perekool

www.rh.ee
Lõuna põik 1
Telefon 322 9745

Tiki-Triki Stuudio (rasedate

võimlemine)
www.tikitriki.ee
Laada 6b, II korrus
Telefon 322 0016

VALGA

Valga Haigla Perekool
www.valgahaigla.ee
Peetri 2
Telefon 766 5150

VÕRUMAA

Lõuna-Eesti Haigla Perekool
www.leh.ee
Meegomäe küla, Võru vald
Telefon 786 8540

RAPLA

Rapla Maakonna Haigla Perekool
www.raplahaiigla.ee
Alu tee 1
Telefon 489 0720

KOHTLA-JÄRVE

Ida-Viru Kesksaigla Perekool
www.ivkh.ee
Kohtla-Järve polikliinik, Ravi 10d
Telefon 339 5125, 339 5143

PAIDE

Järvamaa Haigla Perekool
www.jmh.ee
Sünnitusosakond, A-korpus, Pärnu 53
Naistenõuandla, B-korpus, Tiigi 8
Telefon 384 8116, 384 8126

PÕLVA

Põlva Haigla Perekool
www.polvahgl.ee
Uus 2
Telefon 799 9127

VILJANDI

Viljandi Haigla Perekool
www.vmh.ee
Pärsti vald
Telefon 435 2022

Päikesekillu Perekeskus

www.paikesekillu.ee
Posti 24
Telefon 5 695 2343

SAAREMAA

Kuressaare Haigla Perekool
www.saarehaigla.ee
Aia 25
Telefon 452 0089, 452 0092

Hanvar Erakliiniku Perekool

www.hanvar.ee
Kauba 19
Telefon 453 3380, 453 3382

HAAPSALU

Läänemaa Haigla Perekool
www.salmh.ee
Vaba 6
Telefon 472 5816, 472 5817

MUU

Perekeskus Sina ja Mina Gordoni Perekool
www.sinamina.ee
Erinevad kohad Eestis
Telefon 681 6570



Miljonite naiste saladus – TENA Lady

Üks naine neljast kogeb elu jooksul, mida tähendab tundlik põis. Väga sageli esineb see raseduse ajal ja vahetult peale sünnitust.

Väikesed uriinilekked ei ole takistuseks meie igapäevastele toimingutele, sest TENA Lady sidemed tagavad kindlustunde igal ajal ja igal pool.

TENA tasuta infoliin **800 3131**

SCA HYGIENE PRODUCTS OÜ

eeinfo@sca.com | www.TENA.ee





SÜNNITUS

Kõik, mida pead teadma sünnitusest

SÜNNITUS

HINGAMINE

Üldiselt mõjub sügav hingamine lõdvestavalt ja aitab valu taluda. Enamik naisi hingab sünnitusel spontaanselt õieti, ilma et nad oleks seda enne kunagi harjutanud. Samas – kõigile pole see ühtviisi enesestmõistetav. Kui sa tahad sünnitamiseks hingamist harjutada, vali kõigepealt mugav, lõdvestunud asend, seejärel proovi hingata lõdvestunult ja loomulikult ning esialgu lihtsalt järgi, mida sa sel ajal tunned. Hingamisrütm on individuaalne ja igaüks tunneb, kui on oma õige rütmi leidnud. Järgi õhu liikumist oma kehas ning erinevaid tundeid, mis tekivad sisse- ja väljahingamisel. Proovi erinevaid hingamistehnikaid, kuid kõige enam pööra tähelepanu just kõhuhingamisele. See aitab sünnituse ajal enesekontrolli säilitada ning valu-dega hakkama saada.

Kõhuhingamine

Kõhuhingamine ehk sügav aeglane hingamine on sünnituse esimestest hetkedest alates hea senikaua, kuni sa end niimoodi hingates mugavalt tunned. Tavaliselt sobib ja aitab see kogu avanemisperioodi kestel ning ka suurema osa väljutusperioodi ajast. Sügav ehk kõhuhingamine on õige siis, kui oma kätt kõhule pannes tunned hingamise taktis liikumist – sisse hingates kõht kerkib, välja hingates langeb. Tunned, kuidas su keha lõdvestub üha enam, mida kauem sa niimoodi hingad. Harjutust

tehes hinga läbi nina sisse ja läbi lõdva, paakil suu välja. Nii väldid kurgu kuivamist.

Harjuta hingamist nii külili lamades, seistes, istudes kui ka käies, sest sünnituse ajal on kõik need asendid võimalikud.

Lõõtsutamine

Sünnituse esimesest perioodist teise üleminekul võib vahel tekkida tugev vajadus pressida, kuigi emakakael ei ole veel täielikult avanenud. Selliste liiga varaste presside puhul aitab lõõtsutamine. Ämmaemand juhendab sind ja aitab oodata, kuni pressimine on soovitatav.

Lõõtsutades hingad väga pinnapealselt, nagu loksutaksid õhku ülemistes hingamisteedes edasi tagasi ja liigub ainult rinnakorvi ülemine osa. Sellisel õhk kopsudesse õigupoolest ei jõuagi ning seetõttu tuleb hapniku saamiseks teha iga lõõtsutamisperioodi järel paar sügavat sissehingamist. Kui tunned vajadust pressida, hinga tugevalt sisse ning lõõtsuta pressimise asemel.

Samamoodi saad kasutada lõõtsutamist sünnituse väljutusperioodi lõpus. Ka sellel ajal ei soovita ämmaemand pressida, vältimaks nii palju kui võimalik rebendite tekkimist.

Harjuta lõõtsutamist kodus koos oma partneriga juba sünnituseelsel perioodil.

Lõdvestusharjutused

Lõdvestuda saab mitmel viisil ja seda võib õpetada sulle ämmaemand perekooli tundides.

Lõdvestumine küliliasendis

Rasedana on enamasti kõige mugavam lõdvestuda külili lamades. Heida mugavalt pikali ning järgi, et ka ülakeha ja õlad toetuksid vastu voodit või muud pinda. Padi pea all aitab lõdvestada kaela. Kui soovid, võid allapoole jääva käe panna selja taha ning ülemise käe kõverdada. Siruta allpool olev jalg peaaegu sirgeks ning kõverda põlvest ülemist jalga. Põlvede vahele võid asetada suure padja. Niimoodi on kogu keha lõdvestunud ning hingata on hea ja kerge.

Püüa nüüd märgata vahet pingul lihaste ja lõdvestumise vahel. Pinguta esmalt ühte lihasgruppi, hoia nii, ja tunnetades selle pinget, lase lihased jälle võimalikult lõdvaks.

Proovi harjutada eraldi iga lihasgruppi lõdvestamist (jalalihased, käelihased, õlalihased ja näolihased). Kui oled kogu oma keha lõdvestanud, jätka rahuliku sügava kõhuhingamisega. Pane tähele, kuidas su keha järjest raskemaks muutub. Niimoodi õpid oma lihaseid kontrollima ja pärast mõningat harjutamist suudad täielikult lõdvestuda.

Hingamis- ja lõdvestusharjutused aitavad muuta sünnitust kergemaks nii sinu kui ka lapse jaoks.

SÜNNITUS

Sünnituse lähenedes

Loomulikult mõtled palju eelseisvast sünnitusest, sest oled kuulnud nii pere-liikmetelt kui ka sõpradelt mitmeid lugusid sellest, kuidas nende lapsed sündisid.

Lapse saamine on ühtlasi suur sündmus ja raske töö. Selle käigus võivad ilmnedä mõtted ja tunded, mille olemasolust sa enne isegi ei teadnud. Mitte ükski sünnitus ei sarnane täpselt teiseaga. Kõige tähtsam on kuulata iseennast ja tunnetada, mis on õige just sinu jaoks. Ole sina ise! Sul on õigus tahta, et kõik toimuks sinu soove arvestades.

Esimesed märgid lähenevast sünnitusest

- ◆ Nädalate ja kuude jooksul tihenevad nn Braxton-Hicks'i kokkutõmbed. Juba paar nädalat enne sünnitust võid tunda ebamääraseid valusid alakõhus ning on võimalik ka nn "valesünnitus". See on nähtus, kus emaka kokkutõmbed muutuvad juba regulaarseks ja valulikuks, kuid ei tugevne ning mööduvad mõne tunni pärast iseenesest.
- ◆ Loode vajub peaga allapoole vaagnaluude vahele – pea fikseerub. Seda võid aru saada kergenenud hingamisest ja vähenenud raskustundest, samuti alaselja ja vaagna piirkonna valulikkusest. Esmasünnitajate puhul fikseerub pea umbes kolm nädalat enne eeldatavat sünnitust. Korduvsünnitajate puhul juhtub see hiljem, mõnikord alles vahetult enne sünnitust.
- ◆ Umbes 1-2 nädalat enne sünnitust võib eralduda emakakaela sulgev limakork, kuid see võib juhtuda ka alles 1-2 päeva enne sünnitust või isegi alles sünnituse alguses. Limakorgi eraldumise märgiks on limane või ka punakaspruun määriv voolus.

Võta ühendust oma ämmaemandaga, kui:

- ◆ tekivad emaka regulaarsed kokkutõmbed ehk tuhud, mis järkjärgult tugevnevad ja pikenevad ning mille sagedus üha suureneb;
- ◆ puhkevad looteveed;
- ◆ ilmneb märgatav veritsus (rohkem kui kaks peotäit värsket verd).

Lepi eelnevalt oma ämmaemandaga kokku, millal haiglasse saabud. Esmasünnitajal kestab normaalne sünnitus alates esimestest tuhudest ja lootevee puhkemisest kuni lapse sündimiseni keskmiselt viisteist tundi.

Lootevee puhkemine

Vahel algab sünnitus lootevee puhkemisega ka enne tuhude algust. Lootevesi on tavaliselt läbipaistev vedelik. Mõnikord hakkab vedelikku nirisema esmalt vähehaaval. Seega võib esialgu olla raske kindlaks teha, kas on tõepoolest puhkenud looteveed või on tegemist lihtsalt uriini, vooluse või limakorgi eritumisega. Vahel puhkevad looteveed aga hooga. Kui looteveed puhkevad, pead igal juhul oma sünnitushaiglaga viivitamatult ühendust võtma. Kui rasedal palavikku ei tõuse ja laps tunneb end hästi, oodatakse enamasti tuhude spontaanse alguse ära.

Raseduse viimaste kontrollvisiitide ajal õpetab ämmaemand, mida teha lootevee puhkemisel. Kui loote pea ei ole korralikult vaagnasissepääsu laskunud või kui loode on tuharseisus, tuleb olla ettevaatlik.

Väga harvadel juhtudel võib koos looteveega läbi emakakaela tulla ka



nabanöör. Sel juhul tuleb kohe pikali heita. Vältimaks loote kahjustusi, transportitakse sünnitaja sel juhul sünnitushaiglasse lamamisasendis.

Enneaegne sünnitus

Vahel võivad tuhud hakata liiga vara. Kui see juhtub rohkem kui kolm nädalat enne arvatavat sünnituse aega, öeldakse, et laps on enneaegne. Tihti kaalub selline vastsündinu alla 2500 grammi.

Lapsele ei pruugi enneaegne sündimine tingimata väga suurt ohtu kujutada. Siiski on kohanemine välismaailmaga vastsündinule seda raskem, mida enneaegsem ta on (vaata ka lk 98).

Kui tuhud algavad või looteveed puhkevad liiga vara, enne 37. rasedusnädalat, pead kohe haiglasse minema.

Kiire sünnitus

Mõnes peres kulgeb sünnitus väga kiirelt. Tasub oma emalt pärida, kuidas tema sünnitas, sest ema ja tütar on selles suhtes tihti sarnased.

Juhtub väga harva, et esmasünnitaja ei jõua sünnituskohta enne lapse sündimist. Kui esimene sünnitus oli kiire, siis järgmine on tõenäoliselt veelgi kiirem. Kui sulle tundub, et hakkad sünnitama, tuleb kiiresti haiglasse minna või kahtluse korral ämmaemandatega ühendust võtta.

Ülekantud rasedus

Paar viimast raseduskuud võivad tunduda väga pikad ja raseda kannatus pannakse tõsiselt proovile. Samuti on üsna loomulik pettumustunne, kui sünnitus ei alga oodatud päeval (aga oodatud päeval sünnib üldse ainult viis last sajast). Täiesti tavaline on sünnituse aja kõikumine nädal-paar siia- või sinna poole.

Kui kannatamatud pereliikmed ja sõbrad iga päev helistavad ainult selleks, et kuulda, kas laps on juba sündinud, siis palu neil mitte helistada. Vastus võiks olla: helistan ise, kui sünnitus möödab! Paar nõuannet, kuidas ise sünnitust esile kutsuda:

- ◆ seksuaalvahekord;
- ◆ rinnanibude stimuleerimine;
- ◆ massaaž.

Kui sünnituse aeg on käes, kutsutakse sind läbivaatustele sagedamini – tavaliselt üks-kaks korda nädalas, kontrollimaks erinevate uuringutega, kas sinu ja lapsega on kõik korras.

Kui sünnitus kahe nädala jooksul pärast tähtaega siiski ei alga, suunab ämmaemand sind naistearsti jälgimisele ja uuringutele. Sõltuvalt sinu ja lapse



seisundist on vahel otstarbekas sünnitus esile kutsuda. Palu endale selgitada kõiki sellega seotud asjaolusid.

Esilekutsutud sünnitus

Kui sünnitus tuleb esile kutsuda, sõltub valitud meetod sinu ja lapse olukorrast. Kolm kõige levinumat meetodit:

- ◆ Tuppe viiakse hormoongeel või tampoon. Kasutatakse hormooni prostaglandiini, mis pehmendab emakakaela ja võib kutsuda esile sünnituse. Kui esimesel korral tulemust ei järgne, võib võtet korrata.
- ◆ Pannakse hormooniga (oksütotsiin) veenitilguti.
- ◆ Avatakse lootekestad, et lootevedelik saaks välja voolata. See vastab nende iseeneslikule rebenemisele. Tihti järgneb sellele meetodile

hormooniga veenitilguti (oksütotsiin) paigaldamine, eesmärgiga stimuleerida tuhusid.

Mida tuleks haiglasse kaasa võtta?

Mõttekas on juba varem kokku pakkida asjad, mida sul sünnitushaiglas vaja läheb. Hügieenitarvete kotis olgu näiteks seep, hambahari ja -pasta ning muud vajalikud isiklikud esemed.

Ilmselt tahaksid kaasa võtta ka mõned riided, näiteks mugava praktilise pluusi, mida on imetamiseks lihtne lahti nõõpida, või siis isikliku hommikumantli.

Kindlasti on vaja kaasa võtta vahetusjalatsid, mitu komplekti vahetuspesu ja suuremaid hügieenisidemeid või naistele mõeldud sünnitusjärgseid püksmähkmeid.



Leevendus vees.

Sünnitama minnes võta kaasa oma dokumendid – pass või ID-kaart ja raseda kaart.

Küsi oma ämmaemandalt, mida veel võiks vaja minna. Võta kaasa kõik, mis aitab sul end sünnitusel mugavalt tunda ja lõõgastuda – näiteks hea muusika, kui sünnitusmajas on selleks kuulamisvõimalus. Ära unusta ka fotoaparaati, kui soovid oma vastsündinust mälestuseks pilte teha.

Samuti pane valmis kott asjadega, mida beebi vajab haiglast kojuminekaks. Selles olgu mähkmed (kõige väiksem suurus), jakk, püksid, müts ja väike tekk. Sõltuvalt aastaajast võib vaja minna veel kampsunit, sokke, teist sooja mütsi ja magamiskotti (kombineesooni) või teist tekki. Kui elad lähedal, võib elukaaslane või keegi lähedastest koti hiljem järele tuua, sest neid asju ei ole sünnituse ajal vaja.

Haiglasseminek ja sünnitus

Sünnitushaiglasse võid sõita oma autoga, kui keegi teine on valmis juhtima; või viib sind kiirabi. Saabudes võtab sind tavaliselt vastu ämmaemand. Igal haiglal on oma tavad!

Sinult küsitakse, millal algasid tuhud, kas looteveed on puhkenud ja kas on esinenud veritsemist. Kontrollitakse pulssi, temperatuuri ja vererõhku ning tehakse uriinianalüüs, määramaks selle suhkru- ja valgusisaldust. Ämmaemand uurib, kui palju on emakakael avanenud ja teeb kindlaks, kui kaugel on sünnituse algus. Ta kontrollib ka lapse seisundit ja asendit, kuulab tema südant ning paneb kirja tuhude tugevuse ja sageduse.

Vahel teeb esimese läbivaatuse arst ning ämmaemand jälgib sind hiljem. Kui kõik on korras, antakse sulle süüa ja juua. Portsjon putru või midagi muud sellesarnast on heaks "kütuseks". Nälg toob kaasa viletsad tuhud, toit aga annab jõudu. Ise võiksid kaasa võtta näksimiseks värsked või kuivatatud puuvilju ning joomiseks gaseerimata vett ja/või taimeteed.

Soovid

Kui sul on mingeid ootusi või kui oled sünnituse ajaks teinud soovide nimekirja, peaksid seda nüüd arutama ämmaemandaga juhul, kui sa ei ole seda juba mõne varasema visiidi käigus teha jõudnud.

Võib-olla tahaksid sa:

- ◆ sünnituse ajal liikuda ning kasutada abivahendeid nagu järi ja padjad;
- ◆ käia vannis või duši all;
- ◆ leevendada mingil muul viisil valusid.

Või soovid, et

- ◆ isa lõikaks läbi nabanööri;
- ◆ imik jääks su juurde ja et kaalumise/mõõtmise ei kiirustataks.

Hangi teavet erinevatest allikatest, näiteks raamatutest või sõpradelt, esita küsimusi perekooli tundides või ämmaemandale.

Hea, kui naisel on kindlad ootused ja soovid, kuid tähtis on ka valmisolek mõnest neist olude sunnil loobuda. Kui pärast sünnitust leiad, et su soove ei täidetud, räägi ämmaemandaga ja palu temalt selgitust.

Sünnituse ajal kontrollitakse loote südamelööke stetoskoobi või KTG abil (vaata lk 24). Ämmaemand on sinu juures peaaegu kogu sünnituse aja, toetades ja juhendades sind. Sünnituse viimases järgus on ämmaemand kogu aeg sinuga koos.

Sünnitamisasendid

Sünnitusvalu annab märku kauaoodatud sündmuse algusest! Sünnitus-tegevuse alguses on tuhud leebed ning muutuvad sünnituse kulgedes tasapisi sagedasemaks ning valusamaks.

Igal naisel on valud erinevad. Valu saab leevendada õige hingamise, lödves-tumisoskuste ja erinevate sünnitusasendi- dide abil. Proovida võib näiteks seismist

või kõndimist, toetudes abistajale nii, et raskusjõud surub beebi otse emakakaela vastu.

Võib-olla tunned end paremini kott-toolil istudes või lamamistoolis lamades. Vahel on kasu, kui toetad käed reitele ja õõtsutad ennast veidi ette- poole kummardudes. Aitavad ka sooja vee protseduurid (vann või dušš). Vahel leevendavad valu kuumad rätikud või külmad kompressid. Endale sobivaimat varianti otsides tasub rääkida ämma- emanda ja tugiisikuga.

Väljutusperioodi tuhude ajal võid valida erinevate asendite vahel, mis tunduvad sulle mugavamad. Naine tunneb ise, kas parem on sünnitada seistes, põlvitades, neljakäpakil või istudes. Räägi ämma- emandale oma ootustest ja soovidest

ning püüa mitte pettuda, kui need kõik ei täitu. Asjaolud ja sinu enese energia võivad oodatust suuresti erineda.

Sünnituse kulg

Esmasünnitajatel on loode juba mitu nädalat enne sünnitust oma pea ette- poole painutanud, nii et tema lõug on vastu rinda. Nüüd on kukal see osa peast, mis asub emakakaela suudme ees. Samuti on lapse pea vaagna sisse- pääsu kiilunud, nii et välisel läbivaa- tusel ei saa ämmaemand enam lapse pea fikseerumiseks. Niimoodi on laps sünnituseks valmis. Korduvsünnitajatel liigub loode nii vaagna sissepääsu alles sünnitustegevuse alguses.

Pikad ootetunnid enne lapse sündi

Sünnituse algus, mil naine on enamasti alles kodus, võtab aega mitmeid tunde. Sel ajal saad sa vabalt ringi liikuda, käia duši all või vannis ning süüa. Sa võid ka puhata, aga kohe, kui tunned tuhude tugevnemist ja sagenemist, tuleb haig- lasse minna. Üldjuhul soovitatakse minna haiglasse, kui tuhud korduvad iga viie minuti järel või sagedamini; kuid see sõltub ka sinu elukohast ja sünnitusmaja kaugusest. Küsi täpse- maid juhiseid perekooli tunnis, oma ämmaemandal või arstilt.

Sünnitaja meeltetaju on teravnenud: tema jaoks sobimatu muusika või jutt võivad mõjuda häirivalt. Õigesti valitud keskkond võib aga vägagi abistada.

Vahepealses üleminekufaasis avane- misperioodist väljutusperioodi on

meeleheide üsna tavaline nähtus. Samuti tekib tihtipeale soov kõik sinna- paika jätta, kuni ämmaemand lõpuks ütleb, et nüüd kohe laps sünnib. Siis leiad kindlasti üles veel allesjäänud jõutagavarad. Emakat võiks võrrelda suure elastse lihaselise kotiga, milles asub loode. Allosas lõpeb emakas emakakaelaga ja läbi emakakaela läheb kanal, kõik see kokku näeb välja nagu kinninõõritud kotisuu. Emakakael avaneb tuppe.

Sünnituse võib jagada kolme faasi:

- ◆ esimene faas – avanemisperiood;
- ◆ teine faas – väljutusperiood;
- ◆ kolmas faas – päramiste periood.

Sünnitus kestab esmasünnitajal kokku umbes 15-16 tundi. Korduvsünnituse puhul võib meelde tuletada eelmise sünnituse kestust ja arvestada, et tõenäoliselt läheb seekord kiiremini.

Sünnituse esimene faas – avanemisperiood

Sünnituse ajal tõmbuvad emakalihased rütmiliselt kokku ning nende kokku- tõmmete ehk kontraktsioonide tule- musena lüheneb ja avaneb emakakael. Alguses on kokkutõmbed lühikesed ja nõrgad ning pausid nende vahel võrd- lemisi pikad. Kokkutõmbed lükkavad last alla ja suruvad tema pead vastu emakakaela, mistõttu emakakael venib järkjärgult õhemaks ja avaneb. Loote- kestad rebenevad ning tupest hakkab lootevett nirisema. Aeg-ajalt kontrollib ämmaemand sinu emakakaela, et saada ülevaadet, kui kaugele on jõudnud sünnitustegevus.

9 ilusat kuud, Sinu kõrval



Ootame Sind Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliinikusse, kus sünnib neljandik Eesti lastest.

Meie arstide ja ämmaemandate kogemus ning tipptehnoloogia muudab lapseootuse ja sünni- tuse Sinu jaoks turvaliseks. Toetame loomulikku sünnitust ja vastsündinu imetamist rinnapiimaga. Meie haigla kannab Beebisöbraliku haigla tiitlit.

Lapseootel ja väikelastega peresid ootame PEREKOOLI! Vaata lähemalt www.itk/perekool

Ida-Tallinna Keskhaigla,
Ravi tn 18, Tallinn
Info ja registreerimine tel 1900
www.itk.ee, www.ipatsient.ee,
www.facebook.com/naistekliinik



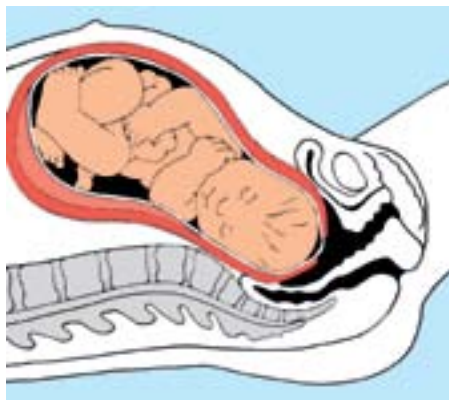
Avanemisperioodil on hea ringi liikuda, sest liikudes on vereringe parem ja laps tunneb end hästi. Samas vajab naine ka vahel puhkust ning seetõttu on sobilikud ka need asendid, kus sa istud või lamad.

Kasuta erinevaid sinu jaoks mugavaid asendeid. Ämmaemand või lapse isa võivad sind selle juures aidata. Kui oled aktiivne, tuleb see kasuks nii sulle kui ka su lapsele. Sünnitus edeneb kiiremini, kui kasutad rohkem püstiseid kehaasendeid. Emakalihaste tööle sa ise kaasa aidata ei saa. Emakakaela avanemine toimub paremini, kui oled rahulik, lõõgastunud ja positiivselt häälestatud. Kui lapse pea on juba alla vaagnapõhjani jõudnud, algavad väljutusperioodi kokkutõmbed – pressid ehk väitused. See tähendab, et nüüd saad ka ise sünnitusele kaasa aidata, pressides vastavalt sisemisele vajadusele teadlikult kaasa.

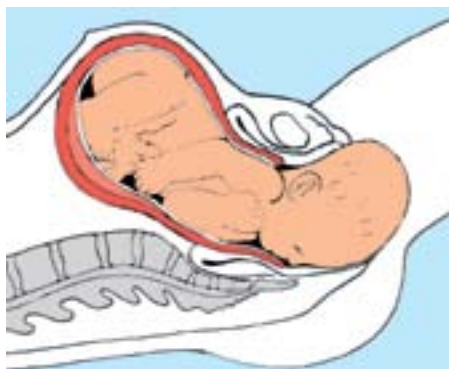
Sünnituse teine faas – väljutusperiood

Kui algavad pressid, on sünnituse esimene ja pikim osa möödunud ning algab teine osa. Ka selles perioodis saad sünnitusele ise märkimisväärselt palju kaasa aidata. Enamasti piisab sellest, kui vastupandamatule pressimissoovile lihtsalt järele anda ning suruda kaasa oma sisetunde järgi. Vahel kannustab ämmaemand sind teadlikult tugevamini pressima. Selleks hingata sügavalt sisse ja hoida õhku kopsudes nii kaua, kui suudad, surudes samal ajal diafragma alla võimalikult pärasoolesuunas (nagu WC-s, kui kõht on kinni).

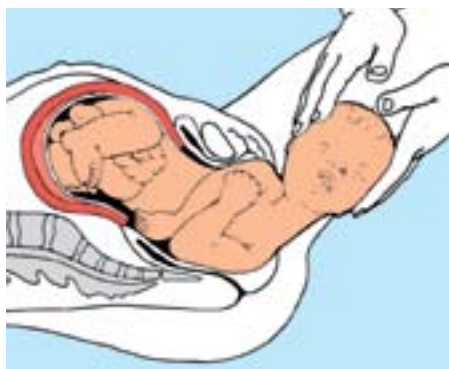
Küsi ämmaemandalt, kui sa tahad teada, kui kaugele laps jõudnud on.



1. Sünnituse avanemisperiood.



2. Sünnituse väljutusperiood.



3. Vastsündinu pea on väljunud.

Sünnitustee võib tunduda pikana. Ämmaemand selgitab, kuidas ja millal pressida. Soovitav on ka ise käega katsuda, kui kaugel lapse pea juba tunda on. Kui press möödub, siis lõdvestu, puhka ja hingata rahulikult kuni järgmise pressini.

Ämmaemand kuulab loote südamelööke iga pressi vahel ning juhendab sind kas rohkem hingama või rohkem pressima, reguleerides sellega lapse sündimise kiirust. Hea koostöö ämmaemandaga ja rohkem aega sünnituste venimiseks võib aidata vältida võimalikke lahkliharendeid.

Lahkliha on tupe ja pärasoolesuunade vaheline pehme kudede ala ning lapse

pea peab selle aeglaselt avama. Vahel on spontaansed lahkliharendid siiski vältimatud – kui koele on pinges või venimatud. Kui lahkliha on täiesti venimatu, võib ämmaemand teha sinna lõike. See on umbes 3-4 sentimeetri pikkune sisselõige, mis aitab lapsel kiiremini sündida.

Kui lapse pea on väljunud, aitab ämmaemand sul lapse õlad ja ülejäänud keha välja pressida ning võtab vastsündinu õrnalt vastu. Võib-olla on sul veel piisavalt energiat, et teda seejuures aidata. Kohe, kui laps on sündinud, võib tal vaja minna ämmaemanda abinõu ja kurgust lima ning lootevedeliku väljajätmiseks, kuigi enamik



Sünnitada saab ka sünnitustoolil.

lastest saab ise sellega suurepäraselt hakkama. Pisut turtsumist, köhimist ning paar korralikku kisapurset käivad asja juurde.

Kui kõik on hästi, pannakse vast-sündinu kohe ema kõhule. See on parim paik rahunemiseks ja uue kesk-konnaga harjumiseks. Sinu kõhu peal lamades tunneb laps sinu soojust ja südamelööke väljastpoolt, mitte enam läbi lootevee. Lähedus, mille saavutad oma käed lapse ümber põimides, on väga eriline. Hoiu oma vastsündinut soojas, anna talle aega ning ta leiab ise tee üles sinu rinnani. Esimene kontakt lapse ja ema vahel jätab mällu tähtsaid seoseid. Seetõttu tohib seda enne kui laps on rinda imenud, katkestada vaid ema või lapse tõsise tervisehäire korral. Isa, ämmaemand või keegi teine sinu valitud inimene löikab läbi nabanööri pärast seda, kui see on klambri, nõöri või kummiga suletud. Edasi pannakse imikule käe või jala ümber identifitseerimismärk.



Platsenta.

Platsenta ja lootekestade väljutamine – sünnituse kolmas periood

Emakas tõmbub jälle kokku, et platsenta ja lootekestad väljutada. Sa tunned, nagu sünnitaksid suure pehme, sooja tomбу. Tuleb veel natuke pressida. Vajadusel tehakse süst (oksütotsiin), mille tulemusena tõmbub emakas rutem kokku ja väheneb ka veritsus.

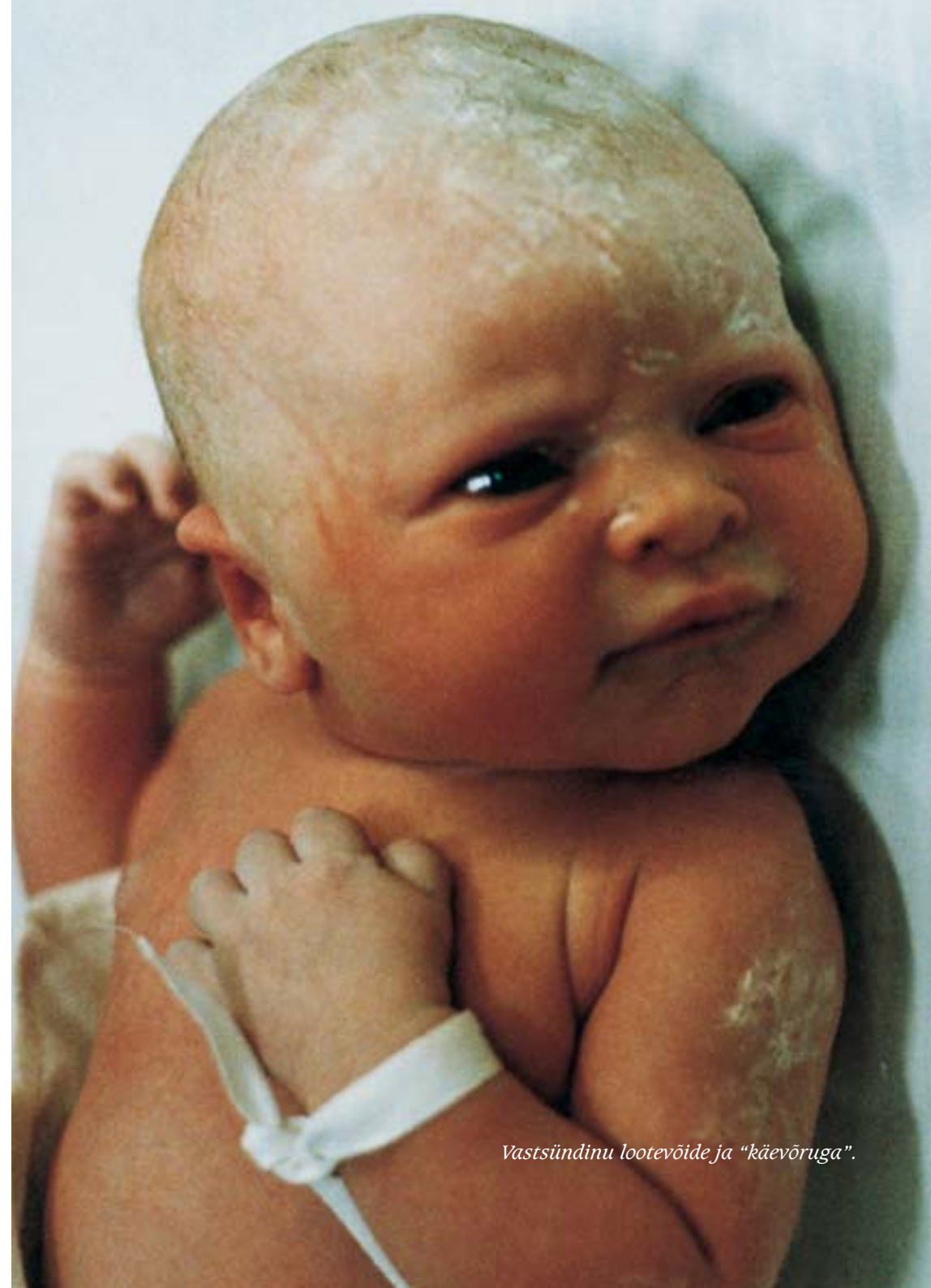
Kui päramised on väljunud, kontrollib ämmaemand, ega osa nendest pole emakasse jäänud.

Nabaväät on platsentaga ühenduses. See on 50-80 sentimeetrit pikk ning koosneb kolmest veresoonest, mille ümber on tugev tarretiselaadne kude. Üks veresoontest transpordib lootele hapniku- ja toitaineterikast verd. Teised kaks transpordivad vere lootelt tagasi platsentasse, millest jääkained imuvad edasi ema verre.

Kui emakakaelas, tupes või lahklihal esineb rebendeid, õmbleb ämmaemand need kokku. Seda tehakse tavaliselt kohaliku tuimestusega või ka naerugaasi kasutades, nii et nõelapisteid ei ole eriti tunda. Niit lahustub tavaliselt ise, kuigi võib minna paar nädalat, enne kui see on täiesti kadunud ega häiri sind enam (vaata ka lk 94 ja lk 99).

Vahel, näiteks siis, kui on tekkinud palju sügavaid rebendeid, võib õmblused teha ka arst. Pärast sünnitust jääd veel paariks tunniks sünnituspalatisse, et veidi puhata. Ämmaemand kontrollib sind: jälgib veritsust, emaka suurust, vererõhku, temperatuuri ja vastsündinut.

Seejärel viiakse sind üle sünnitusjärgsesse osakonda, kuhu jääd olukorrast sõltuvalt paariks päevaks. Soovi korral



Vastsündinu lootevõide ja "käevõruga".

ja kui kõik on hästi nii sinu kui ka vast-sündinuga, võid minna koju juba kuus tundi pärast sünnitust – eeldusel, et kodus on olemas telefon ja abi saamise võimalus. Sellisel juhul tuleb sul tulla vastsündinut tema 3.-4. elupäeval sünnitusmajja näitama.

Käesolevast raamatust saad lugeda ka vastsündinu esimeste sünnijärgsete elutundide kohta.

Sünnitusvalu leevendamine

Enamiku naiste jaoks on sünnitus väga valu. Naiste valulävi ja tunnetuslävi on siiski erinevad – seepärast võid kuulda erinevaid kirjeldusi.

Raamatust leiad ülevaate tähtsamatest valu leevendamise moodustest. Ka perekoolis või siis oma ämmaemandaga võid arutada erinevaid võimalusi valu leevendamiseks ja esitada küsimusi, kui sulle midagi arusaamatuks on jäänud. Kokkutommetega kaasnevate valude leevendamise üheks parimaks viisiks on liikumine ja sobiva asendi valik. Kui sa seisad, liigud ja vahetad asendeid, annavad organismi enda toodetud valuvaigistid (endorfiinid) maksimumtulemuse ja paljudele naistele sellest piisabki.

Psühholoogiliselt on esimeste kokkutommetega kergem toime tulla, kui sa nende vaheajal millegagi tegeled. Käi kodus ringi, kuula muusikat, mängi mõnda mängu, korrasta imiku asju, paki oma kotti, mine hoopis vanni või välja jalutama – võimalusi on mitmeid.

Sünnituseelsed tunnid

Ettevalmistus sünnituseks (lk 60) on perekooli tundide näol valu leevendamise

loomulikuks osaks. Mida rohkem sa tead, mis toimub su kehaga raseduse ja sünnituse ajal ning mida paremas vormis sa oled, seda paremad on su võimalused. Kui pole hirmu, on ka valu väiksem.

Harjutused vees

Vees võimlemine on rasedate jaoks ideaalne isegi siis, kui nende kõhud on väga suured. Vees kehakaal väheneb ja see võimaldab sul vabamalt liikuda ning samal ajal ei ole su jalad, vaagen ega selg koormatud.

Vee surve treenib õrnalt ja ettevaatlikult kõiki lihaseid ning su füüsiline vorm paraneb. Võid vees võimelda kogu rasedusaja jooksul, isegi viimastel nädalatel ja päevadel enne sünnitust.

Vees sünnitamine

Valu leevendamist sooja veega on kasutatud hea alternatiivina valu leevendamisele meditsiiniliste vahenditega. Seetõttu pakuvad peaaegu kõik sünnituspalatid võimalust käia duši all või vannis.

Vesi lõõgastab, lõdvestab ja toimib sünnituse kiirendajana. Basseinis või vannis olles on kergem liikuda ja mugavat asendit leida. Kuum veejuga dušist on ideaalne nimmepiirkonna masseerimiseks emaka kokkutommete ajal. Mõnedes haiglates on võimalik soovi korral vees ka sünnitada.

Nimmepiirkonna massaaž

Väga tihti võib nimmepiirkonna massaaž valu leevendada. Lapse isa või ämmaemand võivad sind masseerida.

Valuvaigistid

Tavalised valuvaigistid nagu paratsetamol on harilikult liiga nõrgatoimelised, kuid neid võib kasutada, kui selleks vajadust tunned.

Petidiin on narkootiline aine – valuvaigisti, mida võib kasutada nii süstina (lihasesse) kui ka küünaldena (pärsoolde). Valu ei kao küll täiesti, kuid see pehmeneb, aidates puhata. Vahel kaasneb selle ravimiga peapööritus, unisus, uimasus, harva ka iiveldus või muidu halb enesetunne. Mõju kestab 2-3 tundi, kuid ravimit ei tohi anda liiga hilja, sest see läbib platsenta ja võib pärssida lapse hingama hakkamist sünnimisel.

Seljatuimestus – epiduraalanalgeesia

Anestesioloog (narkoosiarst) teeb tuimestuse, viies vajaliku ravimi seljaajukanalit ümbritsevate membraanide vahele. Ravimi sisseviimiseks paigaldatakse selgrootülid vahelt läbi peenike kateeter, mis jääb sinna sünnituse lõpuni ning võimaldab vastavalt vajadusele ravimit juurde lisada. Nii tuimestatakse kõhtu ja jalgadesse viivad närvid ning valu kaob täiesti. Pärast sellist tuimestust kuulud sa erijälgimisele, sest protseduur võib mõjutada su vere rõhku ja sünnitegevust. Väheneb ka kogu alakeha tundlikkus ning sõltuvalt olukorrast jääd kas päris pikali või liigud vaevalisemalt. Tihti on selle meetodi puhul vaja kasutada sünnituse kunstlikku stimuleerimist, sest ka sünnitegevus võib nõrgeneda.

Seda meetodit kasutatakse ka keisrilõike tegemisel. Erinevalt täisnarkoosist

oled sa epiduraalanalgeesia korral ärkvel, oled oma ümbrusest ning kõigest toimuvast teadlik ja näed oma last kohe pärast sündimist. Seljatuimestusega lõikus on ka väiksema riskiga kui üldnarkoosiga tehtav.

Naerugaas koos hapnikuga

Naerugaasi ja hapniku sissehingamisel kontraktsioonide ajal on tulemuseks valu mõningane leevendumine ja hajumine. Samal ajal võid tunda kergelt peapööritust, pisut kõrgendatud meeleolu või lihtsalt uimast olekut. Paljudele naistele see kombinatsioon meeldib, kuigi hiljem nad võib-olla ei mäleta kõike toimunut. Ämmaemand juhendab sind naerugaasi hingamisel.

Üldnarkoos

Üldnarkoosi, mille all ollakse teadvuseta ja kunstlikul hingamisel, kasutatakse keisrilõike korral, eriti siis, kui on kiire ja seljatuimestuse tegemiseks ei jää enam aega.

Nõelravi ja tsooniteraapia

Need alternatiivsed valu vaigistamise moodused on saadaval vaid üksikutes kohtades, kuid on tänu kõrvaltoimete puudumisele muutumas üha populaarsemaks.

Steriilse vee paapulid

See on meetod, mille käigus süstitakse naha alla, enamasti nimmepiirkonda, väike kogus steriilset vett. Süst tekitab torkiva valu, mis juhhib kõrvale sünnitusvalu. Toime kestab kuni 90 minutit.



Emaja isa sünnituse ajal

Lapse isa saab sünni juures viibides olla toeks naisele ning saada osa lapse sünni imest! Oleks hea, kui te räägiksite enne sünnitust teineteisele oma ootustest sünnituse suhtes: mismoodi te seda ette kujutate, millist tuge või abi sa lapse isalt sooviksite.

Sünnitus on ka mehele nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt raske. Haiglas lapse sünni oodates tuleb tal näha armsa inimese valusid ning olla samal ajal toetav ja rahulik. Uudne kogemus mõjutab aga tõenäoliselt kogu tema senist maailma. Tulevane isa saab mitmel viisil aidata. Mehele on hea loota ja toetuda. Temast on hea kinni hoida ja tema kätt pigistada, kui kokkutõmbed väga valusaks muutuvad. Ta oskab su tuju tõsta, aitab lõdvestuda, toob vajadusel näiteks teed, vett ja märja rätiku. Ta aitab sul leida head puhkamisasendit või masseerib su nimmepiirkonda.

Paljud mehed väidavad, et nende rase elukaaslane või naine reageerib olukordadele nende jaoks ootamatult. Seega on aitaja seisukohalt oluline tema enese kindlustunne, sest see tunne kandub ka naisele üle, lastes tal rahulikumalt sünnitada. Sünnituse teisel poolel keskendub naine kokkutõmmetele tihtipeale seda võrd, et ta mehega enam ei suhtle.

Kui sulle tundub, et suure valu tõttu kaotasid sa täielikult kontrolli ja sünnituse, pole selles midagi erandlikku. Sa võisid öelda midagi või karjuda ja käituda üldse vastupidiselt oma tavapärasele käitumisharjumistele. Mõned naised on veendunud, et neil oli selleks täielik õigus, teised aga tunnevad häbi. Samuti võis juhtuda, et sa ei suutnud

hingamisharjutusi rakendada, kuigi osalesid ettevalmistustreeningutel. Raske võib olla leppida sellega, et sulle tuli teha keisrilõige või juhtus midagi muud ettenägematut.

Ämmaemand on kõigi nende erinevate emotsioonidega harjunud – seega võid temaga kõigest rääkida. Ja seda isegi siis, kui sul probleeme pole.

LOODE SÜNNITUSE AJAL

Loote jälgimine sünnituse ajal

Sünnituse ajal kuulab ämmaemand loote südametegevust. Ta kasutab stetoskoopi ja paneb oma käe sünnitava naise kõhule, et tunda emaka kokkutõmbeid. Ta võib kasutada ka dopplert – väikest mikrofonivõimendit, mis võib sulle juba raseduse ajal ämmaemanda juurde tehtud visiitidest tuttav olla.

Paljudes haiglates jälgitakse loodet aegajalt pikemalt, et saada rohkem informatsiooni emaka kokkutõmmete mõjust lootele. Selleks kasutatakse kardiotokograafi ehk KTGd (vaata lk 24). See on elektrooniline monitor, mis kinnitatakse rihmadega sünnitava naise kõhu külge. Pärast lootevee puhkemist on võimalik vajadusel loote hapnikuga varustatust pidevalt registreerida, kinnitades loote peanaha külge väikese anduri.

Kuidas mõjub sünnitus lootele?

Tupe kaudu sündimine on loomulik tee. Emaka kokkutõmbed ning sünnitusteede surve tekitavad stressi, mis omakorda aitab lapsel sündimisega hakkama saada. Lisaks surutakse sünnitusteedes loote

rinnakorv kokku ja pigistatakse kopsudest suurem osa vedelikku välja. Loote jälgimisega saadakse informatsiooni tema seisundi kohta sünnituse ajal.

Ikka veel on vähe andmeid selle kohta, kuidas loode sünnitust kogeb. On teada, et laps teeb emaka kokkutõmmete ja sündimise ajal omalt poolt märkimisväärsed ponnistusi. Kõigepealt muidugi juba mehaanilises mõttes, sest laps peab ennast kohandama vastavalt sünnitusteele. See on ilmselge, kui vaadata pärast sünnitust vastsündinu pead, mis on sünnitustee järgi kukla suunas väljaveninud kujuga ja millele vahel on tekkinud sünnimuhk, mis järgmiseks päevaks küll tagasi tõmbub.

Kuna lapse koljuluud ei ole veel kokku kasvanud, ei saa ta viga. Samas ei tohi surve siiski liiga suur olla. Seega tuleb nii ema kui ka lapse huvides anda emaka kokkutõmmeteks piisavalt aega. Teisest küljest mõjutavad loodet platsenta kaudu ka toidu ja hapniku saamine. Emaka kokkutõmmete ajal saab platsenta vähem verd ja hapnikku ning lapsel peab piisavalt jõuvarusid olema. Last aitab, kui hingad ise korralikult ja liigud või vahetad asendeid: siis on ka vereringe ning hapniku toimetamine lapseni parem.

Vastsündinu kohanemine pärast sünnihetke

Sünnile järgnevatel minutitel peavad muutuma nii lapse hingamine kui ka vereringe. Loode saab hapnikku ja toit-aineid nabavädi kaudu. Loote vereringe on eriline; hapnikurikas veri suunatakse platsentast nabaveeni, ovaalakna ja arterioosjuha kaudu esmajoones

ajju ning teiste tähtsate elunditeni. Kopsudes ringleb palju vähem verd kui vastsündinul, sest loote kopsud ei täida veel sellist ülesannet nagu pärast sündi.

Loode teeb küll hingamisliigutusi, et treenida lihaseid ja kopsu, aga gaasivahetust kopsudes ei toimu. Kopsud on täidetud vedelikuga. Viimastel raseduskuudel valmistub loode sünniks. Kopsud arenevad ja maksa varutakse suhkrut (glükogeeni). Sünnituse ajal ja vahetult pärast seda tühjenevad kopsud lootevedelikust. See voolab lapse nina ja suu kaudu välja ning esimeste hingetõmmete ajal täituvad kopsud õhuga. Samal ajal muutub vereringe. Vere vool platsentasse peatub. Veri pumbatakse läbi kopsude – väikese vereringe, mis võimaldab õhust saadavat hapnikku omastada. Esimesed hingetõmbed on väga rasked ja vastsündinu võib energiliselt karjuda. Enamik vastsündinuid rahuneb aga ema rinnal ruttu. Pärast sündi on laps sündimiseks tehtud suure pingutuse tagajärjel vabanevate stresshormoonide tõttu tõenäoliselt väga aktiivne ja ärkvel. Kopsude täielikuks kohanemiseks kulub paar tundi. Vereringe suurem ümberkohanemine lõpeb esimesel nädalal, ent looteühenduste lõpliku sulgumiseni läheb kuid. Esimestel nädalatel võib vastsündinu hingamine olla sageli üpris ebaregulaarne.

Kontakt vastsündinuga

Nagu juba mainitud, võib vastsündinu olla esimestel sünnijärgsetel tundidel väga ärgas ja tähelepanelik. Vastsündinu meeled on avatud ja otsivad. Võib-olla on see looduse viis meile teada anda, et laps on sünnist peale valmis oma vanematesse kiinduma. Lõdvestu ja naudi



Vastsündinu kaalumine ja mõõtmine (vastsündinut saab kaaluda nii, nagu seda teeb ämmaemand juuresoleval pildil, kuid see on võimalik ka vanamoodsat puuvillamähet ja margapuud kasutades).

neid esimesi tunde – need on ka sulle endale olulised. Tihe füüsiline kontakt (nahk naha vastu) lapsega soodustab lapse kohanemist ja vallandab emadushormoonide nõristumise. Vastsündinuga võib rääkida, talle laulda, teda silitada ja enda kaisus hoida. Laps tunneb juba paari tunni pärast oma ema lõhna ära.

Parim viis rinnaga toitmise alustamiseks on lasta lapsel oma paljal rinnal puhata. Mõnikümme minutit pärast sündi tekib lapsel huvi imemise vastu ning siis on otsimisrefleks eriti tugev. Ta püüab ise rinnanibu leida, rinda haarata ja imema hakata. Vahel on vaja teda siiski aidata.

Usu oma lapsedesse ja usalda iseenda võimeid ning kui vajad abi, küsi oma ämmaemandalt. Kolostrum ehk ternespiim, väga väärtuslik tänu oma kaitsekehade ja kasvuainete sisaldusele, on toitev ning vastsündinu jaoks esimestel päevadel täiesti piisav toit.

Helid, müra ja valgus

Vastsündinu sisekõrvas on esimestel kuudel veel väike kogus vedelikku, mis summutab osaliselt väljastpoolt tulevad helid.

Samuti ei ole vastsündinu veel harjunud valgusega ja esimestel nädalatel tuleb teda eredast valgusest säästa. Samal ajal näeb ta 30-40 sentimeetrist kaugemale häguselt. See aitab ja kaitseb vastsündinut ning nii on tal lihtsam koondada oma nägemist emale ja isale.

Vastsündinu esmane läbivaatus

Nabaväät suletakse klambri või kummiga ja lõigatakse läbi. Valge

lootevõie kaitseb vastsündinu nahka. Eriti rohkelt leidub seda kõikides voldikes, kaenla all, kaelal ja tüdrukute häbememokkade vahel. Lootevõide hulk on iga vastsündinu puhul erinev. Tavaliselt imendub see paari päevaga. Rinnaga toitmise edukaks alustamiseks on sulle ja lapsele vaja rahu ning vaikust. Nii saab laps sünnist pisut puhata, kohaneda ja imema hakata just siis, kui tema jaoks on õige aeg. Seetõttu on soovitatav oodata vastsündinu ema kõhult äravõtmise ja läbivaatamisega, kuni laps on rinna leidnud ja sellest imenud. Kui ämmaemand seda siiski ära ei oota, võid temalt selle põhjust küsida.

Ämmaemand või arst kontrollib vastsündinu suud ja suulage, et teha kindlaks, kas see on õigesti välja arenenud ning kas laps suudab imeda. Kontrollitakse keha, silmi, kõrvu, loetakse üle sõrmed ja varbad. Arst kuulab beebi südant ja kopse, kontrollib pärakut ning seda, kas poistel asuvad munandid ikka munandikottides. Vastsündinut kaalutakse ja mõõdetakse. Lõpuks pannakse ta riidesse, et vältida keha jahtumist. Seejärel saad sa oma lapse tagasi sülele ja võid rahu olla kas sünnitus- või juba sünnitusjärgses osakonnas.

Verejooksu vältimiseks erinevatesse kudedesse ja organitesse (eeskätt ajuvatsakestesse) tuleb vastsündinule pärast sündi süstida lihasesse K-vitamiini.

Vahel ei kulge sünnitus plaanipäraselt

Võib ette tulla ettearvamatuid olukordi, mil sünnitus ei kulge nii, nagu sina seda sooviksid. Näiteks saabub mees liiga hilja või tuleb appi võtta tehnilisi vahendeid.



Loote erinevad asendid

Kõige tavalisem loote sünniasend on kukalseisu eesmine teisend, mil laps sünnib, kukal ees, pea rinnal. Ometi võib juhtuda, et pea ei kummardu sünnituse alguses ettepoole ja on hoopis tahapoole

painutatud. Siis sünnib esimesena lapse otsmik või nägu.

3% beebidest sünnib tuharad või jalad ees: tuhar- või jalgseisus. Kui loode pole end veel 36.-37. rasedusnädalaks pööranud, võib arst proovida pöörata teda peaseisu väliselt ema kõhukatete



Emal, isal ja äsja keisrilõike abil ilmale tulnud vastsündinu.

kaudu. Ka siis, kui loote pööramine ei olnud võimalik, võib sünnitus ikkagi normaalselt õnnestuda. Normist kõrvalkalle tekkimisel tehakse keisrilõige. Räägi sellest oma arsti või ämmaemandaga.

Hapnikuvaegus sünnituse ajal

Kui loote süda lööb sünnituse ajal normaalselt, on tema hapnikuvarustus hea. Emaka kokkutõmmete ajal lapse südamelöögid tavaliselt aeglustuvad ja siis jällegi taastuvad – see on normaalne. Loote südamelöökidest kestvam kiirenemine või aeglustumine viitab loote hapnikuvarustuse puudulikkusele. Võib-olla on nabaväät kokku surutud.

Platsenta vereringe võib olla ebapiisav ka sagedaste ja tugevate või pikkade emaka kokkutõmmete puhul. Kui platsenta funktsioon on nõrgenenud, ei suuda see kokkutõmmetega kaasneva lisapingega toime tulla ja lapsele piisavalt hapnikku anda.

Sünni ajal hapnikuvaeguses olnud laps võib olla üsna nõrk ja vajada järgmistel päevadel hingamisel abi, et tema kopsud täituksid korralikult hapnikuga ning aju saaks piisavalt toitu.

Kestev ja raske hapnikupuudus võib põhjustada pöördumatuid kahjustusi lapse organismis (eeskätt ajus, neerudes).

Sünnituse käiku sekkumine

Sünnituse käiku saab sekkuda vaakumpumbaga või väga harva sünnitustangidega. Kui loodet ohustab nõrga südamegevuse või pikka aega kestnud

ebapiisavate emaka kokkutõmmete tõttu hapnikuvaegus, võetakse tema väljajaitamisel enamasti abiks vaakumpump.

Vaakumpump

Vaakumpumbal on pehmest plastikust või metallist kausi moodi otsikud (imikaussid). Sünnitajale tehakse kohalik tuimestus ja lahklihalõige. Imikauss surutakse loote pea vastu. Tõmmates imikaussi küljes olevast voolikust lapse pead edasi samal ajal emaka kokkutõmbega, aidatakse sünnituse lõpule jõudmisele kaasa. Loote peanahal imikaussi kinnituskohal võib esineda sinakas verevalum ja paistetust, samuti võivad tekkida vesivillid või väikesed haavad. See ei ole üldiselt ohtlik ja pea paraneb paari päevaga.

Keisrilõige

Keisrilõike abil sünnitamine on üks võimalikest variantidest. Seda kasutatakse Eestis umbes 15% sünnituste puhul. Kui sünnituse käigus selgub, et tuleb teha keisrilõige, viiakse sünnitaja operatsioonisaali. Üldnarkoosi või epiduraaltuimestuse mõju all avatakse emakas läbi kõhuseina ning laps ja platsenta võetakse välja.

Kui see sinuga juhtub, võib sulle tunduda, et oled kõik ebameeldivad kogemused kätte saanud – sünnitusvalud niikuinii ja nüüd veel operatsioonihaava valu ka. Sa võitlesid, kuid ei saanud ikkagi hakkama. Räägi neist tunnetest ämmaemandale või arstile – sul võib sellest kergem hakata.

Plaaniline keisrilõige

Sünnitaja või lapse tervise tõttu planeeritakse keisrilõikega sünnitus vahel juba ette. Keisrilõikeid tehakse kas üldnarkoosi või epiduraaltuimestusega. Mõnedes haiglates võib ka lapse isa operatsioonisaalis viibida. Soovi korral saab ta vast-sündinu enda kätte varsti pärast seda, kui laps emakast välja võetakse.

Kui oled õnnetu, et sul ei tule loomulik sünnitus, räägi sellest ämmaemandaga. Keisrilõige ei ole lapsele loomulik sündimise viis. Mõnikord võib vastsündinu olla mõjutatud keisrilõike ajal tehtavast tuimestusest (eriti üldnarkoosi puhul). Ravimid läbivad ka platsentat, mistõttu võib beebi esimestel eluminutitel olla unisem ja loium. Kui tehakse plaaniline keisrilõige ilma eelnevate sünnitustuhudeta, võib laps olla sünniks ettevalmistumata ja magada. Tal võib tekkida raskusi sünnijärgse kohanemisega. Võib juhtuda, et neil ei ole vedelik kopsudest välja surutud. Nad võivad hingamisel abi vajada ja vahel tuleb nad viia mõneks ajaks lastepalatisse, kus neile pannakse ümber käe või jala jälgimisaparaadi andurid ja tehakse vereproove.

Tavaliselt on see vajalik vaid esimestel tundidel ja edaspidi ei vaja laps enam erihooldust.

Jalul pärast keisrilõiget

Paar esimest päeva pärast keisrilõiget liigutad sa end ettevaatlikult, sest haav teeb haiget. Palu vajadusel valuvaigisteid ja küsi personalilt, milliseid valuvaigisteid võid hiljem kodus tarvitada. Püüa võimalikult palju voodist tõusta ja sirge seljaga kõndida. Avastad, et

tasakaalukalt liikudes ei valutagi haav nii palju. Kohe pärast keisrilõiget ei ole hea kõhida ega naerda. Haava toetamiseks võid kõhu peale panna padja või kokkuvolditud rätiku.

Viis päeva pärast keisrilõiget võid jälle kõhuli lamada. Mine sünnitusjärgsesse võimlemistundi, et õppida mõned veenipumpamisharjutused või vaata neid käesolevast raamatust lk 62.

Veenipumpamisharjutused aitavad alandada kõhu paistetust ja panevad soolestiku taas tööle.

Keisrilõige on kirurgiline toiming ja haav võib kuni kuu aega valu tekitada. Arm on hell ja ilmselt ei taha sa seda katsuda. Siiski püüa seda iga kord vannis olles seebiga pesta. Kui arm on umbes kolme nädala pärast paranenud, võid seda õrnade ringliigutustega kreetmitada. Armi ei tohi venitada. Tõsta ei tohi midagi imikust raskemat. Esimese 6-8 sünnitusjärgse nädala jooksul on vastunäidustatud ka kõhulihaseharjutused ja muud kõhule mõeldud harjutused. Proovi olukorraga arvestada, kuid see ei tähenda, et peaksid täiesti passiivne olema. Jaluta iga päev. Tee veenipumpamis- ja pinguldusharjutusi ning ära unusta selga sirgena hoidmast.

Ära mine sünnitusjärgsesse võimlemistundi enne, kui keisrilõikest on möödunud 6-8 nädalat, ning pea mees, et valu annab märku liiga raskest treeningust.

Muud seksimisviisid

Normaalse sünnituse käigus võib vahel juhtuda, et platsenta ei välju. Siis tehakse sünnitajale epiduraaltuimestust või üldnarkoosi ja arst eemaldab platsenta emakast oma käega.



Erahaiglas Fertilitas toimub rasedate jälgimine ja perekondade sünnituseks ettevalmistamine. Töötab perekool, kus informatsiooni jagavad ämmaemandad ja teised spetsialistid. Suurt tähelepanu pöörame sünnituse psühholoogilistele aspektidele, tutvustame ja pakume erinevaid alternatiivseid sünnitamise võimalusi, sh. vesisünnitus. Perel on võimalik olla koos ja kasutada kahekohalisi mugavustega palateid, võimalusel valida menüüd.

2000. aastal omistati erahaiglale UNICEF'i rahvusvaheline sertifikaat "Baby friendly hospital" – "Beebisõbralik haigla". Haiglas on garanteeritud ööpäevaringne ämmaemanda valve. Vajadusel viibib naistearst sünnituse ajal haiglas, samuti on sünnitajale tagatud võimalus valida nii ämmaemandat kui naistearsti.

Kaasaegne aparaatuur võimaldab jälgida sünnituse kulgu ja lapse seisundit, mis lubab õigeaegselt avastada kõrvalekaldeid ja anda heal tasemel arstiabi, sh. ka keisrilõige. Sünnituse valutuks muutmiseks kasutatakse medikamente, epiduraalanalgeesiat, naerugaasi, kuid ka psühholoogilisi võtteid ja massaaži.

Meie eesmärk on tagada Teile turvaline sünnitus hubases keskkonnas, kus iga Teie soov on arvestatud. Iga kuu esimese nädala neljapäeval toimub haiglas tasuta infopäev. Olete oodatud tutvuma meie haiglaga.



AS Fertilitas asub: Kaluri tee 5a, 74001 Haabneeme, Viimsi vald, Harjumaa

Registratuuri tel: **60 59 600**
Ööpäevaringne tel: **60 59 605**
E-post: fertilitas@fertilitas.ee

www.fertilitas.ee

 **Fertilitas**
e r a h a i g l a



VASTSÜNDINU

Lapse areng esimestel elukuudel

VASTSÜNDINU

Ajaline vastsündinu

Ajaliseks vastsündinuks loetakse last, kes on sündinud 37.-42. rasedusnädalal. Ajaline laps kaalub 2800-4500 grammi ja on keskmiselt 50-51 cm pikk. Enamasti on iga järgnev perre sündiv laps eelmisest mõnesaja grammi võrra raskem.

Apgari hinne

Paljud vanemad küsivad sünnitustoa: „Mis meie laps hindeks sai?” Vastsündinu seisundit hinnatakse Virginia Apgari järgi Apgari hindega esimesel ja viiendal eluminutil. Hindamise aluseks on viis kindlat näitajat: hingamine, südametegevus, naha värvus, refleksid ja lihastoonus, neist igaühe eest on maksimaalselt võimalik saada 2 palli. Normaalne Apgari hinne on üle 7 palli. Enamasti on madalama Apgari hinde põhjuseks hapnikuvaegus sünnituse ajal. Vajadusel puhastab ämmaemand või lastearst lapse ülemised hingamis- teed looteveest, mõnikord vajab laps lisahapnikku.

Enneaegselt sündinud

5-6% kõigist vastsündinutest sünnivad enne 37. rasedusnädalat ja kaaluvad sündides tavaliselt alla 2500 grammi. Umbes 1% vastsündinutest kaaluvad alla 1500 grammi ja sünnivad varem kui 8 nädalat enne välja arvestatud sünnikuupäeva.

Enneaegsete vastsündinute mitmed organid ei ole täielikult välja arenenud ja valmis oma funktsioonidega toime tulema. Seega vajavad need lapsed abi ja järelevalvet mitme nädala jooksul. Ühtlase temperatuuri saavutamiseks hoitakse last kuvöosis või soojendusvoodis. Vastsündinu võib vajada abi hingamisel, teda toidetakse sondi kaudu ja vedelik viiakse organismi veeni kaudu, põletikuliste haiguste ravimiseks süstitakse antibiootikume.

Väikese sünnikaaluga imiku vanemaks olemine ei ole lihtne. Olukord on ootamatu ning laps võib tunduda väga väike ja abitu. Osakonnas, kus selliseid vastsündinuid hoitakse, tehakse kõik võimalik, et emad ja isad saaksid oma lastega võimalikult palju koos olla ja nende eest ise hoolitseda. Hea moodus lähendada vanemaid enneaegse vastsündinuga on panna laps paljalt ema või isa rinnale – nahk naha vastu. Niisugust imiku hoidmise viisi kutsutakse kangurumeetodiks.



Tänu kaasaegsele sünnitusabile ja vastsündinute intensiivravi võimalustele jääb ellu 90% neist enneaegsetest, kelle sünnikaal oli üle 1000 grammi. Enamik nendest imikutest areneb hästi ja neist kasvavad täiesti normaalsed lapsed.

Ka enneaegselt sünnitanud naise rinda tekib rinnapiim. See piim sobib enneaegselt sündinud lapsele oma koostiselt suurepäraselt. Kui oled oma lapsest lahutatud, alusta kohe pärast sünnitust regulaarset (iga kolme tunni järel) piima söörutamist rinnast, et piim tekiks. Sinu piim on algul, kui laps peab olema aparaatidega ühendatud, peamine side lapsega ja toetus temale. Küsi nõu haigla personalilt. Alguses julgustatakse sind ja aidatakse rinda tühjendada. Ka rinnaga toitmine on edaspidi võimalik.

Esimesed päevad koos vastsündinuga

Tavaliselt on haiglasse võimalik jääda 3-4 päevaks, vajadusel ka kauemaks. Paljud haiglad töötavad selle nimel, et patsiendid varem koju saaksid. Sünnitusosakonna argipäev kulgeb oma rütmi järgi. Emanal oled sa ühekorraga tugev, segaduses ja tundlik. Alakeha ja rinnad valutavad ning tuju kõigub sageli ettearvamatult. Uues olukorras on see täiesti normaalne. Enamikus sünnitusmajadest saad sa oma lapsega kogu aeg koos olla. Praegu on võimalik olla ka perepalatites, kus juures saab viibida ka vastne isa või mõni teine ema poolt valitud tugiisik. Emal ja lapsel on suurepärase võimalus teineteist rahulikult tundma õppida, enne kui minnakse koju, kus tuleb juba kõigeaeg ise hakkama saada. Need on

väga erilised päevad, mida sa kunagi ei unusta. Lähedustunne sinu ja beebi vahel on parim eeldus rinnaga toitmisele, sest mida lähedasem oma lapsele ollakse, seda paremini piim voolab. Ainult erandolukordades, kus laps vajab mingil põhjusel suuremat tähelepanu (näiteks enneaegne vastsündinu), on laps sinust eraldi lastepalatis.

Usalda ennast ja oma võimet vastsündinu eest hoolitseda. Tea, et see, mida sa teed, on õige ja sa annad endast parima. Kui milleski kahtled, küsi haigla personalilt nõu ja abi.

Külästustunnid

Enamikus sünnitusosakondadest on kindlad külästustunnid. Kui külätajaid on liiga palju, on raske leida ülivajalikku rahu ja vaikust. Seetõttu lepi oma pere ja sõpradega juba varem kokku, kui palju külästusi sa soovid. Palu abi personalilt, saamaks vajalikku puhkust, kui sinu või teiste haiglasolijate külalised kipuvad liiga pikaks ajaks jääma. Kui ühes palatis on mitu ema ja last, ei sobigi seal külalisi vastu võtta. Isegi mobiiltelefoni (kui seda kasutada on lubatud) võiksid vahepeal välja lülitada. Kodus oleks igati abiks telefoni automaatvastaja.

Järelevalud ja valu lahklihas

Sünnitusjärgne periood kestab kuus nädalat pärast sünnitust. Nende nädalate jooksul paranevad su sünnitusteel, tõmbudes kokku oma tavaasuurusse.

Sinu emakal on tõenäoliselt palju kokkutõmbeid, mida nimetatakse järelvaludeks, eriti rinnaga toitmise ajal.

Esimestel päevadel pärast sünnitust võib see valu teha. Sel juhul võid küsida ämmaemandalt valuvaigisteid. Esimestel nädalatel eritub tupest veresegust voolust, mis pärineb platsenta emaka-seinast eemaldumisel tekkinud haavandist. Voolus muutub hiljem värvituks limaks. Pea meeles, et vedeliku kogus võib suureneeda rohke füüsilise koormuse tõttu – seega hoidu raskuste tõstmisest!

Kui sulle tehti lahkliha õmbluseid, on üsna normaalne, et mõned päevad või isegi paar nädalat on valus. Tursete puhul pane haavale natuke purustatud jääd (läbi rätiku) ja väldi valulikke asendeid.

Tõenäoliselt ei saa sa alguses istuda. Esimesel paaril korral võib ka tualetis käimine valu teha. Hoiu vastu õmblusi puhast hügieenisidet, vältimaks tunnet, nagu võiks "kõik välja kukkuda".

Vahel aitab samal ajal sooja voolava veega loputamine. Palu kedagi imikut valvama, et sul jääks aega ka enda jaoks.

RINNAGA TOITMINE – MÕISTAGI PARIM

Rinnapiim on parim toit, mis vastab kõige paremini vastsündinu vajadustele. See on kõige odavam ja käepärasem ning sellel on alati õige temperatuur. Rinnapiim sisaldab õiges koguses ja proportsioonis just neid toitaineid, mida sinu laps vajab. Rinnapiimas sisalduvad rasvhapped ja valgud, mis on vajalikud uute rakkude tekkeks, imenduvad imiku sooltes kergesti.

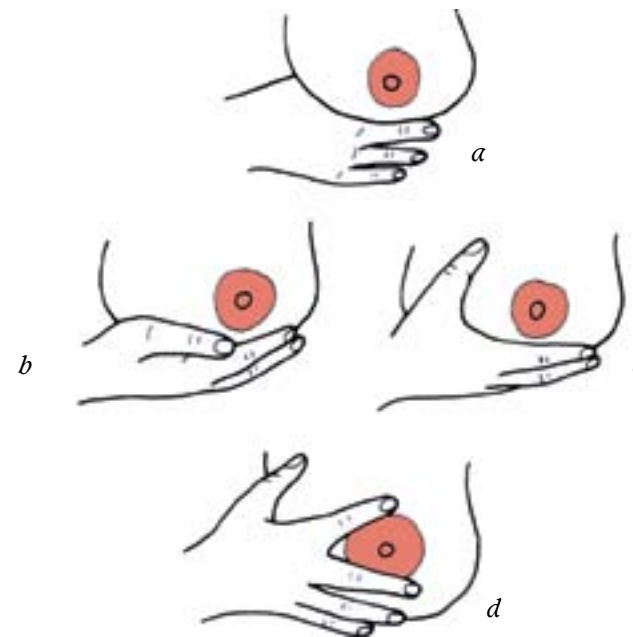
Rinnapiim annab beebile loomuliku immuunsuse (antikehad) lastehaiguste vastu tema esimestel elukuudel ning kaitseb seedenakkuste ja allergia eest. Seega ilmneb rinnapiima saavatel lastel harvemini tervise ja seedimisega seotud probleeme.

Müüdid

Enamik naisi soovib rinnaga toita, kuid on palju müüte, mis tekitavad ebakindlust:

- ◆ Mu ema ei saanud rinnaga toita, seega võib minuga samamoodi juhtuda.
- ◆ Rinnapiim ei ole lapsele hea.
- ◆ Minu ema toitis mind rinnaga ainult neli nädalat, nii et ka mina pole ilmselt võimeline seda kauem tegema.

Nendel ja paljudel teistel müütidel pole alust ja tänapäeval on see teaduslikult tõestatud. Iga algus on raske ja sa oled tundlik. Aga ära lase ennast



a-c – Rinna õige toetamine
d – Rinna vale toetamine



Alumine huul on välja pööratud, nina on vaba ja pruun piirkond nibu ümber on haaratud. Imiku lõug on surutud vastu rinda.

Õige imemistehnika. Nibu on sügaval suus, keel on ees ja kaardub ümber nibu alumise külje.

Vale imemistehnika. Imiku suu pole pärani lahti, huuled "näpistavad" nibu ja pruun piirkond ümber nibu on nähtav. Beebi lõug pole vastu rinda.

igasugustest nõuannetest segada, vaid usalda iseennast. Juhul kui vaatamata heale tahtele ja soovile ei õnnestu sul oma last rinnaga toita, ära meelt heida. See ei tee sinust veel halba ema.

Hea algus

Naiste rinnad on erinevad, kuid need kõik on loodud ja sobilikud imetamiseks. Ka ühe naise rinnad võivad olla erinevad – üks rind võib olla rinnaga toitmiseks parem (suurem, piim voolab kiiremini jms.) kui teine.

98% Eesti emadest alustavad rinnaga toitmist ja lahkuvad haiglast imetades. Kuigi esialgu sa ei tunne, kas rindades piima on, peaksid teadma, et piima on võimelised tootma kõik emad ja et ternespiim tekib rindades juba kolmandal raseduskuul.

Alustamine

Parim on alustada rinnaga toitmist kohe pärast sünnitamist lapse esimese elutunni jooksul. Sobivat hetke oodates ole oma lapsega koos, kaisus, paljalt, nahk vastu nahka, sest lähedus soodustab imetamist:

- ◆ laps on sinu kehasoojuses ja läheduses aktiivsem;
- ◆ sinu keha reageerib lapse puudutustele piima tekkimise ja eritumisega.

Enamik vastsündinuid näitavad vägagi selgelt, millal nad imemiseks valmis on. Mõne aja pärast hakkab vastsündinu rinda otsima ning näitab oma valmisolekut imemiseks järgmiselt:

- ◆ avab silmad ja püüab emale otsa vaadata;

- ◆ liigutab ja sirutab käsi ning jalgu;
- ◆ avab ja liigutab suud ning keelt;
- ◆ üritab kätega haarata ja küünitab end rinna poole;
- ◆ lakub ja üritab suuga haarata kõike, mis ette jääb, kuni lõpuks leiab rinna.

Vastsündinu organismis on piisavalt toitaineid esimese paari päeva jaoks. Ühest-kahest teelusikatäiest ternespiimast piisab lapsele esimestel söögikordadel täiesti. Vastsündinu magu on väikese tikutoosi suurune, seetõttu sööb ta korraga vähe, aga sageli. Ära kiirusta, harjuta. Rinnaga toitmine võib sind väsitada ja see nõuab rahu ning keskendumist. Mida sagedamini vastsündinu imeb, seda kiiremini piim voolama hakkab. Ürita mõista oma lapse signaale, ära kiirusta ning järgi tema rütmi.

Räägi ämmaemanda või teiste emadega, kellel on rinnaga toitmise suhtes häid kogemusi. Mis on sulle ja su lapsele parim, seda tunnetad kõige paremini ise.

Rinnaandmise asendid

Lama või istu asendis, kus tunned end lõdvestunult. Nii hoiad ära pinged õlgades ja seljas, mis mõjuvad piimaeritusele. Imik kasvab, võtab kaalus juurde ning teda on üha raskem kanda. Heaks lahenduseks võiksid olla mugava käetoega hea tool ja jalatool.

Selja ja käsivarte toetamisel on abiks imetamispadid. Neid leiab harva poest, kuid võid selle ka ise teha, kasutades mõnda suurt tavalist või diivanipatja.

Neli tähtsat tingimust

Laps tuleb alati rinnale võtta nii, et oleks täidetud neli tähtsat tingimust:

- ◆ laps olgu hästi sinu lähedal (kõht vastu kõhtu);
- ◆ näoga sinu rinna poole nii, et ta ei peaks pead pöörama;
- ◆ lapse nina olgu kohakuti rinnanibu (siis ta saab rinna haaramiseks pea pisut kuklasse lükata);
- ◆ toeta last nii kukla tagant (pead) kui ka selja ja pepu alt, et tal oleks mugav; mingil juhul ei tohi ta pead suruda.

Imetamisel ei tohi imik olla selili, vaid peab lamama külili või olema poolistukil. Siis tal ei ole vajadust pead küljele keerata. Proovi endale ette kujutada, kui raske on selili lamades juua, neelata ja pead liigutada. Küsi haigla personalilt abi, palu neil aidata leida asend, milles sa end mugavalt ja lõdvestunult tunned. Kui hoiad imiku vabal käel oma sõrme, stimuleerib see haarderefleksi. Rinna toetamine pole enamasti vajalik. Suuremat ja rippuvat rinda võib küll vaba käega alt pisut tõstes toetada, siis tühjeneb rind ühtlasemalt. Väldi rinna muljumist ja sõrmede survet lapse nina piirkonnas.

Igal juhul peaksid hoiduma sellisest haardest, mida demonstreeritakse joonisel leheküljel 101. See ei võimalda imikul korralikult nibu haarata ja imeda.

Otsimis- ja haaramisrefleks

Otsimis- ja haaramisrefleks on kaasasündinud ning looteeas harjutatud. Reflekse saab kõige paremini ära

kasutada, lastes imikul lamada rinna juures nii, et see puudutaks tema põske. Laps tunneb rinna puudutust, avab suu ja hakkab otsima, haarab oma avatud suuga suure suutäie nibuvälja otsekui vaakumisse ja hakkab tegema keelega lainelisi imemisliigutusi, nii et piimanire tabab tema suulae tagaosa. Seepeale neelab imik piima alla.

Lapsele tuleb anda aega suu korralikult pärani avada ja alles siis tõmbab ema teda kukalt toetava käega endale veelgi lähemale, nii et laps saab haarata suure suutäie rinda. Laps peab lisaks nibule haarama vähemalt sama palju või isegi kaks korda rohkem nibu ümber olevat pruuni nibuvälja. Ainult siis saavutab ta õige imemisevõtte ja saab piima hästi kätte ning imetamine on ka emale mugav.

Õige imemisevõtte tunnused

Laps on õigesti rinnal, kui ta:

- ◆ suu on laialt avatud;
- ◆ alumine huul on väljapoole kahekorra pööratud;
- ◆ on haaranud lisaks nibule suure suutäie nibuvälja;
- ◆ ninaots ja lõug (vahel ka põsed) on surutud vastu rinda.

Õige imemistehnika korral on nibu sügaval lapse suus, keel on ees ja kaardub ümber nibu alumise külje. Vale imemistehnika korral on imiku suu ainult osaliselt lahti, huuled "näpistavad" nibu, pruun piirkond ümber nibu on nähtav ning lõug ja nina on rinnast eemal.

Imetamise ajal on väga tähtis sinu enesetunne. Valu ja ebamugavus annavad märku lapse valest imemisevõttest ja on signaaliks, et tuleb imetamine

ettevaatlikult katkestada ja uuesti alustada nelja tähtsat tingimust (lk 103) arvesse võttes.

Esimesed päevad ongi õppimiseks, sest rinnad on veel pehmed ning lapsel on lihtsam harjutada. Sage imetamine esimestel päevadel on hea algus ja hoiab ära muresid tulevikus.

Imetamise aeg

Kui laps on õigesti rinnal, siis võib ta imeda nii kaua kui soovib.

Vastsündinul kulub esialgu söömiseks päris palju aega: 20-30 minutit on üsna tavaline, kuigi mõned lapsed söövad ka kiiremini ja teised jälle aeglasemalt.

Söömise ajal teeb laps rinda lahti laskmata aeg-ajalt puhkamiseks pause ja jätkab seejärel imemist. Söömist lõpetades laseb laps rinna ise lahti ja pöörab pea kõrvale.

Kolostrum ehk ternespiim näeb välja iseäralik: poolläbipaistev, kollakas või sinakas kleepjas vedelik, mis ei meenuta sugugi tavalist piima. Sellest hoolimata on ternespiim väga väärtuslik, sest see:

- ◆ kaitseb last pisikute ja võimalike haiguste eest;
- ◆ aitab lapsel kohaneda uue elukeskkonnaga;
- ◆ paneb esimest korda elus tööle tema õrna ja harjumata seedesüsteemi;
- ◆ mõjub lahtistina ja kaitseb sellega last kollasuse eest.

Esimesed paar korda, kui laps imeb, saab ta ainult mõned grammid kolostrumit. Need väikesed kogused on siiski olulised ja katavad esialgu vastsündinu vajadused täielikult. Pealegi on ternespiim kontsentreeritud: väike kogus

sisaldab palju energiat, vitamiine ja kaitsekehi, mis katavad vastsündinu vajadused täielikult.

Kolostrum eritub 3-4 päeva jooksul, seejärel hakkab tasapisi segunema järkjärgult tekkiva rinnapiimaga ja asendub kuuendal nädalal viimasega juba täielikult, sest lapse vajadused muutuvad.

Lisatoit

Terve imik, keda toidetakse rinnaga ja kes võtab kaalus juurde, ei vaja esimesel kuuel elukuul lisatoitu (piima, teed, mahla, suhkruvett, tehisiima). Suvel, palavate ilmadega, võib lapsele pakkuda söögikordade vahel puhast, keedetud, jahutatud vett.

Kaal

Enamik vastsündinuid kaotab esimese 3-4 päevaga kaalus, sest veekeskkonnast tulnud lapse organismist aurub naha kaudu ja hingamisega vett. Samuti on imetav toidukogus algul väike. Seepärast on esialgne kaalukaotus täiesti normaalne, kuid see ei tohiks ületada 8% sünnikaalust. Kaal peaks hakkama taas suurenema 4.-5. elupäeval.

Kui sageli peab rinda andma?

Kümmekond aastat tagasi jälgisid emad kella, et anda lapsele rinda kindla režiimi järgi. Tänapäeval see nii enam ei ole. Seetõttu võib näiteks sinu ema anda sulle natuke aegunud nõuandeid.

Kui sa oma last tundma õpid, hakkad mõistma, kui palju ja kaua ta imeda soovib.

Rinnaga toitumise arv sõltub imikust, kuid võiks olla vähemalt 8 korda

ööpäevas. Paljudel 1-2 nädala vanustel imikutel on magamise ja söömise rütm välja kujunenud nii, et intervallid hommikuste ja ennelõunaste rinnaandmistele ja vahel on pikemad kui intervallid pärastlõunaste ja õhtuste toitumiste vahel.

Imikud on erinevad ja neil on ka erinevad vajadused. Mõnele meeldib mõnu pärast imeda, teisele jälle suurema osa ajast magada. On oluline, et sa õpiksid tundma oma lapse vajadusi ja harjuksid tema elurütmiga.

Kui sinu laps sööb regulaarselt tihedamini kui 1-2-tunniste vahedega või vähem kui kaheksa korda päevas, tuleks nõu küsida ämmaemandalt, imetamiskonsultandilt või oma arstilt. Perioodidel, mil imik palju kasvab, tuleb teda ka tihedamini toita. Mida sagedamini rinda annad, seda enam suureneb rinnapiima hulk.

Piima nõristumise ehk oksütotsiinirefleksi ja prolaktiini toime

Samal ajal, kui laps imeb su rinda, jõuab sinu ajju signaal, mis vallandab kahe hormooni tootmise. Üks neist (prolaktiin) toodab piima. Seetõttu ongi nii, et mida enam laps imeb, seda rohkem toodetakse prolaktiini ja järelikult ka piima. Üks tund pärast toitumist on taastoodetud u 40% ja kaks tundi pärast toitumist u 75% piima. Enamus piimast toodetaksegi imetamise ja vahetult sellele järgneval ajal.

Teine hormoon (oksütotsiin) tagab piima piimanäärmetest väljavoolamise, aidates lapsel piima rinnast kätte saada. Seda kutsutakse piima nõristumise ehk oksütotsiinirefleksiks. Sama refleksi



EESTIS VALMISTATUD

HOOLE JA ARMASTUSEGA

- 100% puuvill;
- rõõmsa tikandiga;
- kanna taga kumm;
- ees trukid.

Meie kauplusest ja e-poest leiad veel palju muudki luti-pudelitest lastetoa mööblini.

Sassu e-poest telli transpordikuluta üle Eesti

SASSU
LASTEKAUPLUS

Sassu, Pediped, ByHand, Jané, Chicco, Difrax, Avent, Tommee Tippee

Jaama 11D, KEILA
Tel: 55 60 5331
E-R 10.00 - 17.00
L 10.00 - 15.00

www.sassupood.ee

mõjub ka teisele rinnale ja see võib hakata tilkuma. Refleks annab tunda pigistava ja kõditava tunde järgi kõvaks muutunud rindades. Tunne varieerub sõltuvalt individuaalsest eripärast. Võimalik, et tunned seda imiku nuttu kuuldes, tema peale mõeldes või pärast pikema aja möödumist eelmisest toidukorrast.

Võid oma rinnanibu sõrmedega kokku suruda, takistamaks piima voolamist seni, kuni imikut toitma hakkad. Piima nõristumisrefleksi tulemusena erituvat piimakogust võib vähendada suur väsimus või närvilisus. Kui oled pinges, kurb või kui piima väljapurskamine on valulik, võib see samuti piima eritumisele negatiivset mõju avaldada.

Nii võid sattuda nõiarangi. Tea, et ülaltoodud põhjused on kõige tavalisemad piima eritumist takistavad faktorid. Hormoon oksütotsiin mõjutab ka emakalihast. Emakas tõmbub kokku oma tava suurusesse ning võib seejuures põhjustada järelvalusid. Imetamisega võib kaasneda tugev valu alakõhus ning vähene vereeritus emakast, sest kokkutõmbumisel tühjeneb emakas verest. See esineb sageli kõige tugevamini naistel, kes ei sünnita esimest korda.

Pingul või lödvad rinnad

See, kas rinnad on pingul või lödvad, piima teket ei mõjuta. Paljud emad usuvad, et lödvad rinnad tähendavad piimapuudust. See ei ole tõsi. Sa oled võimeline tootma piisavalt piima. Ära selles kahtle, sest kahtlemine ja liigne muretsemine on sinu kõige suuremad vaenlased.

"Rasvane" või "lahja" piim

Kõigepealt tuleb rinnast lahja eelpiim kustutada janu, seejärel rasvane pärispiim, mis täidab kõhtu, ja kõige lõpus järelpiim – dessert, mille rasvasisaldus on veelgi suurem.

Sellepärast on oluline, et imik lõpetaks ühe rinna imemise, enne kui alustab teisega. Mõned lapsed söövad esialgu ainult ühest rinnast korraga ning sel juhul tuleks toita mõlemast rinnast kordamööda.

Kui laps söi eelmisel korral mõlemast rinnast, siis järgmisel korral pannakse imik selle rinna külge, mida ta imes viimasena. Nii on kindel, et mõlemad rinnad tühjendatakse korralikult.

Rõhitsemine

Mõned imikud rõhitsevad rohkem kui teised. Kui su laps on pärast söömist rahutu, võib selle põhjuseks olla liigne õhu neelamine, mis tekitab väikese kõhuvalu. Püüa tal aidata õhku välja rõhutada. Selleks hoi a imikut sirge seljaga poolpüstises asendis, sest kui sa "viskad" imiku oma õlale, võib tal olla raske liigsest õhust vabaneda.

Enamik imikutest neelab süües õhku, seepärast pööra sellele tähelepanu isegi siis, kui su laps on rohkem kui kolm kuud vana.

Kas su laps on "õhuneelaja"?

Õhu neelamist saab vähendada, kontrollides, et su laps haaraks korralikult suure "suutäie" rinda koos nibuümbrusega.

Rinnalapsed neelavad üldiselt vähem õhku kui pudelitoidul olevad.

Kontakt lapsega

Vastsündinul on oma iseloom, kuigi ta on abitu ja sõltuv teda ümbritsevast.

Emal ja isal on talle kõige olulisemad inimesed. Imikule meeldib imeda, ja hoolimata sellest, kas teda toidetakse rinnaga või pudelist, peab toitmine olema talle meeldiv tegevus, mille ajal tunneb laps soojust, õrnust ja lähedust. Imik tunneb end sinu häält kuuldes turvaliselt.

Kaksikute imetamine

Ka kaksikuid on võimalik rinnaga toita. Mõned toidavad mõlemat last korraga, mis hoiab hulga aega kokku, teised eelistavad toita neid kordamööda.

Rinnad reageerivad mõlema lapse käitumisele ja toodavad piima vastavalt nende vajadusele. Seetõttu on mõistlik asetada lapsi kordamööda mõlemale rinnale. Kahe või enama lapse rinnaga toitmine tekitab palju küsimusi, millele ei saa siin raamatus vastata. Seetõttu võid võtta ühendust imetamiskonsultandiga, ämmaemanda või mõne kaksikute emaga, kellel on nende rinnaga toitmise kogemus.

Kui imetamine ei laabu nii, nagu sa lootsid, proovi saada abi mõnelt oma sõbrannalt, kellel on rinnaga toitmisel head kogemused, ämmaemandelt või imetamiskonsultandilt. Võid pöörduda ka Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühingu poole – vt kontaktandmeid www.siet.ee ja loe www.perekool.ee – Emapiimatarkus. Kindlasti saad sealt häid ideid.



RINNAGA TOITMISE RASKUSED

Pinges, kõvad rinnad – piimapais

Alates kolmandast päevast pärast sünnitust võivad su rinnad tõmbuda väga pingule ja muutuda kõvaks. Ürita neid õrnalt masseerida või käi enne toitmist kuuma duši all.

Lapsel on lihtsam rinda haarata, kui sa sõõrutad eelnevalt pisut piima käega välja, nii et nibu ümbrus pehmemaks muutub. Kasuta rinnaga toites erinevaid asendeid.

Valulikud nibud

Kui nibud on valulikud, kontrolli, kas su laps imeb õigesti. Lase tal kõigepealt tühjaks imeda vähem valulik rind ja siis imeda teisest rinnast. Kui su nibud on valusad, imeta sagedamini ja lühemalt. Valu ja lõhed nibus on tingitud lapse valest imemisvõttest. Sa võid piima voolamise stimuleerimiseks osa piima enne lapse toitmist välja sõõrutada, kuid kõige olulisem on saada laps õigesti imema (vt õiget imemisvõtet lk 101).

Lase oma rinnal pärast iga toitmiskorda õhu käes ära kuivada ja tee

aeg-ajalt õhuvanne. Kanna naturaalsest materjalist, näiteks puuvillasest, siidist või villasest rõivaid, mis "hingavad" ega ärrita kokkupuutel rindadega nibusid nagu sünteetilised kangad. Pea seda silmas ka imetamisrinnahoidja valikul, mis peaks olema puuvillane, toetav ja piisavalt avar.

Ära aseta rinnapatju otse valuliku nibu peale. Oma rindade ja imetamisrinnahoidja vahel võid kasutada plastikut piimakogumiskopsikuid. Nii püsib su nibu kuivem ja paraneb kiiremini. Masseeri pärast iga toitmist natuke rinnapiima oma nibudele nagu kreemi – ka see aitab paranemisele kaasa.

Ära lase lapsel nibust lahti lasta "paukuva" häälega. Katkesta imetamine, kui kuuled matsutamist või muid häáli. Libista näpp pisut lapse suhu, et vaakum ära kaoks ja lase tal uuesti haarata, jälgides nelja võtmetingimust ja õige imemisvõtte tunnuseid. Niimoodi väldid valu ja lõhesid nibudes. Samuti oleks mõistlik konsulteerida ämmaemanda, arsti või pereõega.

Sissepoole hoidvad nibud

Sissepoole hoidvad või lamedad nibud ei ole suur probleem, kui laps on sünnist saadik kogu aeg ema juures, saab ainult



rinda ega ime lutti. Vahel on abi plastikust rinnakaitsest, et laps saaks nibu paremini haarata.

Nagu öeldud, ei ime laps nibust, vaid peab suhu haarama kogu nibuümbruse. Kui imema õppimine võtab kauem aega, võib lapsele anda väljalüpsstud rinnapiima otse lusikast või suurest süstlast, et ei kaoks tema huvi rinna vastu.

Rinnapõletik

Rinnapõletikku põhjustavad ummistunud piimajuhad, milles tekib piimastaas – piim jääb seisma. Osa rinnast muutub kuumaks, valusaks ja kõvaks, tekib palavik ja peavalu, tunned end haigena, justkui oleks sul gripp. Põhjused, miks piimajuha ummistub, võivad olla väga erinevad:

- ◆ liiga harv või lühike imetamine;
- ◆ järsud muutused imetamiskordade arvus. Näiteks: laps jätab vahele öise söögikorra, oled ajutiselt lapsest lahus, alustad lapsele lisatoidu andmisega liiga vara, liiga järsku või lähed tagasi tööle jne;
- ◆ ebamugav asend või sõrmede liiga tugev surve rinnale toitmise ajal;
- ◆ kitsas, pigistav rinnahoidja;
- ◆ rinna mahajahtumine enne toitmist jms.

Oluline on rinnaga toitmise jätkamine isegi juhul, kui see sulle valu teeb. Kõige tähtsam on likvideerida ummistus ja siin on asendamatuks abiliseks sinu enda laps. Õrn massaaž rinna tagaosas ja piimapaisu poolt nibu suunas on kasulik ajal, mil laps imeb.

Sageli aitab kuum dušš enne toitmist. Voodisse minnes püüa rinna ümbrus

soojas hoida ja luba teistel inimestel end põetada. Koos sageda imetamisega aitab see sul end taas hästi tunda.

Samuti on oluline, et kasutaksid õiget imetamistehnikat. Proovi erinevaid toitmise asendeid lamavast istuvani ja vastupidi. Väldi riideid, mis on rinnast kitsad ning pigistavad. Ummistuse kadumine piimajuhadest võtab aega ja nõuab kannatust. Paranemisel langeb kehatemperatuur otsekohe. Juhul kui enesetunne ööpäeva jooksul ei parane, võta ühendust arstiga.

Mõned vanad kodused vahendid rinnapõletiku vältimiseks:

- ◆ Ära külmeta! Hoiä oma rinnad ja jalad soojas.
- ◆ Hoidu külma veega pesupesemisest!
- ◆ Hoiä last alati piisavalt kaua rinnal, et ta jõuaks rinna tühjendada.
- ◆ Toida last piisavalt tihti – rindade seisukohalt oleks ideaalne toita iga kahe tunni järel.
- ◆ Toida ka öösiti, kui laps vähegi soovib.
- ◆ Toida alati mugavas asendis, püüa lõdvestuda ja nautida.

Kas mul on piisavalt piima?

On täiesti normaalne, kui sul on päevi või perioode, mil tunned, nagu poleks piisavalt piima. Iseäranis võid muretseda juhul, kui laps nutab palju või tahab tihti imeda. Võib-olla ei ime su laps õigesti? Mida rohkem laps rinda imeb, seda rohkem piima su organism toodab. Seetõttu on ka kaksikute rinnaga toitmise alati võimalik.

Toidukorda vahele jättes ei õnnestu sul piima "kokku hoida", pigem vastupidi.

Peaksid laskma oma lapsel tihti imeda, et piima tootmist stimuleerida. Ka sinu enese heaolu – piisav toit, jook, ravimiteed ja puhkus – mõjuvad piima tootmisele hästi.

Suurendad rinnapiima hulka, kui:

- ◆ toidad last iga kord mõlemast rinnast, lastes esimese rinna kindlasti tühjaks imeda;
- ◆ imetad last sageli, näiteks iga kahe tunni järel või veelgi sagedamini;
- ◆ puhkad rohkem, oled rahulik ja kannatlik.

Vahel, kui laps on väsinud, ei pruugi ta tahta õigesti imeda. Aita teda, selleks pigista mõned piimatilgad välja ja puuduta tema põske oma nibuga. Kui ta kõigest hoolimata nutab ennast väsimusest magama, püüa ta mõne aja pärast üles äratada ja siis kohe toita.

Rinnaandmine öösel

Kõik vastsündinud vajavad ka öösel süüa. Mõni laps magab kogu öö, mõni mitte. Öösel toitmise suurendab piima tootmist organismis rohkem kui päevane toitmise. Seega on öine imetamine väga oluline piima koguse suurendamiseks. Et lapse saaks ruttu imetatud ja ka ise uinuda, ei ole öise toitmise eel vaja mähet alati vahetada. Piimatootmishormoon prolaktiin teeb naise uniseks, seepärast saab ema kohe uuesti magama jääda.

Liiga palju piima

Kui sul on rindades rohkem piima, kui laps imeda suudab, toida teda ainult

ühelt rinnast korraga ja pigista vajadusel ülejäänud piim välja. Siiski ei saa rinnad piimast TÄIESTI tühjad olla – pigista piima välja ainult seni, kuni pinge ja ebamugavustunne rindades kaob. Pärast lapse toitmist peavad rinnad olema ühtlaselt pehmed. Rinnapiima säilita steriliseeritud (keedetud) pudelis, purgis või spetsiaalsetes kogumiskottides. Piim tuleb kiiresti jahutada ja kohe külmkappi panna, kus see säilib kuni 72 tundi. Soovitav on kirjutada pudelitele kuupäev ja kellaaeg. Sügavkülmas võib piim seista kuni kolm kuud.

Kui su rinnad tilguvad, võiksid osta spetsiaalsed polsterdused – müügil on nii ühekordselt kasutatavaid kui ka pestavaid. Neid peab korrapäraselt vahetama, et nibud ei oleks märjad, sest see suurendab põletiku ja lõhede tekkimise ohtu.

Suuremate vajadustega lapsed

Mõnedele lastele meeldib imeda väga tihti – peaaegu kogu aeg ja seda eriti õhtuti. Küsimus on selles, mida ja kui palju sa taluda suudad.

Pidev imemine võib olla su lapse viis varuda ööseks toitu ning suurendada piima kogust järgmiseks päevaks. On üsna normaalne, et laps vahetab õhtul päevase rütmi öise vastu, magades öösiti pikemaid perioode järjest. Püüa leida enda ja lapse jaoks sobivaim elurütm. Suuremat tähelepanu toitmisel vajavad madalama sünnikaaluga ja enneaegsed vastsündinud. Neid peab kindlasti toitmata 7-8 korda ööpäevas ja vajadusel neid toitmiseks äratama. Küsi nõu toitmise režiimi kohta oma lastearstilt sünnitusmajas või perearstilt.

Kas su laps on rahul?

Mõni paarikuune imik sööb suurema osa talle piisavast toidust ära imetamise esimese viie minuti jooksul. Teised vajavad rohkem aega – 10 kuni 20, isegi 30 minutit.

Kui imik on rahul ja ta kõht on täis, pöörab ta end rinnast ära või jääb magama. Märg mähe ja kaalu suurenemine on kindel märk sellest, et ta on piisavalt süüa saanud.

Imiku toiduvajadus oleneb tema suurusest ja aktiivsusest. Esimese elukuu lõpuks sööb ta umbes 500-600 milliliitrit päevas.

Kuidas imik kasvab?

Pööra tähelepanu nii imiku kaalule kui ka tema üldisele heaolule! Enamik vast-sündinuid kaotavad esimestel elupäevadel kaalus 200-300 g (keskmiselt 6-8% sünnikaalust) ja hakkavad uuesti juurde võtma alates 3.-4. elupäevast, saavutades 7-10 päeva vanusena taas sünnikaalu. Vastsündinud võtavad alates 2. elunädalast juurde keskmiselt 200 grammi ja kasvavad umbes ühe sentimeetri nädalas.

Rinnalapsed kasvavad tavaliselt alguses kiiremini, teisel elupool-aastal vähem – laps hakkab rohkem liikuma. Kui laps on üheaastane, võtab ta kuus juurde umbes 300 grammi ja kasvab umbes ühe sentimeetri. Enamik viiekuuseid imikuid kaalub oma sünnikaalust ligikaudu kaks korda rohkem.

Hoolitse lapse heaolu eest. Jälgi, kui tihti su laps kakab ja pissib. Kas ta oksendab seeditud või seedimata toitu?

Kas ta käitumine on muutunud? Need on olulised asjad, mida tuleks kindlasti tähele panna.

Kas piim võib äkki kaduda?

Ei või. Piima väljanõustumise refleksi võib mõjutada stress, viha, väsimus või mure, mille tõttu võib lapsel olla raskusi piima kättesaamisega. Süütundest pole abi – seega ürita puhata ajal, mil beebi magab ning lõdvestuda imetamise ajal. Võib-olla tuleb sul seda esimestel nädalatel õppida, ning hiljemgi võib esineda perioode, mil muresid on rohkem. Kannatlikkus ja püsivus on parimad abilised ja enamasti aitab lihtsalt uus katse veidi hiljem uuesti rinda anda.

Rinnaga toitmise jätkamine

Rinnapiim on parim toit kogu esimese eluaasta vältel. Kuue kuu vanuses hakatakse järk-järgult andma lisatoitu. See ei tähenda, et rinnapiima andmine peaks vähenema. Sa võid anda lisatoitu näiteks kaks või kolm korda päevas nagu hommiku-, lõuna- ja õhtusööki.

Aruta neid küsimusi oma ämmaemandaga või emade tugigrupis. Paljud emad jätkavad lapsele teisel eluaastal rinnapiima andmist hommikuti ja õhtuti. Kui sina ise oled või on lapse isa allergiline, on soovitatav vältida lehmapiima ja piimatooteid esimese eluaasta lõpuni ning jätkata rinnapiima andmist koos kõige muu eakohase toiduga ka teisel eluaastal. Rinnapiim on lapsele kasulik ka teisel ja kolmandalgi eluaastal, kuid millal rinnaga toitmine lõpetada, on sinu ja su lapse otsustada.



Mida võib süüa ja juua?

Üldiselt tarvitatakse vedelikke liiga vähe. Peaksid jooma vett, mahla, keefiri, taimeteesid, sööma vedelamat toitu. Jook aseta kättesaadavale kohale, näiteks "toitmistooli" lähedale.

Hoiduda tuleb kohvi liigtarbimisest, sest see võib muuta imiku rahuks ja vähendada rinnapiima hulka. Optimaalne kogus, millest raseduse ja imetamise ajal kohvi valmistada, on 1,5 teelusikatäit kohvipulbrit päevas.

Toitu mitmekesiselt ja tervislikult. Väga harva põhjustab sinu toit lapsele probleeme. Siiski võivad kapsas, sibul, paprika, vürtsikad toidud, tsitruselised (ka mahlades!), maasikad, pähklid ja alkohol talle kõhuvalu või nahalöövet põhjustada. Ka piima ja piimatoodete rohke tarbimine ema poolt võib mõnel lapsel põhjustada gaase ning kõhulatisust. Ära kiirusta dieediga! Imetamine vähendab kehakaalu iseenesest, kui maiustustega ei liialdata.

Tavaliselt on piimal menstruatsiooni ajal teistsugune maitse ja su laps võib rinna kõrvale lükata ning protesteerida, kuni ta selle maitsega harjub. Selline rinna tõrjumine võib kesta isegi ööpäeva, kuid seejärel hakkab laps uuesti imema. Ajutine "streikimine" ei ole lapsele ohtlik. Oluline on mitte anda talle sel ajal lisatoitu lutipudelist, sest siis võib ta rinnast jäädavalt loobuda. Rahusta teda ja ennast ning jätk aegajalt rinna pakkumist, kuni ta seda uuesti võtab. Muide, unisena võtavad lapsed rinda paremini, sest nad lihtsalt "unustavad", et streikisid.

Imetamine ja ravimid

Enamiku ravimite tarvitamisel võib last rinnaga edasi toita, need ei ohusta teda. Kui oled haigestunud ja sul tuleb tarvitada ravimeid, pea vaatamata sellele kindlasti nõu oma arstiga. Kui sinu ravimid põhjustavad lapsel allergiat, saab arst määrata asendusravimi.

Seksuaalsus ja rinnaga toitmine

Sama hormoon (oktsütotsiin), mis paneb piima piimakanalites jooksuma, aktiveerub ka seksuaalse erutatuse puhul. Seetõttu on normaalne, et seksuaalkontakti ajal eritub rinnast piima. Mõnedele tundub see tore ja naljakas, teistele ebameeldiv. Prolaktiin imetava ema veres lõdvestab ja teeb rahulikuks, kuid võib kuigivõrd vähendada ka seksuaalsust. Seetõttu vajad võib-olla pikemat eelmängu ja partneri suuremat tähelepanu.

Suitsetamine

Nikotiin eritub rinnapiima ja on areneva lapse ajule väga ohtlik. Piima hulk kahaneb ja reeglina imetavad



suitsetavad emad oma lapsi rinnaga lühemat aega kui mitteduitsetajad.

Kui sa suitsetad, saab ka lapsest passiivne suitsetaja. Seeläbi suurendad oma lapse vastuvõtlikkust kõrva-, nina- ja kurgunakkustele. Suitsetamine võib põhjustada lapsel ka kõhuvalu. Mingil juhul ei tohi suitsetada lapse magamistoas. Pea meeles, et imikud on eriti sõltuvad oma keskkonnast, sest nad ei suuda veel ise liikuda. Võiksid käiku lasta "miteduitsetamispoliitika" ja informeerida sellest ka oma külalisi. Lepi kokku, kus külalised suitsetada tohivad: näiteks rõdul või avatud siibriga kamina juures.

Kui sa ei suuda suitsust täiesti loobuda, tee seda vahetult pärast toitmist. Siis väheneb nikotiini hulk imiku uueks söögiajaks võimalikult suurimal määral.

Lutid ja lutipudelid

Ära anna oma beebile lutipudelit, kui tahad teda edasi imetada – vastasel juhul võib ta sattuda segadusse, sest imemine lutipudelist erineb rinnast imemise tehnikast. Laps, kes on imenud lutipudelist, saab pudelist toidu kergemini kätte ega viitsi enam imeda nagu enne. Mõnikord tuleb ette olukordi, kus emal ei ole võimalik last 1-2 korda rinnaga toita, sel juhul võib rinnapiima anda lusikast, tassist või süstlast. Paljud lapsevanemad annavad imikule luttu. Seda ei soovitata siiski teha enne, kui laps on õppinud õigesti imema ja rinnast kätte saama kasvamiseks vajalikku kogust piima, s.o mitte enne teist elukuud. Lutt ei suuda asendada lapse vajadust läheduse järele – me lohutame teda lutiga, kuigi enamasti ootab laps

midagi muud. Sellegipoolest võib lutt olla heaks abiks isale või ka talviste jalutuskäikude ajal!

Pudelist toitmine

Kui last pole mingil põhjusel võimalik püsivalt rinnaga toita, siis võib talle anda sügavkülmast võetud ja soojendatud rinnapiima või sööta teda imikute piimaseguga. Selle aluseks on lehmapiim, millele on lisatud teisi toitaineid, mis muudavad koostise rinnapiima omale lähedasemaks. Piimasegu on rinnapiima asendusaine vaid osaliselt ning ei sisalda kasvufaktoreid ega kaitsekehi.

Lapse toitmisel piimaseguga võivad söögikordade vahed olla pikemad kui rinnapiimaga söötmisel. Kunstliku piima seedimine on aeganõudvam ja koormab lapse seedeelundeid rohkem. Lapsel võivad tekkida gaasivalud, kõhukinnisus või kõhulahtisus. Vajadusel vaheta ja proovi erinevaid piimasegusid, mille valik tänapäeval on lai.

Piimasegu valmistamine

Piimasegu valmistades pead väga hoolikalt järgima pakendil olevaid juhiseid. Pulbrit tuleb segada keedetud, veidi jahtunud veega. Alati tuleb kasutada täpselt välja mõõdetud koguseid ja parajat hulka vett. Piimasegu on saadaval ka pakendites, vedelal kujul, kuid need on kallimad. Allergilistele lastele soovitatakse spetsiaalseid toidusegusid-hüdroolüsaate (vt peatükki allergiast), mille kohta küsi nõu oma arstilt (saadaval retseptiga).

Korraga võid ette valmistada kas ühe söögikorra või kõik järgneva 24 tunni

jooksul vajaminevad söögikorrad. Kui valmistad kõik söögikorrad korraga, pead toitu säilitama külmkapis ja alati enne toitmist pudeli soojas vees üles soojendada, mikrolaineahi selleks ei sobi! Loksuta pudelit enne kasutamist. Kui piima säilitatakse soojana pikka aega, hakkavad selles kiiresti arenema bakterid ja sellist toitu on lapsele väga ohtlik anda. Seetõttu ära anna lapsele korra juba soojendatud ja uuesti jahtunud piimasegu. Toitmispuudeid, lutte ja piimasegu valmistamisel kasutatavaid nõusid tuleb aeg-ajalt keeta või steriliseerida.

Toitmisasend

Kui hakkad oma last pudelist toitma, istu samas asendis nagu rinda andes. On tähtis, et laps tunneks süües süle soojust ja turvalisust. Ära jäta last kunagi üksinda pudelist sööma – lämbumisoht!

Lapsed erinevad nii kasvult kui ka iseloomu poolest. Märkad seda nende käitumisviisist ja toitumisharjumustest. Poodides on saada spetsiaalse kujuga imetamispadjad beebidele. Laps asub selle peal emale sobivas asendis rinnale lähedal ja nii ei koorma ema selga.

Ürita toitmisel leida rütm, mis sobib nii sulle kui ka lapsele. Luba ka isal last pudelist toita.

Vitamiinid

Kõik lapsed vajavad kasvamiseks D-vitamiini. D-vitamiin tekib nahas päikesevalguse mõjul ja suvekuudel saab seda märkimisväärsel hulgal. D-vitamiin tugevdab lapse luustikku, selle vaegus võib aga põhjustada rahhiiti. Imikutele soovitatakse anda D-vitamiini iga päev 5

tilka alates 2. elunädalast kuni 1. eluaasta lõpuni ning sügistalvisel perioodil ka 2. eluaastal. Säilita vitamiinitilku külmkapis ja anna neid lapsele teelusikaga koos rinnapiima või piimaseguga.

Raud

Sündides on lapsel rauavaru, mille organism kasutab ära esimese 4-6 kuu jooksul. Rauapuudusega võib kaasneda kehveresus (aneemia), halveneb nakkuskaitse ja laps ei kasva jõudsalt. Seetõttu on oluline, et ta saaks piisavalt rauda.

Rinnapiimatoidul olevatel lastel tavaliselt rauapuudust ei teki, sest rinnapiimas sisalduv raud on eriti hästi omastatav. Kui laps mingil põhjusel rinnapiima ei saa, tuleks eelistada rauaga rikastatud piimasegusid imikutele, need koos eakohase lisatoiduga katavad imiku vajadused. Pastöriseeritud lehmapiimas oleva raua omastatavus on halb. Kui laps saab 2. elupoolaastal ja ka hiljem põhiliselt piimatooteid ja vähe liha, võib tal tekkida rauapuudusaneemia. Konsulteri oma perearstiga.

Üleminek tahkele toidule ehk eakohane lisatoit

Kui su laps saab 6-kuuseks, on aeg talle järk-järgult tahkeid toite tutvustada. Selles vanuses võib märgata, et ta pole enam rahul ainult rinnapiima või imiku piimasegu süües. Umbes 5-kuuselt hakkab laps koordineerima huulte liigutusi ja on võimeline oma keelega sööki suhu toimetama. Enamik rinnalapsi ei vaja lisatoitu enne 6-kuuseks saamist, kuid on üksikuid erandeid, kes vajavad seda juba 5. elukuul. Selles vanuses

peaksid alustama lisatoiduga ka kunstlikul toidul olevad lapsed.

Alustada tuleks 0,5-1 teelusikatäiest puuvõi köögiviljapüreest, suurendades kogust isule vastavalt paari nädala jooksul tasapisi 50-100 grammi. Kui laps on harjunud põhiliste puu- ja köögiviljadega, on aeg pakkuda ka putrusid ning hakata juurvilju keetma koos lihaga.

Ära liigselt kiirusta. Uusi toite (näiteks erinevaid puuvilju või püreesid) ei soovitata anda rohkem kui üks uus toit korraga päeva jooksul. Allerginähtude tekkimisel saab sel juhul kergemini aru, milline nendest võis olla selle põhjuseks. Võimalike tervisehäirete puhul pea veidi vahet ja anna lapsele aega harjuda.

VASTSÜNDINU

Kontakt lapsega

Kuigi laps enamuse ajast magab, on perioode, mil ta on üleval ja lamab oma ümbrust jälgides. Lapse ärkveloleku ajal ole temaga kehalises kontaktis ja püüa saada temaga silmside. Parim on 30-40 sentimeetrine distants – siis näeb laps sind selgelt.

Magamismudel

Esimesel paaril elukuul iseloomustab imiku magamist see, et poole sellest moodustab REM-uni. See on kerge uni, mida nimetatakse ka aktiivseks magamiseks. Imik teeb sel ajal hääli, liigutab huuli, käsi ja jalgu ning ärkab aeg-ajalt hetkeks üles. Kui arvad, et ta on ärkvel ja tema juurde tõttad, võid sa ta tahtmatult äratada. Kui kahtled, oota pisut.

Sügavas unes laps on täiesti lõdvestunud ja teda on raske äratada.

Näita oma lapsele, et päeva ja öö vahel on vahe, sest nii on sul endal öösiti vähem tegemist. Öine söögikord olgu nii lühike kui võimalik. Mäheta vaheta ainult siis, kui selles on väljaheide. Räägi oma lapsega vaikselt. Väldi eredat lambivalgust.

Kui su laps hakkab magama jääma, lase tal enne seda maha rahuneda. Kui laps on väsinud, aita tal magama jääda, silitades sõrmega õrnalt üle ta silmade – see võib olla hea algus sügavaks ööuneks. Lapsel on võimatu uinuda, kui oled temaga just äsja mänginud, müranud ja naernud.

Võta kasutusele regulaarsed rituaalid, mis seostuvad magamajäämisega. Tal on lihtsam alla anda ja magama minna, kui ruum on hämar ja vaikne – võid näiteks raadio ja teleri välja lülitada. Lapsele võib rääkida väikese unejutu või laulda häällaulu.

Uni

Imikud magavad erinevalt – mõned rohkem, teised vähem. Esimestel elukuudel jääb laps süües tihti peale magama. Hiljem võid harjutada last uinuma ka söömisest sõltumatult. Enamik beebisid protesteerivad, kui neid magama pannakse; tavaliselt kulub aega, enne kui nad alla annavad. Imikul on oskus end näiteks lutti imedes maha rahustada. Pööra tähelepanu lapse nutule – vahel võib ta nutta, sest on näljane, teinekord võib nutu põhjuseks olla väsimus ja mõnikord esinevad mõlemad põhjused korraga. Magamapanemisel rahusta last ja kussuta teda. Võib-olla on hea hoida hällis kaisulooma

või lahtivolditavat raamatut. Pea meeles, et liialt suur hulk mänguasju segab uinumist. Vastsündinu pannakse magama küllili (vaheldumisi erinevatele külgedele), kuni ta kasvab ja suudab end ise pöörata.

Jälgi, et su lapsel ei oleks liiga palav ega külm.

Meditsiiniline läbivaatus

Sünnitusmajas vaatab lastearst (neonatoloog) su lapse läbi kohe esimesel päeval pärast sündi ja samuti enne kojuminekut. Mõnes sünnitusmajas vaatavad lastearstid lapsi läbi iga päev. Nädala jooksul pärast kojuminekut tulevad last vaatama perearst või meditsiiniõde. Juba raseduse ajal on vajalik valida oma tulevasele lapsele perearst.

Vaktsineerimine B-hepatiidi vastu

Eestis vaktsineeritakse vastsündinuid esimesel elupäeval B-hepatiidi vastu. Piisav immuunsus selle ohtliku ja väga nakkava haiguse vastu kujuneb pärast 3. süsti, mistõttu laps saab vaktsiini ka veel 1- ja 6-kuuselt perearsti juures läbivaatusel viibides.

Vaktsineerimine tuberkuloosi vastu

Tuberkuloosi vastu vaktsineeritakse vastsündinuid sünnitusmajas nende esimestel elupäevadel. Õde süstib väikese koguse vaktsiini lapse vasaku õlavarre naha sisse. Sinna tekib väike kublake, mis kaob mõne minutiga. Teisel elukuul hakkab süste koht punetama, mädaneb veidi ja hiljem jääb sinna väike arm. Selle

protsessi järel arenevad välja tuberkuloosivastased kaitsekehad. Tuberkuloosi, mis on ohtlik ja väga halvasti ravile alluv nakkushaigus, esineb Eestis tänapäeval palju. Seetõttu on kõigi vastsündinute vaktsineerimine väga oluline nende hea tervise kindlustamiseks.

Ainevahetushaiguste skriining

Kõigil vastsündinutel võetakse 3.-4. päeval vereproov, et välja selgitada kahe haiguse olemasolu, mida lapsel veel väliselt diagnoosida ei saa, kuid mille varane avastamine ja ravi hoiab ära raske ajukahjustuse.

Esimeseks neist on harva esinev pärilik haigus – fenüülketonuuria, mille puhul imiku organism ei ole võimeline ümber töötama teatud valke. Selle haiguse korral peab laps normaalse kasvu ja arengu tagamiseks järgima eluaegset dieeti, et valgumürgid ei kahjustaks tema aju. Teiseks haiguseks on kilpnäärme kaasasündinud alatalitlus ehk hüpotüreos, mille puhul tuleb varakult alustada kilpnäärmehormoonide asendusravi. Kui lapsele tehtud analüüs(id) ei ole korras, saadetakse koju kiri ja kutsutakse Tartusse kordusanalüüsile.

Vajadusel alustatakse ravi.

Allergia

Raseduse ajal küsitakse, kas sinul endal või su teistel lastel on allergilisi haigusi (astma, heinapalavik, ekseem jne). Neid saab ära hoida, vältides lehmapiima või sellel põhinevaid kunstlikke piimatootesid. Imikut soovitatakse rinnaga toita vähemalt esimese eluaasta lõpuni või kauemgi. Kui pead allergilisele lapsele

andma kunstlikku toitu, soovitatakse kasutada spetsiaalseid toidusegusid. Täpsemat teavet saad oma arstilt või allergoloogilt. NB! Imikud on kaitsetud passiivse suitsetamise suhtes, mis suurendab neil riski allergia tekkimiseks.

Väljaheide

Esimesel paaril päeval on väljaheide must (mekoonium) ning koosneb looteelu jääkidest. Kui lapse imetud piim on seedunud, muutub väljaheide aegamisi rohkem kollaseks ja sõmeraks. Algul võib rinnapiimatoidul olev laps roojata igasse mähkmesse. Hiljem jääb roojamine harvemaks ja see võib esineda ka ainult kord või paar nädalas. Roe on siis endiselt püdel ning kõht ei ole kinni – lihtsalt kogu piim seeditakse ära ja jääke jääb vähe. Pudelitoidul oleval lapsel aga on sageli probleemiks kõhukinnisus.

Kollasus

Paljudel vastsündinutel tekib 2.-4. elupäeval kollakas jume, mis kaob tavaliselt iseenesest. Kollasus on tingitud kollakasrohkest aine, mida nimetatakse bilirubiiniks. See vabaneb verevärtnikust vere sünnijärgse ümberkõlastumise tõttu. Bilirubiin seotakse maksas, see eritub sapiga soolde ja viiakse organismist väljaheitega välja. Seetõttu on äärmiselt oluline, et laps saaks piisavalt süüa. Kui lapse maks ei suuda veel piisavalt hästi bilirubiini ümber töötada (enneaegsetel, infektsiooniga ja toitmisprobleemidega vastsündinutel), võib selle kõrge tase last

kahjustada. Mõnedel imikutel ilmneb kollasus lausa sel määral, et tuleb kasutada valgusravi ja tilgutada veeni lisavedelikku. Valgusravi aitab organismil bilirubiini vabaneda. Su laps lamab mõnusalt soojas ja ta silme ette on asetatud päikesepillid, et ravilambi valgus teda ei häiriks. Valgusravil olevat last peab vahepeal rinnaga toitma, sest siis eritub kollane aine paremini. Kollasuse vastu aitab ka varane rohke imetamine. Kollasus peaks taanduma teise elunädala lõpuks.

Hingamine

Esimesel paaril nädalal võib vastsündinu hingamine olla üsna ebakorrapärane, kuid see muutub. Esineda võib nii kiire kui ka aeglase hingamise perioode.

Naba

Naba tuleb hoida puhta ja kuivana. Pese seda, kui last vannitad. Nabakõndis pole närvikiude ja selle puudumine ei tee valu. Nabakõnt eraldub enamasti 7.-14. päeval pärast sündi ja on täiesti normaalne, kui pärast seda tuleb haavast veel natuke veresegust eritist.

Kuni naba paraneb, puhasta seda 1-2 korda päevas vesinikülilhapendiga või mõne 70° piirituslahusega (näiteks saialilletinktuuriga), mida müüakse apteegis. Eelnimetatute puudumisel sobib ka tavaline viin. Selleks, et ei tekiks põletikku, tuleb nabast välja puhastada kõik koorikud ja eritis. Kui naba ümbrus muutub punetavaks või läheb paiste, tuleb last kiiresti näidata arstile.

Ära kata naba mähkmega seni, kuni see on lõplikult paranenud; võid kasutada spetsiaalseid vastsündinute mähkmeid. Kui sul on poisslaps, pane tema noku mähet vahetades suunaga alla poole.

Silmad

Silmi tuleb paar korda päevas puhastada keedetud ja jahutatud veega immutatud vatiga, pühkides silma välisnurgast sisenurga suunas – nii välditakse põletikku. Sünnitusmajas kontrollib arst vastsündinu silmi ja põletikule viitavate tunnuste korral alustatakse ravi. Silmad võivad olla ka rähmased avanemata pisarakanalite tõttu. Rähmaste silmade

puhastamiseks sobib värskelt valmistatud ja jahutatud kummelitee.

Nahk

Imiku nahavärv ja välimus võivad olla väga erinevad. Paljude imikute käed ja jalad on alguses sinakad. Tihti on see tingitud sellest, et vastsündinu veres on suhteliselt palju punavereliblesid ja veri on üsna paks. Esimeste päevade kaalulangus teeb vere veelgi paksemaks, halvendades verevoolu väikestes veresoontes. Vahel on vereringe ümberkõlastumine hilinenud ning esimestel elupäevadel võivad seetõttu avalduda vereringehäired. Niisiis ei pruugi see alati olla külmast.



Paljude vastsündinute nahk reageerib välisõhule nii, nagu oleks see kõrvetada saanud: esimestel päevadel tekib intensiivne punetus, millele hiljem järgneb naha ketendamine. Selline reaktsioon võib esineda esimese elukuu lõpuni. Lapse nahale tuleks määrada niisutavat ja pehmendavat lastekreemi.

Vastsündinu nahal, eriti ninal, otsmikul ja lõual, võivad esineda ka väikesed rasunäärmed (valged vistrikutaolised täpid), millega pole vaja midagi ette võtta. Suured rasunäärmed on tavaliselt kehal ja seljal. Rasunäärmete ümber muutub nahk tihti punaseks ja võib tunduda, et imikul on nahalööve. Rasunäärmete reaktsioon on tegelikult tingitud sünnijärgsest kohanemisest. See on täiesti normaalne nähtus ega tähenda, et imikul on mõni nahainfektsioon.

Sünnituse ajal emalt saadud hormoonid võivad põhjustada vastsündinu rinnanäärmete paisumist ja vahel isegi piima eritumist. Seda võib esineda nii poistel kui ka tüdrukutel. Samal põhjusel võib vastsündinud tüdrukutel esineda vähest vereeritust tupest. Ka selle pärast pole vaja muretseda: eritus näitab, et vastsündinud tüdrukul on olemas näärmekude, mis reageerib hormoonstimulatsioonile. Vastsündinud poistel võib munandikott olla tihti punane ja paistes. Kõik need nähud kaovad mõne nädalaga iseenesest.

Puusad

Lastearst kontrollib juba sünnitusosakonnas vastsündinu puusi, et avastada kaasasündinud nihestust. See on seisund, mil puusaliigese pesa on liiga väike ja reieluu pea võib pesast kergesti

välja tulla. Nihestust saab avastada uuringuga, mille käigus pööratakse beebi reieluud puusakondi juures 90-kraadise nurga all väljapoole. Kui tegu on kaasasündinud nihestusega, kaasneb selle liigutusega pröksatus. Kahtlusel suunatakse laps lasteortopeedi konsultatsioonile, kes vajadusel määrab ultraheli- või röntgenuuringu puusaliigestest. Diagnoosi kinnitamisel alustatakse raviga. Raviks kulub umbes 3-6 kuud. Imikut see ei kahjusta. Kui puusaliigese nihestust või arenguhäiret imikueas ei ravita, hakkab laps lonkama. Hoolikas asend ravi ja võimlemine esimesel eluaastal teeb imet.

Imiku äkksurma sündroom

Õnneks esineb üsna harva juhuseid, mil täiesti terve imik lõpetab magamise ajal teadmata põhjustel hingamise ega ärka enam. Seda nimetatakse ka hällisurmaks. Hällisurma on püütud seletada mitme teooriaga, aga ükski neist pole osutunud vettpidavaks. See tekib absoluutselt tervetel imikutel, mingeid väärarenguid lastel leitud pole.

Kuid siiski:

- ◆ Ära lase oma lapsel magada kõhuli.
- ◆ Hoidu raseduse vältel ja lapse ruumides suitsetamisest.
- ◆ Jälgi, et su lapsel poleks liiga palav ega liiga külm. Kui lapsel on palav, võta tal riideid vähemaks. Kui ta magab jaheda ilmaga õues üle kolme tunni, ärata ta üles.

Kui perekonnas on ühel lapsel olnud hällisurm, on vähe tõenäoline, et see tekib ka teisel lapsel.

TAAS ENDINE

Kohast, kus asus platsenta, eritub esimesel paaril päeval verd. Vereeritus väheneb tavaliselt nädala jooksul ja asendub nn lohhiatega – pruunika eritusega. See kestab umbes 4-6 nädalat. Kui eritiste hulk, värvus või lõhn äratavad sinu kahtlusi, küsi nõu ämmaemandalt. Kui sul on õmblused ja sünnitusjärgne vereeritus, hoia end puhtana, et vältida lahklihanakkusi. Õmbluste tõttu võib olla pärast sünnitust mõnda aega ebameeldiv istuda. Pese end iga kord pärast tualetis käimist ja vaheta hügieenisid. Hoia end võimalikult kuivana. Uuri ennast peeglist – kuigi lahkliha on paistes ja õmblused tunduvad inetud ning häirivad, paraneb kõik aja jooksul. Esialgu võib olla raske kontrollida urineerimist, abi võib olla selle toimingute sooritamisel jooksu duši all. Kõhukinnisuse korral söö kindlasti koos muu toiduga ka mõni kuivatatud must ploom, linaseemneid ja juurvilju ning joo palju vedelikku (vt lk 44). Kui sul on palju õmblusi ja mõned neist ka sulgurlihases päraku ümber, siis pead ilmselt paar päeva eridieeti järgima.

Su keha vajab aega, et end jälle leida. Ole kannatlik ja ära looda, et see juhtub kohe esimeste kuude jooksul.

Rinnaga toites ei ole hea dieeti pidada. Tervislik toit ja liikumine aitavad sul ennast leida nii füüsiliselt kui ka psühholoogiliselt.

Haiglast kojusaamine

Kojusaamise aeg varieerub. Enamik naisi lubatakse koju 2.-3. päeval pärast sünnitust, olenevalt sellest, kui palju abi ja

juhendamist nad vajavad ning kui kaugel nad elavad. Haigla läheduses elavad emad, kellel on telefon, võivad koju minna ka samal või järgmisel päeval. Sellisel juhul tuleb tulla paari päeva pärast last sünnitusmajja näitama, et ka vereskriiningut anda ja tuberkuloosisüsti saada. Pärast keisrilõiget kestab haiglasolek tõenäoliselt 3-5 päeva. Enne kojuminekut kasuta juhust ning aruta arstide ja ämmaemandatega küsimusi, milles sa päris kindel ei ole.

Enamikus sünnitusmajadest külastab sind ka ämmaemand, kes viibis sünnituse juures. Siis avaneb hea võimalus sünnitusest rääkimiseks, samuti võid talle esitada küsimusi asjade kohta, millest sooviksid rohkem teada.

Sünnist teatamine ja nime panek

Sünnitusmajas teatad, millise arsti juures hakkad oma lapsega edaspidi käima. Kontrolli, kas sinu elukohajärgsesse tervisekeskusesse (polikliinikusse) teatatakse lapse sünnist sinu haiglast lahkumisel või pead perearstile ise helistama. Kui elad perearsti piirkonnas, siis on ta tõenäoliselt teie oodatavast perekonna suurenemisest juba enne teadlik.

Lapse sünd tuleb registreerida kohalikus perekonnaseisuametis või valla-valitsuses ühe kuu jooksul. Eelnevalt peate valima ka lapsele nime. Registreerimiseks ja nime panekuks saad haiglast meditsiinilise sünnitõendi, kaasa pead võtma ka enda ja abikaasa passid ning abielutunnistuse. Juhul kui elad vababielu, peab lapse isa isaduse tuvastamiseks isiklikult kohal olema (ainult passist ei piisa). Vastasel juhul ei panda teda lapse sünnitunnistusele isana kirja.

Jälle koos

Võid astuda vahekorda, kui tunned, et oled selleks valmis. See aeg on enamasti kuu kuni kaks pärast sünnitust, kuid sõltub palju ka naisest enesest. Mõnda aega ei pruugi sul menstruatsiooni olla – eriti siis, kui toidad last rinnaga. Sellest hoolimata võid sa rasestuda. Esimestel kuudel pärast sünnitust peaksid kasutama kondoomi või proovima muid seksuaalkontakti mooduseid.

Vormi pärast sünnitust

Esimesed juhendid sünnitusjärgsete harjutuste sooritamiseks saad juba sünnitushaiglas. Neist peakski alustama. Häid nõuandeid vormi taastamiseks pärast keisrilõiget leiad lk 94. Kõik sünnitusjärgsed harjutused peavad olema mõõdukad. Jalalihased on ainsad, mis on lisaraskust kandes tugevamaks saanud. Vaagnapõhja-, kõhu-, selja- ja tuharalihased on seevastu muutunud palju nõrgemaks. Õla-, kaela- ja käelihased võivad olla ajal, mil sa emaks saad ja last rinnaga toidad, tihti ülekoormatud. Selle raamatu harjutusteosas õpetatakse treenima nõrku lihaseid ning lõdvestama ja venitama ülekoormatud lihaseid kaela ja õlgade piirkonnas. Alguses pead sa kõige enam treenima vaagnapõhja lihaseid – see tasub end aja jooksul ära.

Vaagnapõhi

Vaagnapõhjas, kusiti, tupe ja päraku juures asub lihasgrupp, mis takistab vajaduse korral urineerimist või kõhugaase. Need lihased on vahetuks aluseks

su põiele, emakale ja pärasoolele ning tagavad nende normaalse funktsioneerimise. Kohe pärast sünnitust võib olla raske oma vaagnalihaseid pingutada. Lihased ja lihaste juurde kulgevad närvid on lapsele ruumi tehes veninud. Tõenäoliselt on su lihased turses (vaata harjutusi lk 126). Alguses võivad harjutused tunduda rasketena, kuid ära anna alla – vaagnapõhja taastumine võtab tavaliselt 2-3 kuud. Hästi treenitud vaagnapõhja lihased suudavad aga igas olukorras toetada su alakeha organeid ning täita neile looduse poolt antud ülesandeid.

Pea meeles, et lihaseid tuleb pingutada enne, kui midagi tõstad või kui tunned, et hakkad aevastama. Nii suudad vältida tahtmatut väljaheidet ja urineerimist. Et kõik lihased jälle hästi funktsioneeriks ja su tahtele alluksid, pead pikemat aega treenima. Selleks tuleb lihaseid pingutada mitmeid kordi päevas, enne kui:

- ◆ tõused voodist või toolilt;
- ◆ tõstad midagi;
- ◆ kõhid või aevastad;
- ◆ naerad;
- ◆ hüppad.

Lihaseid pingutades sulged kõik keha avasused korruga. Lihaste kokkutõmbumine algab tagantpoolt, analoogselt kõhugaaside allasurumise ehk tagasihoidmisega. Kokkutõmbavaid liigutusi tehes sulged kogu vaagnapõhja. Tõenäoliselt suudad alguses teha ainult mõned liigutused, mis on päris tavaline. Harjutuste tegemisel püstita endale eesmärk teha 20 kokkutõmme järjest. Iga kokkutõmme peaks kestma vähemalt kaheksa sekundit ja iga kokkutõmbe järel tee väike paus. Kui suudad



Inhalaator

Portatiivne inhalaator ülemiste- ja alumiste hingamisteede raviks. Ultramoodne otsisileeriv membraan ravimi inhalatsiooniks. Toodab suures koguses sisse väikseid hingatavaid osakesi suurusega alla 6 mikromeetri, mis jõuavad kuni bronhideni. Töötab hääletult, kiiresti ja efektiivselt. Tootlikkus >0,3ml/min, otsisileerimise sagedus 100 kHz. Komplektis huulik, täiskasvanu ja lapse mask, säilitusvutlar.



Inhalaator

Kompressoriga kõrge aurustamise mahuga kiire ja kvaliteetne inhalaator vedela medikamendi inhalatsiooniks ülemiste- ja alumiste hingamisteede probleemide korral. Sertifitseeritud meditsiintechnika CE 0344. Kõrge aurustamise maht: >0,18 ml/min, lühike inhalatsiooniaeg, keskmine osakeste suurus aerosoolis 25 ml/ml: 4,85 mikrolliitrit. Komplektis inhalaator, huulik, täiskasvanu ja lapse mask, pikk inhaleerimistoru, filter.



Täisautomaatne vererõhumõõdja

Kliiniliselt testitud ja saanud erialaasjatundjate heakskiidu. Maailma tervishoiuorganisatsiooni (WHO) soovitudele vastav vererõhuanalüüsi toiming. 7 päeva näitajate keskmise arvutamine, 2x60 ml/kohta, kella ja kuupäeva näit, automaatne väljalülitus. Sobib käsivarrele ümbermõõduga 23-33 cm. Komplektis patareid.



Lapsevaht

16 tooni ja 2 valitud kanalit minimaalseks raadiolainete segamiseks, tööraadius 800 m, tööraadiusest väljumise hoiatussignaal. Hääle tugevuse reguleerimine, kanali ja patareid täitvuse näit, kasutatav sagedus 864 MHz. Kaasas aku vanema seadme osale, seinakinnituse võimalus ja samuti klamber võõle panemiseks.



Kaameraga lapsevaht

Tänu infrapunale alati hea videopilt, ka pimedas VOX funktsioon – automaatne seadme aktiveerimine (lapse) hääle peale. Rahustavad helid mida saab sisse/välja lülitada lapsevanema puldist. Hääle kontroll – kui laps teeb häält hakkab lapsevanema puldilt vilkuma. 5 seadistust valguse tugevusele, hääle tugevuse reguleerimine. Tööraadius 150 m.



Tselluliidi massaažiseade

Tselluliidivastane seade pakub Teile võimalust nautida vereringet parandavat massaaži, mis aitab tselluliidi, naha apelsinikooreefekti ja lõdva sidekoe vastu jalgadel, käsivartel ja tuharatel. Võimas mootor tagab tugeva sõtkuva massaaži. Trimmib nahka, parandab vereringet nahakihtides. 2 istivsustasest.



Shiatsu massaaži istmekate

Sügav 3D seljamassaaž, reguleeritava kõrgusega kaelamassaaž, spordimassaaž, rahustav rullmassaaž. Värskendav vibromassaaž ja istmesoojendus, lülitatav valgusti ja soojendusfunktsioon. Pestavad katted, automaatne väljalülitus 15 minuti möödudes, võimsus 60 W.



Lihaseid stimuleeriv vöö

Kõhupiirkonna treeningvöö töötab elektrilise lihaskstimulatsiooni põhimõttel (ELS). Lihaskstimulaator saadab välja kergeid elektrimpulsse, mis liiguvad läbi naha lihastesse. Lihaskiud tõmbuvad kokku, just nagu närviimpulsside loomulikul survel, ning lõdveneivad seejärel uuesti. Stimulatsioon on vähem konkreetne kui aktiivse kõhulihaste treeningu korral ning kõhupiirkonna treeningvöö kasutamine ei suuda täielikult asendada tegelikku kõhulihaste treenimist. Sisse programmeeritud treeningplaani, 5 erinevat programmi, vööümbermõõt 70-130 cm, LCD displei.



Temperatuurimõõdja lutt

Digitaalne temperatuurimõõdja, desinfitseeritav, mõtetäpsus ±0,1°C.



Kraadiklaas

Kiire mõõtmine kuni 10 sekundit, mõõdab °C ja °F. Helisignaal mõõtmise lõppemisel, suur displei veekindel, desinfitseeritav.



Laubalt temperatuurimõõdja

Termomeeter mõõdab keha-, toa- ja erinevate objektide temperatuuri, kella ja kuupäeva näit. Turvakork, täpsus mõõdetuna laubalt +/- 0,3°C.



Beebikaal

Kaalul on HOLD-funktsioon (automaatne ja mehaaniline). AUTO HOLD funktsiooni puhul kuvatakse lapse kaal kohe, kui ta on olnud piisavalt kaua liikumatult, et on võimalik tema kaal kindlaks määrata. Kaalu maksimumkoormus 20 kg. Kaalu kuvatakse 5-grammiste vahemikena.



teha 20 kokkutõmmet järjest 2-3 korda päevas, on su lihased varsti võimelised sulguma kogu päeva jooksul. Kui tunned, et pingutamine edeneb hästi, püüa hoida lihaseid pingul kauem – isegi kuni 30 sekundit. Tee tugevamaid kokkutõmbeid, pinguta nii tugevasti kui võimalik ilma mingeid teisi lihaseid kasutamata. Ära unusta iga kokkutõmbe järel lihaste ülekoormuse vältimiseks puhata. Näiteks, kui pingutad lihaseid viis sekundit, peab paus olema samuti viis sekundit. Kui sul on raske harjutusi kodus teha, ühine võimalusel vastavate perekooli tundidega.

Vaagnapõhja tugevdamine



Seisa, jalad pisut harkis, tooli taga. Hoi oma küünarnukke tooli seljatoel nii, et keha paindub ettepoole ja su kõhulihased on täiesti lõdvad, kõht ripub. Pinguta nüüd vaagnapõhja ilma kõhtu samal ajal sisse tõmbamata. Hoi lihased pingul ja loe kaheksani. Seejärel lõdvestu ja puhka kaheksa sekundit. Tee harjutust 5-10 korda.



Istu toolil, pinguta lihaseid nii, et tunneksid pinget pärasoole ümber. Tõmba vaagnapõhja lihased kokku. Hoi neid pingul 6-8 sekundit, lõdvestu ja puhka kaheksa sekundit. Tee harjutust 5-10 korda järjest.



Istu toolil. Kummardu ettepoole nii, et tunned survet ümber tupe ja kusiti. Tõmba vaagnapõhja lihased kokku. Hoi neid pingul 6-8 sekundit, lõdvestu ja puhka kaheksa sekundit. Tee harjutust 5-10 korda.



Istu toolil. Tõmba vaagnapõhja lihased kokku. Tõuse püsti ja hoi neid ka seistes pingul. Lõdvestu hetkeks, istu ja ürita lihaseid jälle kokku tõmmata. Tee harjutust 5-10 korda.

Kõhulihaste tugevdamine



Lama selili, põlved kõverdatud ja jalad põrandal. Tõstes pead, õlgu ning vasakut põlve ja paremat küünarnukki, pinguta vaagnapõhja lihaseid, samal ajal kui püüad jäsemeid omavahel kokku viia. Lasku lähteasendisse ja lõdvestu. Korda harjutust vasaku küünarnuki ja parema põlvega. Tee mõlemat harjutust 5-10 korda.



Lama selili, käed külgedel ja jalad vastu kõhtu. Tõmba vaagnapõhja lihased kokku. Tõsta jalgu vasaku õla suunas ja kergita samal ajal natuke tuharaid. Võta lähteasend ja lõdvestu. Tee harjutust mõlemat pidi 5-10 korda.

Kui sul on harjutuse jooksul raske vaagnapõhja lihaseid kinni hoida, pole lihased veel piisavalt tugevad. Jäta kõhulihased hetkeks kõrvale ja treeni veel vaagnapõhja lihaseid.

Harjutus seljale ja tuharatele ehk diagonaalharjutus



Ole neljakäpakil, nii et raskus oleks käte ja põlvede vahel ühtlaselt jagatud. Vaata põrandale ja hoi kael otse. Tõmba kõht sisse ja hoi selg sirge. Siruta korraka parem käsi ette ja vasak jalg taha üles. Võta lähteasend. Korda harjutust vasaku käe ja parema jalaga. Tee harjutust 10-15 korda.

Harjutus kaelale



Istu toolil. Hoi a istmest vasaku käega kinni. Aseta parem käsi vasaku kõrva juurde ja tõmba sujuvalt pea otse paremale. Venita niiviisi 10-15 sekundit. Lase aeglaselt lahti. Korda harjutust vasaku käega parema kõrva juures. Soorita harjutust kummagi käega kolm korda.



Istu toolil. Tõmba lõug alla ja pööra pead vasakule nii aeglaselt kui võimalik. Pööra pea aeglaselt otse. Korda harjutust pead paremale pöörates. Soorita harjutust mõlemale poole kolm korda.



Seisa seljaga seina vastas, suru ka kukal vastu seina. Samal ajal, kui kael on välja sirutatud, langeta lõug alla. Hoi pinget 10-20 sekundit. Tee harjutust 5-6 korda.

Praktilised ja moekad HUPPA lasteriided iga ilmaga!



HUPPA

Leiad meid www.huppa.eu

TAGASI KODUS – VASTUTUS JA PÕHJALIK MUUTUS

Pärast sünnitust võid sa tunda end kergesti haavatava ja ebakindlana. Sa ei oska seletada oma sagedaste meeleolumuutuste põhjuseid. Vanasti öeldi, et neljas päev on nutmispäev. See ei ole tõsi. Ära tunne hirmu kurva meeleolu pärast – sul on lihtsalt nii palju uusi ja tugevaid emotsioone, et meeleolumuutused pole seejuures üldse üllatavad.

Sünnitusjärgne kurvameelsus (*baby blues*, ülitundlikkus) võib alata kohe pärast sünnitust ja kesta 2-3 päeva (kuni 1 kuu) ning see on täiesti normaalne. Hinnanguliselt 50-85% naistest kogeb sel ajal härdust, kõrgenenud tundlikkust, nukrust ja tunnete kiiret vaheldumist.

Võimalik, et isegi nutad, sest tunned end lapse eest hoolitsedes üksikuna või tundub vastutuskoozem sulle tohutult suur olevat. Võib-olla oled õnnetu sellepärast, et üks söögikord ei läinud hästi, või et lapse nahk on pisut kollakas. Lapse sünd toob kaasa suure elumuutuse. Kui see on su esimene laps, on kõik alles uus ja tundmatu.

Ebakindlustunne on täiesti normaalne nähtus, kuid see on mööduv. Usalda ennast ja sa tuled toime. Kõige suuremat toetust ja abi saad oma pere ning sõpradega vesteldes. Lepi sellega, et esialgu jõuad ainult oma lapse eest hoolitseda, teda rinnaga toita, tema mähkmeid vahetada ja magada. Emaks saamine ei pruugi olla täpselt niisugune, nagu sa endale varem ette kujutasid.

Sünnitusjärgne depressioon

Isegi kuni 25% naistest kogeb pärast sünnitust psühholoogilist reaktsiooni, mis avaldub tugeva ja kauakestva masendusena, mida nimetatakse sünnitusjärgseks depressiooniks.

Miks sünnitusjärgne depressioon tekib, sellele ei ole ühest põhjust leitud. Arvatakse, et põhjuseks võib olla raseduse ja sünnituse käigus muutunud keha-keemia, sünnitus ise, lähisuhted, naise isiklikud hoiakud ja arusaamad, ootused ning unistused endast, oma paarisuhte arengust, lapsest ja maailmast jne.

Sünnitusjärgne depressioon ei erine oma kliinilise kulu ega sümptomite poolest tavalisest depressioonist. Sünnitusjärgne depressioon ilmneb mitmete häirete ja nende kombinatsioonide näol – ärevus, ängistus, masendus, hirmutunne, väsimus, kurnatus, paanikahäired, mäluauhud, unehäired, ülierutuvus, ebarealsuse tunne. Depressioonile iseloomulikuks väljenduseks on tugev meeleolulangus, millega kaasneb huvi kadumine tavaliselt meeldinud ja rõõmu pakkunud asjade vastu. Raske on keskenduda ja otsuseid langetada. Võib tekkida tugevasti väljendunud rahutus koos pideva paigalpüsimatuse komponentidega (nt koos motoorse rahutuse ja pideva ringikäimisega) ning esineda ka tugevasti väljendunud väsimus, ülemäärane ärevus ja muretsemine lapse tervise pärast, tugev väärtusetuse ja süütunne. Oluliseks näitajaks aga on huvi kadumine lapse, iseenda ja ümbritsevate vastu.

Igapäevane elu võib muutuda väljakannatamatult rõhuvaks. Sageli kaasnevad sellega nii beebit kui ka ema

ennast puudutavad ärevad või agressiivsed mõtted.

Paljud naised püüavad sellist probleemi enda teada hoida, varjates seda nii lähedaste kui ka arsti eest, kuid see võib olukorra veelgi halvemaks teha.

Selline seisund ei ole normaalne ja selle pikaajaline kestmine võib pingestada ema ja lapse vahelist suhet. Oluline on rääkida oma probleemist teiste inimestega. Vajadusel pöördu spetsialistide (raseduskriisi nõustajate, psühholoogide, psühhoterapeutide, psühhiaatrite) poole. Kogemused näitavad, et nii

tavalise kui ka sünnitusjärgse depressiooni vastu aitab ravi ravimitega ja psühhoteeraapiaga.

Sünnitusjärgne psühhoo

Sünnitusjärgne psühhoo algab tavaliselt kohe sünnituse järel (või 3.-15. päeval). Häired on alati tõsised – rahutus, unetus, luulud, foobiad, ängistustunne jm. Lisaks eelnevale avaldub see hallutsinatsioonide, tugeva erutuse, sagedaste tujukõikumiste vormis ja kas raske depressioonis, maaniates või



vaheldumisi mõlemas. Ema vajab kohest haiglaravi. Õnneks haigestub psühhoosi vaid 0,1-0,2% sünnitajaist.

Isa

Lapsepuhkusele minevate isade hulk üha suureneb. Lapsepuhkusel olles õpib isa oma last tundma juba tema sünnihetkest alates. Võite vastutust jagada ja olla teineteisele toeks ning abiks. Isad ei saa küll last rinnaga toita, kuid on igatpidi osa "tiimist" ja saavad vastset ema mitmel muul viisil aidata. Isad võivad aidata last ema rinnale asetada, aidata beebil rõhitseda, teda lohutada, jalutama viia, mähkmeid vahetada ja muidugi temaga mängida. Paljudele isadele meeldib koos lapsega üksi olla.

Te peate mõlemad uue rolliga harjuma ja end selles leidma. Isal tuleb leppida sellega, et kuni kuus kuud pärast sünnitust pole tema lapse emal aega tegeleda peaaegu millegi muuga kui emaks olemisega. Kui te mõlemad tunnete end uues olukorras, kus senisest vähem magada saate, väsinuna, võite last kordamööda valvata. Võib-olla leiab teineteise jaoks aega ja energiat päeval, sel ajal, kui laps magab. Isale sobib ka koduste tööde tegemine, sest naisel ei jää nendeks tõenäoliselt aega.

Oluline on teada, et ka meestel esineb naise sünnituse järgselt meeleolumuutus ja depressiooni. Kahjuks aga ei väljendu meeste depressioon nii selgelt kui naistel ning see on seotud kauaaegse arusaamisega, et mehed on tugevad, mehed ei kurda jne. Seetõttu võivad mehed abi järele pöördumise asemel pigem sõltuvusainetest või -käitumisest unustust otsida ja/või haigestuda.

Õed ja vennad

Kui peres on vanemaid lapsi, oled kindlasti mõelnud sellele, kuidas vältida või vähendada vanema lapse armukadedust, sest enamik su ajast kulub nüüd väikesele ilmakodanikule. (Armukadedus on loomulik tunne, loe sellest lähemalt vastavast peatükist.) Kõige parem oleks kaasata vanem laps erinevatesse tegevustesse. Võiksid öelda külalistele, et nad pööraksid rohkem tähelepanu vanemale õele või vennale ja tooksid kingitusi hoopis talle, mitte imikule. Muuda rinnaga toitmine meeldivaks toiminguks ka vanema lapse jaoks. Samal ajal kui sa imikule rinda annad, võiksid vanemale lapsele mõnda raamatut ette lugeda või suunata ta muu huvipakkuva tegevuse juurde. Mõne ema arvates on see lihtne, teise arvates võimatu. Aruta seda situatsiooni ka oma ämmaemandaga. Ta on kogenud ja oskab sulle kindlasti head nõu anda.

Oluline on ka tähele panna, et vahel juhtub hoopis imik jääma ilma ema ja isa tähelepanust, kuna tema nõudmised on esialgu väikesed ja hirm vanema lapse reaktsioonide ees on suur. Seda juhtub eriti siis, kui vanem laps on kasvatatud nõrkade piiridega ning saanud alati oma tahtmist. Kui jääte hätta vanema lapse (laste) käitumisega, on tark pöörduda lastepsühholoogi või Gordoni perekooli poole.



Üksikema

Kui oled üksikema ja pead last omal jõul kasvatama, leidub sul tõenäoliselt ikka mõni sõber, kes aitab vastutuse ja praktiliste ülesannetega toime tulla. Räägi oma lähedaste ja sõpradega juba raseduse ajal nende võimalikust abist pärast sünnitust ja ära lükka viisakuse või valeuhkuse pärast tagasi ühtegi abipakkumist.

Külastused

Enamik sõpradest ja tuttavatest tahavad teie perele ja vastsündinule külla tulla. Võib-olla käis sul juba sünnitusosakonnas palju külalisi. Külalised võivad olla väga väsitavad. Ka äräütlemine pole meeldiv, kuid vahel pead seda siiski tegema. Soovi korral võiksid paluda lapse isal või haigla personalil informeerida kõiki heasoovlikke külalisi, et nad külastusega mõne päeva ootaksid. Enamik inimesi suhtub sellesse mõistvalt.

Koos vastsündinuga kodus

Äsja lapsevanemaks saanuna tunned muret vastsündinu heaolu pärast. Sul tuleb oma last tundma õppida. Varsti mõistad, et kuigi beebi ei oska rääkida, väljendab ta ennast muul moel. Kui vastsündinu jääb pärast söömist magama või kui ta lamab vaikselt ringi vaadates, on ta rahul. Teistsugune käitumine annab põhjust selles kahelda.

IMIKU MÄHKIMINE, PESEMINE JA MUU IGAPÄEVANE HOOLDUS

Mähkimine

Last võid mähkida mähkimislauale, mis on su selja jaoks paraja kõrgusega. Kui paned käed lauale, peavad küünarnukid olema natuke kõverdatud ja jalad mahtuma laua alla, hoidmaks ära põlvede ülevenitamist. Kui isa on emast pikem, võib üks teist kasutada seisimiseks jalatooli või asetada vastsündinu mähkmete vahetamise ajaks paksule kummimadratsile.

Otstarbekas on mähkimismadrats, mille ääred painduvad ülespoole. Last ei tohi kunagi mähkimislauale üksi jätta!

Last võid mähkida ka kaheinimesevoodi keskel, kui istud ise lapse kõrvale voodile, sest niiviisi ei koorma sa oma selga. Samuti võid seda teha hoopis põrandale laotatud tekil, mis ongi tegelikult kõige ohutum koht.

Mähkimisvarustusse kuuluvad puhtad riided, ühekordselt kasutatavad mähkmed, niisked salvrätikud ja hulk pehmeid riidelappe, mida võib kasutada nii beebi pepu kuivatamiseks, tema pea alla panemiseks ning juhuks kui ta oksendama peaks.

Läheduses olgu prügikast koos kilekotiga mustade mähkmete jaoks. Kui kannad sõrmuseid või su küüned on pikad, jälgi hoolega, et sa oma last ei kriimustaks!

Vannitamine

Selles pole midagi iseäralikku, et tunned end algul vastsündinut vannitades ebakindlalt. Ära kiirusta. Vali aeg, mil teid ei segata ja vastsündinu pole näljane. Nii muutub vannitamine peagi harjumuspäraseks toiminguks.

Enne vannitamist veendu, et kõik vajalikud esemed on käepärast. Kui sul ei ole lapse jaoks eraldi vanni, võib selle ajutiselt asendada suure pesukausiga. Enne kasutamist pese kauss hoolega puhtaks. Vannitamiseks võid kasutada ka pere tavalist suurt vanni, mis on puhtaks pestud.

Mõnele imikule vannitamine meeldib, mõnele mitte. Esimesel elukuul peaks vannivee temperatuur olema 37 kraadi (kehatemperatuur). Kontrolli seda vannitermomeetri või oma küünarnukiga – kui see tundub paras, on vesi piisavalt soe.

Pese last kas käe või pesemislapiga.

Beebile sobib õrn, rasvane ja parfüümivaba beebiseep, kuid seda pole vaja kasutada sagedamini kui kord nädalas. Ka juuste pesemiseks võid kasutada tavalist beebiseepi.

Pane tähele ka seda, kuidas su lapse nahk talub igapäevast vannitamist. Ära seebiga liialda – esimestel elukuudel võib seepi üldse mitte kasutada või ainult siis, kui laps on kakanud. Kui nahk vajab niisutamist, pane vannivette mõni tilk spetsiaalset beebi vanniõli.

Selle lisamine vanniveele hoiab lapse naha pehme ja elastsena. Kuid ära lisa vanniõli enne, kui nabakõnt on ära kukkunud. Pärast vanni võib kasutada imikukreemi või beebiõli, mida proovi

eelnevalt väikesel alal – vahel on nahalööbe tekkimise oht!

Vannilina olgu suur, eelistatavalt pehmest froteest. Kuivata imikut korralikult, nii et ka nahavoldid saaksid kuivaks. See hoiab ära haudumist. Jälgi alati, et naba saaks pärast vanni korralikult kuivatatud!

Järgneval pildiseerial näitame sulle imiku vannitamist. Imik lamab vannis kummimadratsil. Mõni eelistabki vannitamise ajaks imiku kummimadratsile asetada, takistamaks teda vee alla libisemast, teistele meeldib last selja tagant kindlalt kinni hoida. Vali võimalus, mis sulle kõige paremini sobib. Tee lapsele enne vanni väike massaaž ja võimle temaga – see tuleb alati kasuks. Jällegi on oluline, et imiku nahavoldid korralikult ära kuivatataks. Puhasta imiku kõrvu ja kuivata kõrvataguseid. Vajadusel võid puhastada ainult kuulmekäigu välist osa. Beebi küüsi lõika sirgelt, kasutades selleks beebide küünekääre, esimest korda kohe pärast sündimist ning edaspidi paar korda nädalas. Kammi lapse juukseid iga päev ettevaatlikult peenepiilise kammi või harjaga, esmalt vastukarva ja siis tagasi. Imikut ei pea tingimata iga päev vannitama. Kui tunned mõnikord, et sul pole selleks energiat, pese teda ainult kergelt.



Kõigepealt pese nägu. Pese silmaümb-
rust suunaga nina juurest väljapoole.
Seda võib teha ka enne vannitamist.



Pese kõrvu ja pea tagaosa.



Hõõru lapse pead peopesaga. Võid õrnalt
veega masseerida. Tõsta lapse lõug üles
ja pese selle alt, pese ka kaela.



Kasuta lapse kõhu ja selja pesemiseks
oma kätt või pesemislappi. Tõsta ta käsi
üles ja pese kaenlaalust. Kõige viima-
sena pese puhtaks pepu. Kui laps on
kakanud, pese peput enne vannitamist.
Veendu, et pesid puhtaks ka kõik voldi-
vahed.



Piltidel olevale imikule meeldib vannita-
mine. Tõsta imik vannist välja. Kuivata
teda enne riidessepanemist põhjalikult.

Pesemine ilma imikut vannitamata

Imikut on võimalik pesta ka alljärg-
nevalt, ilma teda vannitamata. Alusta
silmadest, kasutades sooja veega niisu-
tatud vatitupse.

Pese kumbagi silma eraldi vatiga
(pühkides välimisest silmanurgast sise-
mise suunas).

Seejärel pese nägu. Jälgi, et saaksid
hästi ligi kõrvatagastele ja pea taga-
küljele. Seejärel pese ta käsi ja ülakeha
nii eest- kui ka tagantpoolt. Kuivata
hoolega, järgides eeltoodud juhiseid.

Ja kõige lõpuks pepu – pese alati eest-
poolt tahapoole kõik nahavoldikesed ja
nende vahed korralikult puhtaks. Vast-
sündinud poiste eesnahka ei tohi tagasi
tõmmata. Puhastama peab ka tüdrukute
häbememokkade vahet. Kõige parem on
pesta leige voolava kraanivee all, aga
kui see pole võimalik, siis kausis. Jälgi,
et imik ei külmetuks. Kata paljad keha-
osad froteerätikuga. Kui nabakönt pole
veel ära tulnud, ära kata naba mähk-
mega. Aseta poisi noku nii, et ta pissiks
allapoole.

Riietamine

Lõpeta imiku riietamisega. Sa võid
kasutada sipupükse, bodit või kombine-
soone, kuid ära unusta, et need peavad
olema piisavalt avarad – mähet ei tohi
suruda pepu vahele, riided ei tohi kätest
ega õlgadest kiskuda, sest see takistab
lapse liigutusi.

Millal võib imikuga õue minna?

See oleneb rohkem ilmast kui lapsest.
Sudu, udu ja otsene päikesepaiste ei
ole imikule head. Tuulised, vihmased ja
väga külmad ilmad ei sobi jalutuskäiku-
deks esimestel nädalatel pärast sünni-
tusmajast kojutulekut. Alusta lühi-
keste jalutuskäikudega ilusa ilmaga.
Hiljem pikenda värskes õhus veedetud
aega järk-järgult. Pane imik korrali-
kult riidesse, eriti esimesel elukuul, kui
laps alles õpib oma kehatemperatuuri
hoidma ja säilitama. Proovi ennast
lapse olukorda panna ja kujuta ette, et
magad väljas vankris. Mida sa ise selga
paneksid?

Kui pole väga jahe, ei pea beebi suve-
kuudel paksu mütsi kandma. Kuumadel,
päikesepaistelisel suvepäeval pane
beebi õhukeselt riidesse. Päikese eest
tuleb pead kaitsta õhukese heleda
mütsiga ja kogu keha pika, heleda ning
õhulise riietusega. Imiku nahk on õrn.
Ka päikesevanniks sobib imikule pigem
puudealune poolvarjuline koht.

Ära jäta oma last magama otsese
päikese kätte. Palava päikese käes on
lapsel oht ülekuumenemiseks ka vank-
rikatete varjus. Kuuma ilmaga ei tohi
imikut üldse otsese päikesevalguse käes
hoida. Kui sul tekib küsimusi lapse rii-
tamise suhtes, küsi nõu oma perearsti
või -õe käest. Ära unusta õhutada paar
korda päevas ruume, sest see vähendab
bakterite hulka. Väldi seejuures tõmbe-
tuult.

Punane pepu

Väikesed lapsed pissivad sageli, seetõttu
peaksid mähkmeid vahetama 5-6, vahel

isegi 8-10 korda päevas. Kõige parem on kontrollida mähet enne ja pärast sööki ning kindlasti enne magamaminekut. Kuid isegi siis, kui oled hoolikas, on nahaärritusi raske vältida. Kui lapsel on väga tugev nahaärritus, võib esineda väikseid vermeid. Nahaärritust võivad põhjustada väljaheites ja uriinis sisalduvad ained. Ka keskküte, lisatoiduga alustamine või esimese hamba ilmumine võivad põhjustada lapse nahal täppe.

Liiga kitsad riided või liiga palju riideid võivad takistada õhu juurdepääsu pepule. Hoiu lapse pepu puhta ja kuivana. Iga kord, kui mähkmeid vahetad, pese beebi peput voolava vee all ja peale kuivatamist tee õhuvanne. Õhuvannid algavad paarist minutist esimestel elukuudel ja pikenevad paarikümne minutini lapse kolmandal neljandal elukuul. Mähet vaheta sageli. Ära kasuta ärritunud naha hooldamiseks õli.

Nahaärrituse esinemisel ära kasuta seepi ja ole rasvase kreemiga ettevaatlik. Vigastatud naha korral ei tohiks kasutada mähkmealuseid kaitsekreeme. Paremini on kasutada pehmet tsinksalvi. Müügil on häid ravitoimelisi kreeme imikutele – küsi neid apteegist. Konsulteri oma arstiga. Kui su lapsel on naha põletik, võib mööduda paar nädalat, enne kui ta normaalne vastupanuvõime taastub.

Higilööve

Kartes, et laps võib külmetuda, paned ta ehk liiga paksult riidesse või on riided lapsele liiga kitsad. Seetõttu võib laps tunda end ebamugavalt ja olla rahutu,

tema nahale võib tekkida punasetäpiline higilööve. Kui lapse riided lödvemaks lasta või neid seljast vähemaks võtta, saab tema nahk õhku ja täpid kaovad kiiresti.

Tea, et esimesel eluaastal ei ole lapse soojaregulatsioon veel täielikult välja arenenud. Seetõttu on väga oluline, et laps kannaks riideid, mis lasevad nahal hingata; riietus peab olema ilmale vastav. Parim materjal lapse naha vastas on puuvill, vältima peaks sünteetilisest materjalist riideid. Paras toatemperatuur magamiseks on umbes 18 kraadi, ärkveloleku ajal on sobivaim 20 kraadi.

Rasunäärmed

Esimestel elupäevadel võivad imiku näole ja ninale tekkida valged täpikesed, mis meenutavad vistrikke. Need on rasunäärmed, mis kohandavad oma tegevust vastavalt väliskeskkonnale. Nende raviks ei ole tarvis midagi ette võtta, sest need kaovad iseenesest paari nädala möödumisel.

Kuiv nahk

Paljudel vastsündinutel on kuiv nahk, mis hiljem maha koorub. Nahahooldusvahendite kasutamine ei ole enamasti vajalik. Pea meeles, et vastsündinu nahk ei ole veel tasakaalustatud niiskusega ning kreemide ja palsamite kasutamine võib lapse nahka väga kergesti ärritada. Tähtis on, et imiku nahk oleks kogu aeg puhas. Kui vajad beebi naha hooldamisel nõuandeid, pöördu oma perearsti poole.

JELP

Sünnihetkest alates...



ESMAKLASSILISED HÜPOALLERGIILISED LOODUSSÄÄSTLIKUD KONTSENTEERITUD PESUPULBRID JA -GEELID



JELP Color värvilisele kangale | JELP Fresh valgele kangale | JELP Soft zinn Color värvilisele kangale | JELP SOFT zinn Fresh valgele kangale

Pesupesemine on kodutöö ja pesupulber on kodukeemia. Nii ühe kui ka teisega puutume tahes tahtmata kokku pea iga päev, eriti, kui peres on lapsi. Meie jaoks ei ole oluline mitte niivõrd pesemise portsess, kui selle tulemus. See sõltub aga pesupulbri koostisosadest ja nende vastastikusest toimest. Kahuks võivad paljud „üliaktiivsed“ pesupulbrid lapse õrna nahka kahjustada. Ja mis kasu on siis ideaalselt puhtast pesust?

Taani firma Danlind, mis toodab lastepesupulbrit JELP, on selle raske ülesande lahendanud ning loonud unikaalse koostisega pesupulbri. Pesupulbri looduslikud koostisained annavad suurepärase pesutulemuse ja ei kahjusta seejuures lapse õrna nahka ega keskkonda.

Fosfaatide asemel zeoliiti

Te ei ole neist ainetest kunagi kuulnud? Kahju küll. Imikuriiete ja -pesu pesemiseks ohutu pesuvahendi valimisel on koostise lugemise oskus esmatähtis.

Kõigi pesupulbrite peamiseks koostisosadeks on pindaktiivsed ained (PPA). Need soodustavad vee tungimist kangakiudude vahele. Sageli kasutatakse nende ainetena fosfaate. Kuid pesemist lihtsustades kahjustavad fosfaadid tuntuvalt nii inimese nahka kui ka keskkonda.

Vaja on uusi lahendusi ja üks neist sisaldub pesupulbri JELP.

Siin on fosfaatide asemel kasutatud ohutut looduslikku mineraali zeoliiti.

Just see koostisosa muudab pesupulbri JELP keskkonnasäästlikuks ja ohutuks lapse tundlikule nahale.

Ilma seebita hakkama ei saa

Looduslik seep eemaldab efektiivselt mustuse kanga pealispinnalt ning vähendab vahu tekkimist, mistõttu on seepi lihtne kangast välja loputada.

Miks siis peaks järeleproovitud naturaalset koostisosad vahetama odavamate sünteetiliste aineainete vastu, nagu seda on tehtud teistes tänapäevastes pesupulbrites? Firma Danlind ei ole seda teinud. Pulbri JELP koostisse kuulub pesuvahena just looduslik seep.

Bentoniit – ainulaadne leid

Iga ema tahab, et lapse riided oleksid pärast pesemist nii puhtad kui ka pehmed. Sünteetilised pehmendavad loputusained võivad aga ärritada lapse nahka ja hingamisteid.

Pesupulbri JELP juures on see probleem lahendatud. Ja taas tänu looduslikule ainele – looduslikule mineraalile bentoniidile, sellele samale savile, mida kasutatakse edukalt kosmeetilistes maskides. Nii tagab pesupulber JELP SOFT kaks ühes pehmedusefekti, mis on ohutu nii vastsündinutele kui ka allergikutele.

Nüüd saadaval linna suuremates poodides. Lastearstid, allergoloogid ja dermatoloogid soovivad.

Beebikõõm

Paljudel vastsündinutel on beebikõõm. Need on rasvased pruunid või kollased koorikud, mis tekivad peanahale irduvatest naharakkudest ja nahanäärmete rasust vereringluse puudulikkuse tõttu. Sellest vabanemine võib võtta kuid. Kui kõõm on tekkinud, tuleb pead iga päev pesta ja puhastada. Kammi imiku juukseid peenepiilise kammiga – enne ühes, siis teises suunas.

Kui vastsündinul tekib beebikõõm, määri ta pead paar tundi enne vannitamist oliiviõliga. Pese juuksed puhtaks ja eemalda koorikud peenepiilise kammiga. Tavaliselt kaob sellisel juhul pruun koorik ära. Kui beebikõõm ei kao, räägi oma arstiga.

Soor

Soor avaldub valge katu ja laikudena keelel, suulaes ning põskede siseküljel. See on enamasti ema sünnitusteedest saadud seennakkus, mis esineb vastsündinutel üsna sageli. Pikaajaline või rohke soor võib imikut söömisel segada ja olla valulik. Ravimiseks pestakse suu limaskestast mineraalveega või soodalahusega läbiimmutatud vati või sõrme otsa keeratud marliga. Kui annad imikule rinda, tuleb su rinnanibusid ja nibuümbrust samamoodi ravida. Kui soorist on raske vabaneda, räägi selle ravist oma arstiga. Selle vältimiseks hoia lutte puhtana, keeda neid iga päev ning jälgi, et enne luti panemist imiku suhu ei tõmbaks keegi seda oma suust läbi. Soor levib seedimissüsteemi kaudu sageli mähkmepiirkonda, väljendudes punasetäpilise haudumusena, ja seda saab ravida seenevastaste salvidega.

Luksumine

Paljudel imikutel ilmneb luksumine juba looteeas ja jätkub pärast sündi. Vahelihase ärritus võib tulla täis kõhust, rõhatuses või ka külmast. Luksumine ei ole lapsele ohtlik ja kaob tavaliselt iseenesest. Kui laps luksub rinnaga toitmise ajal, jätkake sellele vaatamata toitmist, sest tavaliselt lõpeb luksumine toitmise ajal iseenesest.

Oksendamine ja toidu tagasiheide

Tagasiheite korral tuleb toit imikule tagasi suhu umbes ühe tunni jooksul pärast söömist ja ta laseb selle suust välja. Vähesel määral esineb seda paljudel imikutel. Samuti võib toitu tagasi tulla koos õhu väljumisega maost. Seetõttu on oluline teha söömisel pause, et imik saaks rõhutada. Kohe pärast sööki ei tohiks liiga palju hullata. Väljatulnud toidukogus võib tunduda väga suur, kuid tegelikult see nii ei ole. Tagasiheite põhjuseks võib olla nii liiga vähe kui ka liiga palju toitu. Liiga vähene toit võib imiku rahutuks teha ja ta neelab söömise ajal liiga palju õhku.

Selle tagajärjel tekib tal vajadus palju rõhutada. Kui imik saab toitu rohkem, kui kõhtu mahub, on tagasiheide samuti sagedane. Imiku kaal ja rahulolu on oluliseks informatsiooniks. Kui ta kosub ega tunne end oksendamise pärast halvasti, on kõik korras. Intensiivne ja suurel hulgal oksendamine võib viidata haigusele, kui seda esineb sageli ja mitte ainult söögiaegadega seoses. Sel juhul väljub pooleldi või täiesti seeditud toit ehk ka lihtsalt maomahl. Kui laps võtab kaalus alla, muutub loiuks või kui uriini ja/või väljaheite hulk väheneb, konsulteerige kindlasti arstiga.

Väljaheide

Rinnapiima saava imiku väljaheide on tihti kollane ja sõmer ning lõhnab hapukalt. See, kui tihti imik roojab, sõltub lapsest. Mõnel on väljaheide igas mähkmes, teistel aga ainult kord nädalas. Imikutel, keda toidetakse imikute piimaseguga, võib väljaheide olla rohekas. Toidu suur rauasisaldus võib selle peaaegu mustaks muuta. Kui väljaheide on väga kõva, võib see imikut häirida. Imikut saab aidata kõhu kerge masseerimisega kellaosuti liikumise suunas. Lahtisti kasutamise vajaduse kohta pea nõu arstiga.

Kui su lapse väljaheide on muutunud sagedaseks ja vedelaks, võib see olla tingitud nakkusest. Pead jälgima, et

laps saaks piisavalt juua. Tea, et vedel roe on rinnapiima saavatel lastel täiesti normaalne. Lihtsalt jätkake rinnaga toitmist, seda ka kõhulahtisuse korral. Nakkuse puhul on vahel vaja anda suhkru- või soolalisanditega lisavedelikku, mida saad osta apteegist. Kõigepealt tuleks sul aga arstiga konsulteerida.

Nohu

Rinnaga toidetavatel imikutel, kellel on nohu, võib imemine olla raskendatud. Võid osta lahjat soolalahust ja tilgutada enne imetamist mõned tilgad lapsele ninasõõrmetesse. Tavaliselt see aitab. Paaritunniste intervallidega võib ninasõõrmetesse tilgutada ka rinnapiima.





Puhastab
teeb nina lahti
niisutab

Alates 6-ndast
elukuust

QUIXX®

Hüpertooniline ookeanivett sisaldav ninasprei.

- **QUIXX®** aitab looduslikul teel ninakinnisust vähendada.
- **QUIXX®** leevendab nina ja ninakõrvalkoobaste kinnisust külmetuse, gripi ja allergia korral.
- **QUIXX®** — looduslik leevendus täiskasvanutele, lastele ja rasedatele naistele!

Loe lisa: www.nohu.ee

Ookeanivesi teeb nina lahti!

Täiendav informatsioon:
Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn
Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Uudis!

Quixx Soft
isotooniline ookeanivesi aloe veraga.
Sobib igapäevaseks
ninahoolduseks –
puhastab ja niisutab
nina limaskestast.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Palavik

Kui imikul on palavik, kuid kõik muu tundub temaga korras olevat, ei ole ta ilmselt eriti haige. Kui su vastsündinu tundub nõrk ja/või tema nahk katsumisel tuline, siis kraadi teda. Kui tal on üle 38,5 kraadi palavikku ja ta on haiglane ning loid, kontakteeru arstiga. Jälgi pidevalt imiku käitumist: kas ta sööb korralikult ja on ärkvel olles aktiivne. Päris väikestel lastel on haiguse märke märgata raskem kui juba suurematel. Kui alla 1 kuu vanusel lapsel on kehatemperatuur üle 38 kraadi, peab last nägema arst.

Imiku nutt

Nutmine ja ärevus on beebide puhul tavalised nähtused. See on nende viis suhelda. Imikud nutavad rohkem õhtul kui hommikul. Nad nutavad, sest pole millegagi rahul: mähe on märg või kakane, kõht on tühi, tegevust on liiga palju või just vastupidi – lapsel on igav. Vahel ei oskagi rahulolematuse põhjust leida. Kui vastsündinu nutab, tunnevad paljud lapsevanemad end kasutute ja abitutena. Sageli tuleb üks vanematest nutva lapsega palju paremini toime kui teine. Oluline on oma muret ja pettumusi teistega jagada.

Imikuid ei tohi kunagi üksi nutma jätta. Neid tuleb lohutada, et nad ei tunneks ennast üksi ega mahajäetuna,



Isa lohutus rahustab last.



Libero®

kuigi vanasti usuti, et imiku kopsudele mõjub nutmine hästi. Kuuldes oma last nutmas, õpid mõne aja möödudes ühte nutu põhjust teisest eristama.

Lapsed erinevad nii iseloomult kui ka tujudel. Imik, kes on lootena aktiivne olnud, on sageli elav ja aktiivne ka pärast sündi.

Temperament mõjutab imiku nutmisviisi. Mõned lihtsalt nutavad palju, teised panevad oma nuttu palju häälevariatsioone. Imiku nutt väheneb siis, kui ta hakkab enda jaoks avastama ka muid hääliitsusi ja väljendusviise.

Voolmed ehk koolikud ehk gaasivalud

Voolmeid esineb vastsündinuil üsna harva, kuid kõik lapsevanemad kahtlustavad oma imikul gaase tema esimese paari elunädala jooksul. Tõelistele koolikutele viitavad imiku iga päev samal ajal korduvad nutu- ja rahutuseperioodid. Soolekoolikud tekivad, kui imik on umbes 3-nädalane. Nutuhood, mida on raske leevendada, ilmnevad tavaliselt hilisel pärastlõunal või õhtupoolikul. Tõenäoliselt on imikul valu-likud soolekokkutõmbed, mis takistavad gaaside edasilikumist. Rahutushood võivad kesta üle kolme tunni päevas ja üle kolme nädala. Muus osas on imiku areng täiesti normaalne. Tal on hea isu, ta võtab kaalus juurde ja kakab. Räägi ämmaemanda või teiste lapsevanematega, kelle lastel on olnud gaasid. Nad võivad sulle head nõu anda.

Mõned nõuanded:

- ◆ Kontrolli oma toidusedelit: ega seal pole lapse soolt ärritavaid toite (sh palju piima).
- ◆ Mõtle, kas lased lapsel ikka pärast sööki rõhutada.
- ◆ Võta laps enda kõhule, kõhud vastakuti, kiiguta ennast.
- ◆ Pane lapse kõhule soe kott (ettevaatlikult, et ei põletaks!).
- ◆ Masseeri lapse kõhtu ettevaatlikult kellaosuti liikumise suunas.
- ◆ Tõsta vahepeal lapse jalad õhku ja värista neid ning lapse alakeha – see lõõgastab lihaseid.
- ◆ Istu lapsega kiiktooli või mine autoga sõitma.
- ◆ Proovi, kas apteegis olevad gaasirohud (Espumisan, Sab Simplex jt) aitavad.

MTÜ Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing, mida käesolevas raamatus on mainitud ka mujal, võib sul aidata leida kontakti lapsevanematega, kellel on sarnaseid kogemusi. Säilita rahu ja enesevalitsus isegi siis, kui tunned, et ei suuda last kuidagi rahustada. Ära imikut mingil juhul raputa! Raputamise tagajärjel võib lapsel tekkida raske ajukahjustus.

Kui tunned, et vajad abi, pöördu arsti poole. On olemas ravimeid, millega saab lapse vaevusi leevendada. Kui laps on haige, kuum ja palavikus, võib ta olla lohutamatu nutune. Imik võib olla uimane, loid, keelduda toidust, oksendada või sageli roojata. Siis pöördu kohe arsti poole.

Beebide gaasivalusid leevendab *Espumisan*

100 mg/ml

Simetikoon



nüüd vaid
10
tilka

epetada
mugav kasutada

Uus



Ohutu* - ei imendu seedetraktist

Banaanimaitseline

Näidustus: kõhugaasidega seotud seedetrakti vaevuste sümptomaatiline ravi.

Annustamine imikutele: 10 tilka igal toidukorral. Võib panna pudelitoidu sisse või anda lusikaga enne imetamist.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege palun tähelepanelikult pakendis olevat teabelehte. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Täiendav teave: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, Tallinn.

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



Pereõe või lasteõe roll

Uus pereliige toob majja palju üllatusi ja küsimusi. Kuidas kohaneb perekond kõige paremini uue olukorraga, kui majas on imik? Mida teha, kui igal pool tundub olevat segadus ja kõik on surm-väsinud? Kas mul on piisavalt piima? Kas imiku arengu, füüsilise ja vaimse tervisega on ikka kõik korras?

Abi võib olla erinevatest lapse tervist ja arengut käsitlevatest raamatutest, kuid samas pead sa usaldama oma emainstinkti. Hea on saada personaalseid nõuandeid oma ala spetsialistidelt. Pereõdede süsteem toimib eri linnades ja maakondades pisut erinevalt, kuid nende visiidid on tavaliselt tasuta. Pereõde külastab teid kodus juba

esimese nädala jooksul pärast sünnitumajast kojutulekut, kui teda on lapse sünnist informeeritud. Sünnitumajast saadetakse väljavõtte lapse sünniandmetega sinu välja valitud perearstile või antakse see sinu kätte perearstile edasiandmiseks. Kui oled sünnitanud mujal kui oma maakonnakeskuses, palutakse sul endal oma pereõde visiidi vajadusest teavitada. Pereõdel on tavaliselt palju kogemusi ning ta oskab anda soovitusi, mille peale noor ema ise ei tule.

Kui kõik on korras, kutsub ta sind ühe kuu vanuse lapsega perearstikeskusesse kontroll-läbivaatusele. Võiksite kokku leppida, kas vajad enne veel ühte kodukülastust ja kuidas te omavahel ühendust pidama hakkate. Esimesel nädalal



Protexin Restore on ainulaadne lahustuv probiootikum imikutele ja lastele. Sisaldab 7 kasulikku piimhappebakterit, kaasaarvatud *Bifidobacterium infantis*, mis hoiab korras teie lapse seedetegevuse, vähendab kõhugaase. Loob heaolutunde kõhus ja tagab, et teie beebi on terve ning õnnelik. Kui beebi on õnnelik, siis on õnnelik ka ema ja kui ema on õnnelik, siis on õnnelik ka isa!

Mõtke sellele, kui pere rahulolu on sulle tähtis!

Saadaval veebipoes www.hortusmedicus.ee ja apteekides

Tootja: Probiotics International, Ltd Suurbritannia

Maaletootja: Hortus Medicus OÜ, Mustamäe tee 18, 10617 Tallinn



Hortus Medicus

Beebide naer on emmede rõõm!

1 pakike tasuta!
Varasema 15 asemel
nüüd 16 pakikest karbis!

Protexin®
health care

peab sind külastama ka perearst. Võta temalt telefoninumber, et saaksid vajadusel nõu küsida.

Enamikus perearstikeskustest on kord nädalas imikute päev või siis igapäevased kellaajad, millal emad-isad kohale võivad tulla, et küsimusi esitada ning lapse tervist kontrollida.

Imiku profülaktiline läbivaatus

Last võib läbi vaadata ja vaktsineerida sinu oma perearst või lastearst. Läbivaatuse eesmärgiks on jälgida lapse tervist ja arengut ning anda vanematele nõu lapsele (lastele) turvaliste elutingimuste tagamiseks. Samal päeval saab teha ka plaanipärase vaktsineerimise.

Imiku vaktsineerimine

Raseduse viimaste kuude ajal saab loode ema verest platsenta kaudu antikehasid. See tähendab, et vastsündinu on varustatud antikehadega, mis kaitsevad teda ema poolt enne rasedust põetud haigustesse nakatumise eest esimese 3-4 elukuu jooksul (va läkaköha, mistõttu

on soovitatav lähikondsete vaktsineerimine läkaköha vastu). Paraku püsib selline kaitse ainult esimeste elukuude jooksul. Pärast seda peavad imikud nakkushaigustega toime tulema iseenda immuunsüsteemi abil.

Imikud saavad pikaajalise kaitse ohtlike nakkushaiguste vastu pärast vaktsineerimist. Vaktsiini valmistatakse surnud või nõrgestatud haigustekitajatest. Nende imiku organismi viimisel tekivad immuunsüsteemis kaitsekehad, ilma et laps tõbe läbi põeks.

Kui laps jääb vaktsineerimata ja peaks haigestuma lastehalvatusse, teetanusse, läkaköhasse, difteeriasse või mõnda vaktsiiniga välditavasse lastehaigusesse, siis on väga tõenäoline, et haigus avaldub väga tõsisel kujul. Seega peaksid tegema omalt poolt kõik selleks, et su laps saaks õigeaegselt vaktsineeritud.

Laste plaanijärgsed vaktsineerimised on tasuta. Lisaks on veel mõned kalendrivälised vaktsiinid (näiteks tuulerõugete- ja pneumokokivastane vaktsiin), mis on tasulised. Täiendavat teavet küsi oma perearstilt.

Eestis kehtiv vaktsineerimiskalender

Vanus	Haigus, mille vastu vaktsineeritakse, sulgudes vaktsiini nimi
1. elupäev	Viirushepatiit B1 (HepB 1)
1-5 päeva	Tuberkuloos (BCG)
1 kuu	Viirushepatiit B2 (HepB 2)
3 kuud	Lastehalvatus (IPV 1), difteeria, teetanus ja läkaköha (DTPa 1), hemofiilus (Hib 1)
4,5 kuud	Lastehalvatus (IPV 2), difteeria, teetanus ja läkaköha (DTPa 2), hemofiilus (Hib 2)
6 kuud	Lastehalvatus (IPV 3), difteeria, teetanus ja läkaköha (DTPa 3), hemofiilus (Hib 3), viirushepatiit B3 (HepB 3)
1 aasta	Leetrid, mumps, punetised (MMR 1)
2 aastat	Lastehalvatus (IPV 4), difteeria, teetanus ja läkaköha (DTPa 4), hemofiilus (Hib 4)
6-7 aastat	Lastehalvatus (IPV 5), difteeria, teetanus ja läkaköha (DTPa 5)
12 aastat	Viirushepatiit B (HepB 1,2,3*)
13 aastat	Leetrid, mumps, punetised (MMR 2)
15-16 aastat	Difteeria, teetanus ja läkaköha (dTpa 6)
17 aastat	Difteeria, teetanus ja läkaköha (dTpa 7**)
25, 35 jne aastat (iga 10 aasta järel)	Difteeria ja teetanus (dT 7)

* 1995-2003 aastal sündinud ja seni B-viirushepatiidi vastu vaktsineerimata lapsed immuniseeritakse intervalliga 1 kuu esimese ja teise doosi ning intervalliga 5 kuud teise ja kolmanda vaktsiinidoosi vahel

** 1990-1995 aastal sündinud ja eelnevalt 12. eluaastal difteeria-teetanuse kuuenda doosiga (dT 6) vaktsineeritud lapsed revaktsineeritakse 17. eluaastal kasutades difteeria-teetanuse-läkaköha (dTpa) vaktsiini.

BEEBIGA VÕIMLEMINE

On olemas lihtsaid koduseid harjutusi, mida saad koos oma beebiga teha.

Kalli-kalli

Hoia lapsel mõlemast käest kinni. Siruta käed kõrvale ja siis risti rinnale.



Kui laps on väiksem, pane ta selili ja tee nii:



Rahustav kiikumine

Hoia üks käsi ümber lapse rinna ja teine käsi jalge vahel. Lükka pöidla ja nimetissõrmega lapse jalad harki. Kiiguta last täis-tallale ja üles.



Harki-risti

Aseta laps selili. Võta põlve tagant kinni ja tee sirgete jalgadega harki ja risti. Pärast raputa jalad.



Poolkükid

Tõsta laps kukile, hoia tema kätest kinni. Võta väike harkseis ja tee poolkükke.



Patsutamine

Laps istub süles, hoia tema kätest kinni. Tee kätega plaks, siis põlvele pats, taas kätega plaks ja painuta last varvaste juurde. Korda mitu korda.

Käru

Hoia lapsel jalad üleval, väiksema lapse puhul toeta ühe käega rinna alt. Lase lapsel oma kätele toetuda ja proovida edasi liikuda.

Kerepöörded

Laps kukil, hoia väike harkseis. Pööra oma keha vasakule ja paremale.



Aitäh väikestele modellidele ja nende emadele, fotograaf Maris Krünvaldile (mariskrynvald@hotmail.ee) ning beebide treener Gerli Jahimaale (gerli.heinnurm@mail.ee).

IMIKU ESMAABI

Olgugi et keegi seda ei soovi, peab valmis olema olukordadeks, kus laps võib vajada esmaabi. Põhiline on mitte alahinnata lapse seisundit, kuna ta ei oska seda ise hinnata ega seletada, mis teda häirib. Selleks et teada, kuidas oma last õnnetuse korral kõige paremini aidata, võiksid kõik vanemad teha läbi esmaabikoolituse, mille kohta leiab infot www.rkelu.ee.

Esmaabi alustamisel kontrolli kolme elusignaali ning väldi paanikat – pea peab töötama enne kui käed!

Teadvus

Räägi lapsega ja veendu, kas ta vastab sulle. Raputa kergelt ja näpista, et saada aru, kas ta reageerib valule. Juhul kui laps ei reageeri sinu tegevusele, on ta teadvuseta. Hingamine ja südame töö saavad puududa ainult teadvuseta lapsel.

Hingamine

Aseta põsk kannatanu suu lähedale ja tunneta, kas tuleb hingeõhku. Kõrvaga veendu, kas on kuulda hingamise heli ning jälgi, kas rindkere tõuseb. Kui nimetatud tundemärgid puuduvad, on tegu hingamisseiskusega.

Pulss

Katsu pulssi kaela pealt, vasakult või paremalt poolt kõrisõlme. Katsu pulssi ainult ühelt poolt korraga ja vähemalt kümne sekundi jooksul, kuna see võib olla väga aeglane. Imikutel loetakse

normaalseks kuni 120 pulsilööki minutis. Kui pulss puudub, on tegemist südameseiskusega.

Elustamise ABC

Pärast südameseiskust on lapse päästmiseks aega umbes 5 minutit. Kui selle aja ehk kliinilise surma jooksul elustamist ei alustata, kahjustuvad ja hävivad lapse ajurakud. Elustamine on efektiivne ainult kliinilise surma korral. Elustama on vaja hakata, kui kannatanu on teadvuseta, hingamine puudub ja pulssi ei tunne. Elustamise vahekord: 2 hingamist ja 15 südamemassaaži.

Aseta üks käsi lapse kaela alla ja teine laubale, lükka pea kergelt kuklasse. Alla 1-aastaselt lapsel ära pead kuklasse lükka, sest nii hingamisteed sulguvad. Laubal oleva käe sõrmedega suru kinni ninatiivad. Pane suu tihedalt ümber lapse suu. Alla 1-aastaselt imikul kata oma suuga ka lapse nina. Puhu osa oma hingeõhku lapse suhu, arvestades lapse kopsude suurust. Jälgi, et lapse rindkere liiguks igal sissepuhumisel. Tõsta oma pea üles, lase lapsel ise välja hingata ja korda sissepuhumist teist korda (sagedusega 20-40 korda minutis).

Kaudseks südamemassaažiks asetada oma käed või põidlad lapse rinnaku keskele, olles ise lapse kohal. Vajuta sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 3-4 cm. Imikul haara kätega ümber rindkere nii, et põidlad jääksid rinnaku peale ja vajuta nii, et rindkere vajuks 1-2 cm. Vajuta 15 korda, kiirusega 80-100 korda minutis. Ära tõsta käsi südamemassaaži tegemise ajal rindkerelt üles. Jätka hingamise ja südamemassaaži tegemist kiirabi tulekuni või kuni laps hakkab ise

hingama ja pulss on tunda. Kui tekib pulss, kuid hingamist veel mitte, jätka kunstliku hingamisega ning katsu kogu aeg pulssi.

Võõrkeha hingamisteedes

Kui väikelaps tõmbab võõrkeha hingamisteedesse (hakkab kõhima, kõõksuma, vilistavalt sisse hingama), asetada ta kõhuli oma jalgadele, pea allapoole ja patsuta kergelt seljale.

Kui õhk ei pääse läbi (laps ei hinga, hakkab näost siniseks minema), haara lapsel tugevalt reitest või vaagnast ja raputa 4-5 korda järskude, tugevate tõugetega, suunaga allapoole.

Kui võõrkeha ei tule välja, proovige teha kunstlikku hingamist. Võib-olla õnnestub puhuda võõrkeha kopsu. Hiljem eemaldatakse see haiglas. Olukorra vältimiseks kontrolli regulaarselt põrandat, kus laps roomab ning veendu, et maas ei leiduks suhupistmiseks väikeseid esemeid (mündid, kiletükid, kassi- või koeratoit).

Minestamine

Minestamise põhjusteks on tavaliselt palavus, õhupuudus, pikaajaline seisumine, negatiivsed emotsioonid, söömata olek jne. Minestamine on põhjustatud veresoonte toonuse ajutisest vähenemisest ja õige esmaabi andmise korral möödub see kiiresti. Esmaabi andmiseks asetada minestanud laps pikali ja tõsta ta jalad üles, lastel võid üles tõsta ka käed. Pritsi lapse näole külma vett. Kui laps ei tule teadvusele, siis kontrolli elumärke, alusta vajadusel elustamist ning kutsu kiirabi.

Kuumakahjustused

Kuumakurnatuse ehk päikesepiste korral tekivad gripisarnased sümptomid: kahvatus, higistamine, iiveldus, oksendamine, palavik. Seisund ei ole üldjuhul eluohtlik. Kuumarabanduse korral tekib punetav ning kuiv nahk, võib tekkida teadvuse hägunemine ning seisund eluohtlikuks muutuda. Esmaabi andmiseks vii laps kuumaalikalast eemale, eemalda pealisriided, tee laps veega märjaks ja lehvita talle tuult. Anna lapsele juua toasooja või veidi jahedamat jooki. Kui laps kaotab teadvuse, kutsu kiirabi.

Põletus

Suurema põletuse korral eemalda kiiresti põletuse kohalt riided – ka siis, kui need tulevad koos nahaga. Jahuta põlenud nahka hetkegi viivitamata leige (mitte jääkülma!) veega, nii väldid pindmise põletuse süvenemist. Hoia põlenud kohta leige vee all niikaua, kuni valu väheneb (vähemalt 15 min), suuremate põletuste korral kuni kiirabi saabumiseni. Ära määri põlenud nahale midagi peale spetsiaalse valuvaigistava ja põletuse sügavust vähendava põletusgeeli (nt Burn-shield või Burn-Relief, aga mitte Panthenol!) ja kutsu kiirabi.

Külmakahjustused

Alajahtunud laps muutub loiuks ja teadvus häguneb, nahk on kahvatu, hallikas-sinakas. Esmaabi andmiseks kata laps soojalt ning anna talle sooja jooki, kuid ära pane last sooja vette. Vajadusel kutsu kiirabi. Külmumise

korral muutub kahjustatud piirkond kahvatuks, veretuks, külmaks ja tuimaks. Sügaval külmumisel tunduvad koed olevat justkui puust või kivist, võivad tekkida villid. Esmaabi andmiseks ära aseta last ega kahjustunud jäset sooja vette, ära hõõru külmunud jäset. Kui külmunud piirkond hakkab tugevasti valutama ja läheb kuumaks, võib leevendust saada Burn-shield geelist. Kutsu kiirabi.

Verejooks

Vastsündinu veremaht on 350-400 ml, seega vastab 50 ml suurune verekaotus täiskasvanu 1 l verekaotusele. Esmaabiks eemalda ettevaatlikult lapse riided (vajadusel lõika või rebi katki), et leida haav. Suure verejooksu peatamiseks aseta veritsevale haavale puhas side või muu riidetükk (ära kasuta žgutti) ning suru sellega haavale. Kui verejooks on käest või jalast ning ei esine luumurdu, tõsta jäse südame tasapinnast kõrgemale, samaaegselt jätkates haava kokkusurumist. Kui verejooks on kontrolli all, seo haav kindlalt kinni. Kui haavas on võõrkeha, ära eemalda seda, vaid fikseeri sidemerrulliga. Sidemele võib peale panna külma, et ei tekiks sinikat. Kui verejooks on peatunud, võib haava puhastama asuda. Kui laps on külm, higine või loid, aseta ta lamama nii, et jalad oleksid peast kõrgemale tõstetud ning määsi ta soojalt sisse. Kui laps hakkab peahaava puhul oksendama, võib tegemist olla peapõrutusega. Säilita pidevalt kontroll lapse üldseisundi üle. Kutsu kiirabi, laps võib vajada mõne tunni haiglas jälgimist.

Kukkumine

Imiku jaoks on juba 1,5 m kõrguselt kukkumine kõrge, mistõttu ei maksa panna oma last järelevalveta laua või tooli peale, ka mitte turvahälliga. Kuna kõrgelt kukkumisel võib lapsel tekkida lülisamba murd kaela- või seljaosas, ärge rabage teda pärast kukkumist kohe sülle.

Peatrauma

Peaga vastu kõva pinda kukkudes, samuti löögi korral pähe, võib tekkida ajupõrutus. Selle tunnuseks on lühiajaline teadvusekaotus vahetult pärast traumat. Mida pikem on teadvusekaotus, seda raskem on ajupõrutus. Pärast teadvuse taastumist kaebab haige peavalu ja iiveldust, sageli oksendab. Peavalu ohtlikud sümptomid on, kui ninast tuleb vesist, kergelt verist vedelikku või silmade ümber tekivad sinised verevalumid. Nende sümptomite esinemisel kutsuge kiirabi. Kui laps on teadvuseta, keerake ta külili. Peavalu, iiveldus ja oksendamine võivad tekkida ilma teadvusekaotuseta. Kergete nähtude puhul on parim ravi lamamisrežiim. Pea nõu arstiga.

Kaela- ja seljatrauma

Kaela- ja seljatrauma tekivad sageli kukkumisel trepist, sukeldumisel, auto-avariides ning tugeva löögi korral. Kindlad selgroovigastuse tunnused on mõne kehaosa tundetus, nõrkus, liikumatus, surin jäsemetes. Fikseeri viga saanud lapse pea kätega (lamaval kannatanul ka põlvedega) nii, et

silmavaate ja kaela vaheline nurk on 90 kraadi. Kui oled pea käte vahele võtnud, ära enam lahti lase. Võimalusel aseta kaelalahas ning kutsu kiirabi. Ära ava selgrootraumaga kannatanu hingamisteid pea painutamise ja kuklasse!

LAPSE ARENG

Ammu on möödas ajad, mil arstid jälgisid hoolikalt, et lapsed areneksid just nii, nagu tarkades "imikuparameetrite" raamatutes kirjas. Ära võta südamesse selliseid teravaid repliike nagu: "Miks sinu oma 12-kuuselt veel ei käi?! Minu oma käis juba üheksakuuselt." Või siis:

"Kuidas lapsel oli sündides hammas suus ja kuu vanuselt pole tal veel juukseid?!"

Tänapäeva arstid ja lapsevanemad ei püüdle enam laste võrdlemise poole – on ju igaüks meist kordumatu!

0-4 nädalat

Esimesel elukuul üritab laps ennast veel kerra tõmmata nagu emaihus, justkui sooviks ta end suure maailma eest kaitsta.

Vastsündinu:

◆ ei oska pead hoida ega esemeid haarata, käte ja jalgade liigutused on reflektiivsed, sõrmed on ruskasse surutud;



- ◆ kuuleb, tunneb ja näeb 30 cm kaugusele – lapsel on arenenud kõik meeleorganid;
- ◆ on väga vastuvõtlik haiguste suhtes, seetõttu piirake külaliste arvu;
- ◆ tegutseb instinktiivselt ja nutab tihti.

Laps suudab tunda rõõmu, sellepärast loo temaga tihe emotsionaalne side. Ära karda, et lapse sagedane kallistamine ja süles hoidmine võib ta ära hellitada.

Kui laps tunneb end turvaliselt, veendub ta peagi, et maailma võib usaldada. Kui laps on juba nädalane ja ilm seda lubab, mine temaga õue.

Sagedasemad nutmise põhjused on märg pepu, äramagatud külg, nälg või soov tunda end turvaliselt. Ajapikku

õpib ema eristama, mida laps oma nutuga öelda soovib.

1-2 kuud

Sel ajal areneb laps väga kiiresti. Iga hetkega õpib ta midagi uut ning hakkab tasapisi üha edukamalt oma liigutusi kontrollima.

Beebi:

- ◆ õpib pilku fikseerima; hakkab jälgima ema ja mänguasju;
- ◆ tunneb ära pereliikmete hääli ja nägusid ning reageerib neile pea pööramisega, areneb miimika;
- ◆ arenevad häälepaalad – laps hakkab "koogama", naeratama ja muul moel oma emotsioone näitama;
- ◆ hakkab käsi suhu toppima;
- ◆ naudib meelsasti õhuvanne.



Ära ürita last väliskeskkonna eest liialt kaitsta – ta peab harjuma elama reaalses maailmas, mitte isolaatoris! Räägi väikelapsega – ta kuulab sinu juttu hea meelega. Imikule on kõige tähtsam täis kõht, soe ja kuiv ase ning sinu armastus.

3 kuud

Väikelaps muutub eriti teadmishimuliseks ja aktiivseks.

Beebi:

- ◆ peab hoidma pead;
- ◆ õpib end ringi pöörama ja mänguasju kätte võtma ning üritab muuta nende asukohta;
- ◆ naerab valjusti ja näitab muul viisil välja oma emotsioone, eristab vanemaid külalistest;
- ◆ hakkab mõistma seost põhjuse ja tagajärje vahel.

Pane laps kõhuli – see tugevdab selja- ja kaelalihaseid. Kõhuli olles üritab laps tõsta pead ja ülakeha. Kummarda lapse kohale ja vaata, kuidas ta üritab pead tõsta, et sind näha. Pane lapsele nähtavasse kohta peegel või postkaart, riputa voodi kohale liikuvaid ja värvilisi mänguasju.

4 kuud

Laps hakkab juba harjuma ööpäeva rütmiga ja on palju kauem ärkvel. Ta naeratab ja laliseb hea meelega. Selles vanuses laps:

- ◆ hakkab uurima oma käsi ja nende jõudu, näitab välja heameelt pehmete ja häälitsevate mänguasjade üle;

- ◆ naerab valjult, omandab uusi "koogamisviise";
- ◆ magab päeval umbes 4-5 tundi.

Nelja kuu vanuseni on väga oluline, et ema reageeriks kiiresti lapse nutule – nii õpib laps sulle lootma. Hiljem kannatab laps ära ka väikese viivituse, kuid ära sunni teda liiga kaua ootama, muidu mõtleb ta, et sa ei valva teda. Beebit võib harjutada magama jääma ka ilma ema juuresolekuta ja minna tema juurde vaid siis, kui uinumine ei õnnestu.

5 kuud

Arenenud on ergas miimika, millest mõned näoliigutused säilivad ka suuremaks saades. Laps teab, kuidas teatada emale oma soovidest. Lapsed muutuvad väga aktiivseks, seepärast pead sa üha enam hoolitsema selle eest, et laps endale viga ei teeks.

Laps:

- ◆ üritab rääkida oma peegelpildiga;
- ◆ tema käed on piisavalt tugevad kergemate mänguasjade haaramiseks;
- ◆ õpib istuma, koordineerimine stabiliseerub;
- ◆ ilmutab esimesi "maailmavaateid" – üks asi meeldib, teine mitte jms.

Tee seda, mis valmistab sulle rõõmu – laps rõõmustab koos sinuga! Kui sulle meeldib koos lapsega ujuda, teda masseerida või muul moel koos temaga tegutseda, tehke seda, sest siis meeldib see ka lapsele. Kui tegevus on sulle vastumeelt, reageerib ka laps samamoodi.

6 kuud

Lapse kaal on kaks korda suurem kui sündides. 5-6 kuu vanuselt "avas-tavad" paljud lapsed oma jalad ja varbad. Võibolla üritab laps imeda suurt varvast.

Imik:

- ◆ oskab pöörata ennast kõhuli ja tagasi;
- ◆ näitab liigutuste ja žestide abil välja oma soove;
- ◆ õpib istuma ja roomama.

Enamikul lastest stabiliseerub selles vanuses silmade värv ning neil hakkavad tulema esimesed hambad.

Ole ettevaatlik asjadega, mis võivad olla lapsele ohtlikud (elekter, teravad esemed). Jälgi, et laps ei kukuks voodist välja. Hammaste tulek on lapse jaoks ebameeldiv aeg – igemed valutavad, kõhus on gaasid, pole välistatud ka palaviku teke. Ebameeldivate tunnete leevendamiseks anna lapsele närimis-rõngas – selle närimine aitab hammastel läbi igeme tungida. Piimahambad kasvavad umbes 2,5 aasta vanuseni. Esimesi hambaid tuleks puhastada kaks korda päevas vee ja spetsiaalse hamba-harjaga. Erilisi laste hambapastasiid saab kasutada alates ühe aasta vanu-sest.

7-12 kuud

Sinu laps kujuneb erksaks isiksuseks. Sel ajal väikelaps:

- ◆ hakkab püsti tõusma, õpib asjadest kinni hoides käima ja üritab öelda silpe;
- ◆ ootab ja hindab heakskiitu;

- ◆ hakkab eristama lubatud keelatust;
- ◆ soovib uurida ümbruskonda, saht-lite sisu jms.

Et aidata lapsel omandada kõneoskust, räägi temaga selgelt ja lühikeste lause-tega. Osuta esemetele, nimeta neid, loe ja deklameeri lapsele salmikesi. Uuri sahtlite ja kappide sisu koos lapsega, siis teeb ta seda ilma sinuta harvemini. Agressiivsushoogude vähendamiseks luba neid väljendada mängude abil. Ära näita üles vastumeelsust, kui lapse mähkmed on märjad ja sa pead neid vahetama – see alandab lapse enese-hinnangut ja soodustab põhjendamatu süütunde teket.

Kui laps on teinud midagi halba, peab talle seda ütleva. Vähem kui aastasena ei saa laps siiski aru keeldude mõttest. Ei tohi kohaldada karistusi, mis tekitavad lapsel hirme, näiteks ära jäta teda üksi koju. Ole järjekindel selle suhtes, mis on lubatud ja mis mitte, et laps harjuks sinu seisukohaga ja saaks sellest aru.

Küsi arstilt nõu, kui laps:

- ◆ kolme kuu vanuselt ei hoia pead, ei reageeri valjule häälele ega püüa "koogata";
- ◆ nelja kuu vanuselt ei tee näogri-masse, näiteks ei naerata, ei näita välja oma huvi, meeldivaid või ebameeldivaid aistinguid;
- ◆ seitsme kuu vanuselt ei pööra ennast kõhuli ja tagasi või ei istu;
- ◆ üheksa kuu vanuselt ei seisa toe najal püsti, ei suuda kõrvalise abita laskuda istukilt käpuli ja tagasi;
- ◆ tekitab sinus kahtlust, et kõik ei ole korras.

Esimesed kuud

Vastsündinu on valmis tulema toime maailmas, kuhu ta sündis.

Proovi endale ette kujutada, millise ümberkohanemise ta sündides pidi läbi tegema.

Meeled

Kõik meeled töötavad juba enne lapse sündimist. Vastsündinul puuduvad kogemused – need kogunevad alles lapse edasise arengu käigus. Vastsündinu on võimeline tajuma naudingut ja rahulolu. Seda tunneb ta eriti siis, kui on koos oma ema ja isaga. Alusta lapsega rääkimist juba siis, kui ta ei ole veel sündinud. Võid

talle näiteks jutustada, mida sa teed, või midagi laulda. Vastsündinu puhul ürita tähele panna, kuidas ta reageerib hääle-tele ning vaatab valgust ja värve, samuti jälgi tema näoilmeid.

Vastsündinul on arenenud nägemine. Tal puudub peaaegu täielikult nägemisko-gemus, kuid see-eest on tal kaasasündinud võime nägusid vaadata. Vastsündinu võib lamada vaikselt, pärani silmadega, ning vaadelda ümbrust muljetavaldava tõsise tähelepanuga. Ta ei tea, mida nähtu võiks tähendada. Paaripäevane imik võib sulle juba sügavalt silma vaadata. Vasta ta pilgule ning tunneta silmside sügavust ja pilgu intensiivsust.

Samuti tunneb ta sind lõhna järgi, tajub seda, kuidas sa teda hoiad. Imiku



meeled on täiesti avatud ja alles veel nii lühikese elu jooksul saadud kogemused on piisavad selleks, et luua alus tema edasiseks arenguks.

Kui laps hullamisest ja mängimisest väsib, pöörab ta oma näo ära, haigutab, nutab või muutub rahutuks. Imikud õpivad oma kogemustest väga kiiresti, kuid nende õppimisprotsess erineb täiskasvanute omast. Esialgu nad ei mõtle, kuidas “sellest aru saada”, vaid omandavad kogetu fundamentaalsel tasemel. Nad vajavad teadmist, kas nende ümbrust ja ümbritsejaid võib usaldada ja kas nende endi tegevusel on vastukaja. Ei ole mingit põhjust karta, et nutvat last sülle võttes võib ta ära hellitada. Sellise kogemusega loome aluse turvatunde tekkimisele – “seda maailma võib usaldada”. Lapsele vajalikku tähelepanu pöörates aitad sa tal tugevamaks saada.

Vajadused

Olla kuiv, täis kõhuga ja soojas, olla lähedases füüsilises kontaktis oma ema ja isaga, tunda nende hellitusi ja kuulda häälekõla – need ongi vastsündinu esmased vajadused. Väikelapsi ei ole võimalik ära hellitada. Ürita oma lapse signaalidest aru saada. Tuntud asjad ja kordamised annavad lapsele igapäevaelus vajaliku kindlustunde.

Juba varajases east alates on lapsed väga erinevad. On huvitav jälgida, mis neid häirib ja kuidas nad reageerivad asjadele, mis neile ei meeldi. Peamised iseloomu- ja käitumisjooned jäävad inimesele kogu eluks ning seega saab juba ette kujutada, millise iseloomuga täiskasvanu sellest lapsest kasvab.

Laste erinevused

Lapsed reageerivad erinevalt lohutamisviisidele, erinev on ka nende rahustamiseks kuluv aeg. Nad on igas suhtes väga erinevad. Beebidel on oma eelistused, neile meeldivad näiteks erinevad hoidmisasendid ning iga laps armastab vaadata ja mängida isesuguste asjadega. Lapsevanemad, kellel on rohkem kui üks järeltulija, oskavad seda paremini märgata.

Vastsetel lapsevanematel, kes tunnevad ennast esialgu ebakindlalt ja kohmakalt, on lohutav teada, et ka isad- emad reageerivad uuele olukorrale väga erinevalt. Enamik suhtub oma lastesse hästi osavõtlikult ja pereelu muutub tegelikult märksa harmoonilisemaks, kui eales oleks osatud arvata.

Kes on parim?

On oluline teada, et normaalne, jõudsalt kasvav beebi areneb kõige paremini täiesti tavalises ja vabas õhkkonnas. Laps areneb küll vanematega koos olles, kuid põhiliselt teeb ta seda läbi omaenese tegevuse. Imikuga koos viibides tuleks lihtsalt olla tema vastu tähelepanelik ja vaadata, mida ta väljendab oma liigutuste, häälituste ja muu tegevuse abil, et siis talle rahulikult ja mänguliselt vastata. Nõnda käitudes täidad sa nii imiku kui ka enda ootusi ja teil mõlemal on lõbus. Ehk teisisõnu – sa tunned ennast hästi ja lapse pidev areng on tagatud.

Kui ruumi on vähe, võid mängimiseks kasutada põrandat. Kui tunned, et sul on lapsega hea ujuda, sulle meeldib talle massaaži teha või teda mõnel muul moel stimuleerida, tee seda oma äranägemist

mööda. Tegevus, mis sulle naudingut pakub, meeldib tõenäoliselt ka lapsele. Ja vastupidi, kui sa ise seda ei naudi, ei tee seda reeglina ka laps. Erinevad tegevused stimuleerivad last erinevatest aspektidest, soodustavad õppimist ning mitmekülgset arengut.

ESIMESED ELUKUUD

Ja kõik läheb nii kiiresti

Esimeste elukuude jooksul areneb imik väga kiiresti. Ta jõuab oma esimeste saavutusteni – hakkab tasapisi oma liigutusi kontrollima ja omandab erinevaid oskusi. Kui üks vanematest on paar päeva ära, märkab ta naastes lapse juures kohe muutusi.

Kõhuli

Imikule on kasulik ärkvel olles kõhuli lamada, sest nii tugevnevad tema selja- ja kaelalihased. Kui su lapsele ei meeldi kõhuli olla, võid tema rinna alla asetada kokkupandud käterätiku, et ta end kindlamini tunneks.

Kui ta ikka ei taha kõhuli olla, tuleks emmel või issil heita selili voodile või põrandale ja võtta laps enda rinnale kõhuli. Kui sul pole toas pehmet vaipa, võid kasutada ka vateeritud tekki, aeroobikamadratsit või mõnda muud matti. Lapsega mõnusasti tegeledes saab harjutada teda pead tõstma ja rindkeret kätele toetama.

Imiku pepele asetatud käsi stimuleerib teda pead tõstma. Kui korteris on mõni päikeseline koht, mis on valge ja soe, siis lase imikul seal paljalt lamada.

Talle meeldib paljalt lamada enamasti nii kõhuli kui ka selili.

Ära jäta last üksinda kõhuli magama.

Rohkem näha ja esemeid haarata

Lapsele on kasulik, kui ta näeb silmade nägemisulatuses liikumas mõnda ilusat, kontrastsete värvidega eset. Ideaalselt sobivad selleks näiteks voodi kohal ripuvad mänguasjad, mida imik saab ise kätega katsuda ja haarata.

Loomulikult sobivad imiku arendamiseks ka teistsugused asjad. Peasi, et imik endale nendega viga ei teeks ja et need esemed talle ka piisavalt huvitavad tunduksid, nii et ta nende järele haaraks.

Rääkimine ja laulmine

Kuigi imik ei saa veel aru, mida talle täpselt öeldakse, tuleb ta arengule kasuks, kui vanemad ja õed-vennad temaga räägivad ja talle laulavad. Mida enam on laps ärkvel, seda rohkem on sul selleks võimalusi ning seda enam naudib imik suhtlemist ja seltskonda. Suhelda saab temaga ju kõikjal – olgu ta vankris, hällis või maas vaibal, aga ka siis, kui sa ise majapidamises toimetad.

Kui imik on umbes kolmekuune, suudab ta oma pead hoida ja silmadega liikuvat inimest jälgida. Kui asetad imiku kõhuli, üritab ta toetuda oma käsivartele ja tõsta pead, et ringi vaadata. Kummardu tema tasandile ja pane tähele, kuidas ta sinu poole vaatamiseks oma pead tõstab. Kui imik on harjunud kõhuli olema, on edaspidi ka roomamine lihtsam. Mõne aja pärast, kui laps on 4-5 kuu vanune, suudab

ta juba üsna hästi oma käsi kasutada. Proovi talle näiteks kõristit hoida anda. Laps võib lamada pikka aega oma käsi vaadates. Ta haarab juba asjade järele, püüab pihku võtta talle lihtsalt lõbusana tundunud esemeid, mis jäävad tema haardeulatusse.

Kirju, erineva tekstuuriga materjali-dest lapitekk võib olla hea investering. Arvatavasti saad selle ka ise õmmelda. See tekk peaks koosnema eri materjalide tükkidest, mille erinevust beebi puudutades tajuda saaks. Heaks kombinatsiooniks on näiteks lambavilla tükid koos siidi ja teiste sarnaste materjalidega. Sinna sobib ka jäme linane materjal tupsudega, mida laps ei saa ära tõmmata.

Lapsele meeldib süles hüpata. Kui oled kannatlik, hakkab laps sulle rohkem naeratama ja pikki lalisevaid häälsusi tegema.

Rohkem liigutusi, parem koordineatsioon

Tavaliselt avastab 5-6-kuune laps oma jalad. Ta võib hakata oma varbaid lutsima. Selles vanuses tekib kontroll ka teiste lihaste üle. Paljud lapsed on nüüd võimelised kõhult seljale pöörama ja vastupidi. Ürita esialgu last aidata. Samuti võid sa teda keerama meelitada, hoides peeglit või mõnda mänguasja seal pool, kuhu sa sooviksid teda keerama panna. Üks võimalus on asetada laps küljele ja ahvatleda teda kõristi või millegi sarnasega.

Laps ja piirid

Lastega tuleb olla kannatlik. Kui sa väsid lapsega mängimisest, lase tal istuda või

lamada mõne mänguasja seltsis. Kui laps kuuleb, et sa teed oma toimetusi, jätkab ta tihti mängimist. Peaasi, et sa iseenda piiri tunnetaksid, sest laps paneb juba väga varakult tähele, kas oled ikka hingegea asja juures. Esimesel neljal elukuul on väga oluline, et sa reageeriksid imiku nutule viivitamatult.

See tekitab temas kindlustunde ja usalduse: "Mina hüüan – ema tuleb." Alates viiendast elukuust võib laps taluda juba mõningast hilineemist oma vajaduste täitmisel. Siiski tohib see olla ainult lühike viivitus. Hiljem peab õpetama teda mitte puudutama asju, mida ta ei peaks puudutama ning selgitama, mis on ohtlik.

Hambad

Lapsed sünnivad nähtavate hammasteta. Hambad on tegelikult igemetes peidus ja tekitavad sügelemist juba mõned kuud enne lõikumist. Enamikul imikutest ilmub esimene hammas kuue kuu vanuselt. Selles vanuses meeldib neile närida-lutsutada närimisrõngast ja muidugi ka kõike muud, mis kätte satub. Hambakaarise vältimisega tuleb alustada varakult. Mõningate allikate arvates tuleks imiku hambaid pesta hästi pehme hambaharjaga kohe nende lõikumisest alates, teised aga on seisukohal, et parem oleks imiku hambaid harjaga mitte pesta senikaua, kuni imiku toiduks on ainult rinnapiim.

Imiku jaoks on müügil ema näpu ümber pandavad tillukesed kummist harjakesed, hambaid saab puhastada ka niiske puhta lapiga. Kui hambad on juba lõikunud, ei tohiks lapsele pakkuda öösel pudelist mahla ega muud magusat jooki.

Ema, isa ja laps

Enamik inimesi kujutab lapsesaamist ette kõige täiuslikuma õnnena maailmas. On ju beebid sündinud armastusest. Armastus ja seks nõuavad aga aega ja privaatsust. Väikelaste vanematel pole kumbagi neist. Kui on aega ja võimalust, pole aga enamasti energiat, ning vastupidi. Lapsevanemaks saamine on üsna aeganõudev ning imeline kogemus. Seda ei saa võrrelda millegi muuga, eriti veel, kui tegu on esmasündinuga.

Kas olete valmis?

Tõenäoliselt pole te kunagi täiesti "valmis" lapsevanemad. On normaalne, et enne lapse saamist keskendusite te endale ja oma vajadustele.

Lapse sündides peate te aga ettenähtust suurema osa oma elust kohandama uue pereliikme järgi. Võimatu on vältida konflikte täiskasvanu ning lapse vajaduste vahel. Uues situatsioonis toimetulek nõuab lapsevanematelt head tahet, rahu ja kannatlikkust, lapse vajaduste mõistmist ning eelkõige avameelset ja ausat suhtlemist.

Isa

Loodus säästab isasid rasedusest ning sellega kaasnevatest kehalistest katumustest, kuid selle eest peab isa saavutama tasakaalu uues peresituatsioonis. Ta ei saa kogeda seda, mida tunneb naine siis, kui uus elu end tema üsas liigutab. Seetõttu ei pruugi ta ka aru saada, miks naise käitumine on muutunud. Ka isaks saamine nõuab palju kannatlikkust.

Perekonnast

Ema-isa-laps on klassikaline peremudel. Selles raamistikus võivad moodustuda ka paarid: ema-laps, isa-laps, ema-isa ehk pigem naine-mehe.

Kolme liiget hõlmav suhe peaks põhinema soojusel ja harmoonial täpselt samamoodi nagu kahe inimese vaheline suhe. On kurb, kui juhtub vastupidine: esimese lapse sünd põhjustab ühise elu arengus kriisi. Peamine on, et te ei unustaks neid tundeid, mis panid aluse selle uue elu loomisele.

Et leida rütm

Kui lähete lapsega koju, peate leidma ühise elurütmi ja üksteist vastastikku tundma õppima. Seejuures peaksite end mugavalt ja hästi tundma. Juba haiglas ootasite oma pere kojuminekut. Kuid on võimalik, et olukord ei kujune selliseks, nagu te seda algselt planeerisite või ette kujutasite. Nii isa kiindumus kui ka ematunne lapse vastu ei pruugi tekkida kohe, vaid see võib võtta aega.

Lapsel pole täiskasvanutele omast enesetalitsemise võimet. Nad luksuvad ja nutavad, kui kusagilt valutab või on midagi muud häda. Nad ei pruugi magada siis, kui see teile sobib. Laps vajab tähelepanu ja hoolitsust. Võimalik, et te peate enda päevaplaani ning harjumusi muutma. Isegi sel ajal, kui te istute söögilauas ja üritate süüa, võib olla raske rahu saada ja lõdvestuda. Raske on keskenduda ning omavahel rääkida. Laps tekitab palju segadust ja muutusi. Vahel võib see teid lausa närvi ajada, vahel koomiline olla. Mõnikord võib lõõgastada situatsiooni üle naermine.

Ette võib tulla magamata öid, mis põhjustavad väsimust ja ärrituvust järgmisel päeval. Unistate ajast enne lapse sündi... Igapäevane elu on äkki nii erinev võrreldes selle ajaga, mil te veel kahekesi elasite.

Esimene periood pärast "kolmikukuks" saamist võib seetõttu olla nii füüsiliselt kui ka psühholoogiliselt rõhuv, kuid samal ajal on see ka imeline. Ühel päeval on kõik hästi, järgmisel aga kõik täiesti väljakannatamatu. Võimalik, et te ei taha sellest rääkida, sest arvate, et inimesed saavad teist vabalt aru. Tegelikult pole teie tunnetes midagi ebatavalist. Seetõttu ei tohiks te neid tundeid eirata ja peaksite oma probleemidest julgelt rääkima. Vestelge omavahel asjadest, mis teid mõlemaid häirivad ning mida te muuta tahaksite. Beebi tunnetab teie ebakindlust ja seda, kui te üksteise peale vihased olete, ning reageerib sellele – laps on nagu lakmuspaber teie tunnete.

Kui tegemist pole teie esimese lapsega, ei üllata see teid. Te mõlemad mäletate nii head kui ka halba. Siiski ununevad enamikul vanematest raskused, mis lapse kasvatamisel ette võivad tulla.

Depressioon

Kui üks teist või te mõlemad olete pidevalt depressioonis ning tutunud, peaksite ehk mõtlema psühholoogi vastuvõtule minekust. Jutuajamised ja eneseanalüüs aitavad sageli üle saada kõigest, mis takistab teil olemast õnnelikud.

Lapsed on inivid

Täpselt nagu täiskasvanudki, on ka lapsed oma kaasasündinud isikuomadustega

unikaalsed. Viis, kuidas te üksteisele reageerite, mõjutab igapäevaste teist erilisel viisil ja seetõttu areneb teie laps just selliseks, nagu ta areneb.

Kui laps lamab voodis vadistades ja ärkvel veel tükk aega pärast seda, kui te ta sinna panite, võib tema käitumine olla teie jaoks võõrastav, sest olete loonud endale kujutluse kohe pärast voodissepanekut ilusasti magama jäävast beebist. Kujutlus võib olla nii tugev, et teil on esialgu raske oma last ära tunda. Kui teie laps on aktiivne, temperamentne või tundlik, nutab palju ja ehmuab kergesti, nõuab see teilt kui tema vanematelt tunduvalt rohkem aega ja tähelepanu, kui nõutakse neilt vanematelt, kelle laps on kogu aeg rõõmus ja rahulik. Samamoodi nõuab vanematelt rohkem tähelepanu arg ja tihti mossitav laps, sest teda tuleb sageli lohutada.

Need iseloomujooned on pärilikud, samuti nagu inimese kasv ja kehakuju. Siiski mõjutab kasvukeskkond aja jooksul isikuomadusi.

Kui teil on "raske" laps ja te tunnete, et olukord kasvab üle pea, vajate te kindlasti tuge. Heaks lahenduseks võib olla rääkimine oma sõpradega. Vähemalt tasub seda proovida!

Seksuaalvahekord pärast sünnitust

Seksuaalkire taastumise aeg on erinev. Enamasti võtab see 1-3 kuud aega. Naise vajadus intiimsuse järele saab tihti rahuldatud imikuga koos olles ja seetõttu ei pruugi tal olla samasuguseid seksuaalseid vajadusi nagu ta mehel. Mõistlik oleks unustada sinnapaika nõud ja pesupesemine, kui tunnete kirge

ja teil juhtub aega olema. Keegi võiks teie last hoida. Vanavanemad on selles sageli abiks. Te võite ka töö omavahel jagada – nii et mõlemad oleksid rahul. Tuleb aktsepteerida olukorda, et võib kuluda pisut aega, enne kui teist jälle armastajapaar saab. Initsiatiiv tuleb tavaliselt mehe poolt, sest naine on reeglina surmväsinud. Kui imik viimaks magama on jäänud, mõtleb nainegi ainult magamisele. Tõenäoliselt kardate te mõlemad, et naisel on valus pärast sünnitust esimest korda vahekorras olles. On täiesti tavaline, et imetamisperioodil on naise tupp hormonaalsete muutuste tõttu kuivem. Aidata võib apteegist ostetud libestusgeel.

Paljud mehed ütlevad, et kui nad hellitavad naise rindu, on neil tunne, nagu tungiksid nad oma lapse söögilauale. Kuid samas võib see tekitada hoopis uue ja intensiivse vastastikuse kokkukuuluvustunde, mida te pole varem kogunudki.

Lapsevanemate rühmad

Maailmas on populaarsed noorte emade regulaarsed kokkusaamised kogemuste vahetamiseks ja vahel ka meditsiiniliste nõuannete saamiseks. Emade rühmades saab kohtuda teiste emadega, rääkida oma lastest, küsida nõu ja toetust. Oma mõtete ja tunnete jagamine naistega, kes on sinuga samas olukorras, on sageli suureks abiks. Paljud rühmad kohtuvad aeg-ajalt ka pärast lapsehoolduspühkuse lõppu. Mõnes kohas on organiseeritud ka isade rühmi.

Tänaseks on Eestis loodud ka juba grupid, kuhu naine ja mees saavad minna kahekesi (nii raseduse ajal kui ka pärast

sünnitust), et tegeleda oma suuri muutusi läbinud paarisuhtega. PREP-paarisuhtekoolitus on loodud paaridele, kes soovivad hoida seda head, mis neil partneriga on ning ennetada ja katkestada ebasoovitavaid pöörded paarisuhtes.

Õed ja/või vennad

Paljud inimesed arvavad, et enne järgmise lapse saamist on mõistlik oodata, kuni vanem laps on saanud vähemalt kaheaastaseks. Arvatakse, et noorem kui kaheaastane laps ei suuda ema ja isa teistega jagada.

Hea oleks vanemad lapsed enne noorima sündi selleks sündmuseks ette valmistada. Lubage vanemal lapsel osa saada rasedusest nii ema kui ka tulevase õe-venna seisukohast. Võid näiteks lasta tal oma kõhtu katsuda, kui loode liigutab. Laps peab olema kaasatud ka ettevalmistustesse uue ilmakodaniku sünniks. Mida rohkem te koos ettevalmistusi teete, seda rohkem laps solidaarsust tunneb.

Lubage lapsel ema ja vastsündinut nii palju kui võimalik haiglas külastada. On oluline, et suuremal lapsel lubatakse imikut hoida, kui ta selleks soovi avaldab. Laps tajub end siis olulise pereliikmena.

Õe ja venna armukadedus

Paratamatult tunneb vanem laps armukadedust. Lapsevanematel võib olla raske neid "negatiivseid" tundeid mõista. Nii vanema-lapse kui ka lastevaheliste suhete seisukohalt on oluline lubada vanemal lapsel välja näidata, mida ta tunneb. Kuulake ta ära ja näidake, et te mõistate teda – ka tema võimalikku viha,

kurbust ja kadedust. Aidata oma lapsel armukadedusest üle saada on lapsevanema jaoks keeruline ülesanne. See nõuab palju aega ja tähelepanu. Ainult nii õpib laps eristama head halvast. Armastama saame õpetada armastades.

Kahtlemata on vanem laps see pere-liige, kes noorema lapse sünni kõige rohkem üle elab. Ärge oodakegi, et vanem laps oma nooremat õde või venda päevapealt armastama hakkab ning ärge sundige talle vägisi tundeid peale.

Te ei saa luua tundeid, kuid saate luua tingimused tunnete tekkimiseks.

Mil määral ja viisil armukadedus avaldub, oleneb lapse iseloomust ning ka muudest tingimustest. Kõige määramaks teguriks on vanema lapse vanus. Vanemate laste puhul ei avaldu probleemid tavaliselt enne esimeste kuude möödumist, st. enne seda aega, mil imik omandab olulise, püsiva ja loomuliku koha pere igapäevaelus. Kooliealised lapsed võivad oma armukadedust varjata, pidades seda keelatuks. Nad võivad seda kaudselt siiski välja näidata – hästi "tõsiste" moraliseerivate noomituste kaudu beebile või eriti "emaliku"

hoolitsuse kaudu. Laps võib reageerida keerulisele situatsioonile kodus hoopis teisiti kui lasteaias või koolis.

Sageli küsivad lapsed vanematelt, keda nad kõige rohkem armastavad. Kui armukade ja seetõttu natuke piinlev laps küsib kinnitust, et teda kõige rohkem armastatakse, ei mõtle ta seda võistlusena. Tavaliselt on see lihtsalt abitu soov saada südamest tulevat kinnitust, et teda järgitult ja siiralt armastatakse.

Kahjuks tekib paljudel vanematel soov olla "aus", "õiglane" ja "realistlik". Nad peavad vajalikuks öelda lapsele, et "nüüd armastavad ema ja isa teid mõlemat" või "ema armastab mõlemat täpselt ühepalju". Lapse jaoks on see alati pettumus. Ta ootab otsest ja konkreetset vastust, mis kinnitaks vanema kehtvat armastust tema vastu. Mõttekas oleks öelda vanemale lapsele, et armastad teda, sest tunned teda paremini. Too välja kõik tema head omadused. Kinnita, et sa armastad ka beebit ja isa, kellela teil poleks selliseid armsaid lapsi.

Armukadedus teeb haiget. Hea oleks, kui vahel ema ja isa mõlemad vanema lapsega tegeleksid, jättes beebi

natukeseks kõrvale. Nii saate te kesken-duda asjadele, mis vanemale lapsele meeldivad, ja annate talle võimaluse olla tähelepanu keskmes. Kui teil õnnestub taastada vanema lapse endine emotsionaalne kindlus, tekivad ja arenevad tõenäoliselt ka laste vahel armastavad tunded. Õnneks pole armukadedus ainus tunne, mida beebi vanemas lapses esile kutsuvad. Õrnus, hoolitsus ja armastus on samuti õdede-vendade vahelised tunded, mida toidavad otsene rõõm ja huvi oma vanema-noorema õe või venna vastu.

Vanavanemad

Nii laste kui ka vanavanemate jaoks on suureks kingituseks, kui lubate neil lähedasi suhteid arendada. Kui te ei jaga ühiseid arusaamu, mida laps tohib ja mida ta ei tohi teha, oleks hea kohe algusest peale paika panna, et teie kodus kehtestate reeglid teie ning vanavanemate kodus kehtivad vanavanemate reeglid. Nii lapsed kui ka täiskasvanud saavad sellest aru.

Suhted vanavanematega võivad olla nii teie kui ka laste rõõmuallikaks väga paljudeks aastateks.

16106), sotsiaalministeeriumist (www.sm.ee), haigekassast (www.haigekassa.ee, tel 16363), maksu- ja tolliametist (www.emta.ee, tel 1811), töötukassast (www.tootukassa.ee, tel 15501) ja tööinspektsioonist (www.ti.ee, tel 640 6000).

Rasedusest teatamine

Seadus ei näe ette, millal peab naine oma rasedusest tööandjale teatama, kuid mõistliku töökorralduse tagamiseks ning vaidluste vältimiseks oleks mõistlik teha seda aegsasti. Nii saab tööandja vajadusel arvestada töökeskonna kujundamise ja ülesütlemise otsuse langetamise reeglitega ning muude töökorralduslike küsimustega, nagu näiteks asendaja leidmisega.

Raseda ja äsjasünnitanu õigused tööl

Tööandja annab rasedale arsti otsuses näidatud ajal vaba aega sünnituseelseks läbi-vaatuseks, see aeg arvatakse tööaja hulka.

2009. aastal vastu võetud töölepingu seadusega ei kehti rasedatele ja äsjasünnitanud naistele enam absoluutset ületunnitöö või öötöö keeldu. Küll võib naine ise ületunnitööst või tööst puhkepäevadel keelduda. Öötööst võib naine keelduda, kui tema terviseseisund ei luba enam öösel töötada.

Kui raseda terviseseisund ei luba endist tööd teha, on tal õigus nõuda arsti otsuse alusel ajutiselt terviseseisundile vastavat tööd. Kergema töö tegemise eest makstakse rasedale töötasu vahe kinni ravikindlustuse summadest (haigekassa kannab selle raha sinu pangaarvele). Kui tööandjal puudub võimalus raseda

Hooli nendest keda armastad...



Videovalvurid



Levitudatus kuni 250m, aku kestvus kuni 10h, kripteeritud info, toetab kuni 4 kaamerat, automaatne öörežiim, hääl reageerimine

Raadiosaatjad



Levitudatus kuni 3km, aku kestvus kuni 100h, hääl aktiveerimine, suur kanalite valik, „Levist väljas“ funktsioon, lai lisavarustuse valik

Maaletooja ja tehniline tugi:
tehnoturgt
www.tehnoturgt.ee

Tunnustatud toodete edasimüüja:



SOTSIAALSED ÕIGUSED

Naisi kaitsevad raseduse ajal ja sünnituse järgselt järgmised seadused: töölepingu seadus, ravikindlustuse seadus, vanemahüvitise seadus ja riiklike pere-toetuste seadus.

Allpool on käsitletud raseduse, sünnituse ja sellele järgneva perioodiga kaasnevaid õigusi. Lisainfot saad sotsiaal-kindlustusametist (www.ensib.ee, tel

töötingimuste kergendamiseks, võib töötaja tööülesannete täitmisest ajutiselt keelduda ning talle makstakse hüvitist ravikindlustuse summadest (75% keskmisest töötasust). Töölepingut sellises olukorras ei lõpetata.

Tööandja on kohustatud tagama lamamisvõimalusega puhkeruumi kasutamise.

Rasedat võib saata töölähetusse (ehk komanderingusse) üksnes tema nõusolekul.

Põhipuhkus

Puhkuse saamine ei sõltu sellest, kas tegemist on tähtajalise või tähtajatu töölepinguga. Tööleasumise kalendriaastal on õigus saada puhkust võrdeliselt töötatud ajaga.

Tööandja on kohustatud andma puhkust töötajale sobival ajal:

- ◆ naisele vahetult enne ja pärast rasedus- ja sünnituspuhkust või vahetult pärast lapsehoolduspuhkust;
- ◆ mehele vahetult pärast lapsehoolduspuhkust või naise rasedus- ja sünnituspuhkuse ajal;
- ◆ vanemale, kes kasvatab kuni 7-aastast last;
- ◆ vanemale, kes kasvatab 7-10-aastast last, lapse koolivaheajal.

Kui põhipuhkus langeb samale ajale rasedus- ja sünnituspuhkusega, peab tööandja viima põhipuhkuse üle teisele ajale. Kui osa põhipuhkusest jääb rasedus- ja sünnituspuhkuse tõttu kasutamata, saab seda kasutada pärast rasedus- ja sünnituspuhkuse lõppu.

Uue töölepingu seaduse kohaselt aegub töötaja põhipuhkuse nõue ühe

aasta jooksul arvates selle kalendri-aasta lõppemisest, mille eest puhkust arvestatakse. Aegumine peatub siiski ajaks, kui töötaja kasutab rasedus- ja sünnituspuhkust, lapsehoolduspuhkust või lapsendaja puhkust.

Rasedus- ja sünnituspuhkus

Rasedus- ja sünnituspuhkust on õigus saada töötaval naisel. Sul on õigus saada puhkust, kui sul on sünnituslehe algamise päeval kehtiv tööleping või töötad avaliku teenistujana. Rasedus- ja sünnituspuhkuse aja eest maksab sulle sünnitushüvitist haigekassa.

Naisel on õigus rasedus- ja sünnituspuhkusele vähemalt 70 kalendripäeva (so 30. rasedusnädalal) enne arsti määratud eeldatavat sünnituse tähtaega. Naistearst või perearst, kelle juures oled rasedusega arvel, kirjutab sulle sünnituslehe välja kas alates 30. rasedusnädalast või hiljemalt 35. rasedusnädalast (so 30 kalendripäeva enne eeldatavat sünnitamiskuupäeva) 140 kalendripäevaks (ehk 20 nädalaks). Seega on rasedus- ja sünnituspuhkuse pikkuseks 140 kalendripäeva.

Kui raseda töökohustusi on raseduse ajal kergendatud, tuleks jääda rasedus- ja sünnituspuhkusele 30. rasedusnädalal, vastasel korral väheneb haigekassa makstav sünnitushüvitis. Samuti väheneb puhkus ja sünnitushüvitis, kui naine soovib jääda rasedus- ja sünnituspuhkusele pärast 35. rasedusnädalat ehk vähem kui 30 kalendripäeva enne eeldatavat sünnitamiskuupäeva.

Sünnitusleht tuleb rasedal viia tööandjale. Tööandja peab 7 päeva jooksul sünnituslehe toimetama haigekassasse.

Kokkuleppel tööandjaga võib sünnituslehe ja muud vajalikud dokumendid esitada haigekassale töötaja ise.

Haigekassas arvutatakse välja sinu ühe kalendripäeva keskmine tulu, mille aluseks on maksu- ja tolliameti esitatud andmed sotsiaalmaksu tasumise kohta. Lähtutakse eelmisel kalendriaastal isikule arvestatud sotsiaalmaksu alusel arvutatud tulu ja arvu 365 jagatisest. Rasedus- ja sünnituspuhkuse eest makstakse hüvitist, mis on 100% naise kalendripäeva keskmisest tulust. Hüvitise saab naine kätte korraga. Hüvitise maksab haigekassa välja 30 päeva jooksul alates sünnituslehe ja nõuetekohaselt vormistatud tõendite haigekassasse esitamise päevast hüvitise saaja pangaarvele.

Rasedal, kes on alla 3-aastase lapsega lapsehoolduspuhkusel, on võimalus sünnituslehe alusel makstava hüvitise saamiseks lapsehoolduspuhkus katkestada ja vormistada ennast tööle. Sellistel puhkudel arvestatakse üldjuhul hüvitist töötasu alamäärast lähtudes. On ka võimalus saada teise lapse kohta vanemahüvitist alates lapse sünnist kuni lapse 18 kuu vanuseks saamiseni päevani.

Rasedale, kes on juriidilise isiku juhtimis- või kontrollorgani liige või saab töö- või teenustasusid võlaõigusliku lepingu alusel või on füüsilisest isikust ettevõtja, makstakse sünnitushüvitist ilma rasedus- ja sünnituspuhkusest.

Raseduse ajal haigestumisel väljastab arst vajadusel töötavale naisele haiguslehe, mille alusel maksab haigekassa haigushüvitist üldiste reeglite järgi.

Haigekassa hüvitab rasedale kalendriaasta jooksul hambaraviteenuste eest tasutud summast 28,77 eurot.

Isapuhkus

Isal on õigus saada kokku kümme tööpäeva tasustamata isapuhkust kahe kuu jooksul enne arsti määratud eeldatavat sünnituse tähtpäeva ja kahe kuu jooksul pärast lapse sündi.

Lapsendaja puhkus

Lapsendaja puhkust antakse 70 kalendripäeva alla 10-aastase lapse lapsendajale, kellest lapsendatav laps ei põlvne ja kes ei ole selle lapse võõrasvanem. Lapsendamisleht kirjutatakse välja 70 kalendripäevaks alates lapsendamise kohtuotsuse jõustumise päevast. Lapsendamislehe väljastab lapse perearst. Lapsendaja puhkuse aja eest maksab lapsendamishüvitist haigekassa.

Lapsehoolduspuhkus

Vanemal on õigus pärast rasedus- ja sünnituspuhkuse (sünnituslehel märgitud 140 kalendripäeva) lõppemist jääda lapsehoolduspuhkusele kuni lapse 3-aastaseks saamiseni, selle vormistamiseks kirjutata tööandjale avaldus. Lapsehoolduspuhkust võib kasutada korraga või osade kaupa igal ajal kuni lapse 3-aastaseks saamiseni. Lapsehoolduspuhkust võib kasutada ema või isa või kui neist kumbki seda ei kasuta, siis ka lapse tegelik hooldaja, näiteks vanaema. Lapsehoolduspuhkust on õigus korraga kasutada ühel isikul.

Sul on õigus lapsehoolduspuhkuse igal ajal katkestada ja asuda uuesti tööle endisele ametikohale. Lapsehoolduspuhkusele jäämisest või lapsehoolduspuhkuse katkestamisest teatab töötaja

tööandjale 14 kalendripäeva ette, kui pooled ei ole kokku leppinud teisiti. Lapsehoolduspuhkuse katkestamiseks tuleb sul esitada avaldus tööandjale.

Kui vanem ei soovi kasutada lapsehoolduspuhkust, vaid otsustab väikese lapse kõrvalt tööl käima hakata, siis nähakse seaduses ette mitmeid soodustusi.

Väikese lapse kõrvalt tööl käimine

Seaduse järgi tuleb töötajale tööle naasmisel tagada paranenud töötingimused, mis tal oleksid tekkinud rasedus- ja sünnituspuhkuse ajal.

Last rinnaga toitval emal on õigus saada lisavaheaegu rinnaga toitmiseks kuni lapse 1,5-aastaseks saamiseni. Lisavaheaeg lapse toitmiseks antakse vähemalt iga 3 tunni järel 30 minutit. Näiteks 8-tunnise tööpäeva jooksul on õigus saada kaks pooletunnist lisavaheaega. Kui kuni 1,5-aastasi lapsi on rohkem kui üks, peab vaheaeg kestma vähemalt tund. Vaheajad lapse toitmiseks arvatakse töötaja hulka ja nende eest makstakse keskmist töötasu sotsiaalkindlustuse rahast. Rinnaga toitmise vaheaegu ei hüvitata, kui emale makstakse vanemahüvitist lapse kasvatamise eest.

Kokkuleppel tööandjaga on vanemal võimalik kasutada osalist tööaega. Töölähetusse saab alla 3-aastast last kasvatavat vanemat saata vaid tema enda nõusolekul.

Vanemal, kes kasvatab kuni 7-aastast last, on õigus saada põhipuhkust talle sobival ajal.

Emale või isale antakse tema soovil lapsepuhkust igal kalendriaastal 3

tööpäeva juhul, kui peres on üks või kaks alla 14-aastast last ja 6 tööpäeva juhul, kui peres on üks alla 3-aastane või kolm ja enam alla 14-aastast last. Need puhkusepäevad võib välja võtta koos põhipuhkusega või muul kokkulepitud ajal. Lapsepuhkuse eest tasutakse päevas 4,25 eurot.

Tööandja on kohustatud andma töötaja soovil kalendriaastas kuni 10 tööpäeva tasustamata lapsepuhkust mõlemale vanemale, kes kasvatavad kuni 14-aastast või kuni 18-aastast puudega last.

Puudega lapse ühel vanematest on lisaks õigus saada lapsepuhkust üks tööpäev kuus kuni lapse 18-aastaseks saamiseni, mille eest makstakse keskmist töötasu sotsiaalkindlustuse rahast.

Lapsepuhkused aeguvad kalendriaasta lõppedes. See tähendab, kui vanem ei kasuta lapsepuhkusi kalendriaasta jooksul, kaotab ta õiguse nõuda selle kalendriaasta puhkuste kasutamist hiljem.

Alla 12-aastase lapse kodus või haiglas põetamise korral makstakse hüvitist 80% keskmisest tulust kuni 14 kalendripäeva eest. Haige perekonnaliikme kodus põetamise korral makstakse hüvitist 80% keskmisest tulust kuni 7 kalendripäeva eest. Alla 3-aastase lapse või alla 16-aastase puudega lapse hooldamise korral, kui hooldav isik on ise haige või talle osutatakse sünnitusabi, makstakse hüvitist kuni 10 kalendripäeva eest ja hüvitise suurus on 80% keskmisest tulust.

Haigekassa hüvitab alla 1-aastase lapse emale kalendriaasta jooksul hambaraviteenuste eest tasutud summast 28,77 eurot.

Töölepingu ülesütlemine raseda või väikelast kasvatava isikuga

Tööandjal on üldjuhul keelatud raseda või äsjasünnitanuga töölepingut üles öelda.

Tööandja ei või töölepingut raseda või äsjasünnitanuga üles öelda töövõime vähenemise tõttu. Tööandjal on keelatud koondada rasedat, äsjasünnitanut ning lapsehoolduspuhkusel viibivat isikut, välja arvatud kui tööandja tegevus lõpeb, lõpetatakse või kuulutatakse välja pankrot. Kui pankroti korral otsustatakse tegevust jätkata, ei tohi töölepingut üles öelda. Antud juhul peab tööandja olema teadlik, et koondatav töötaja on rase ja kui tööandja seda ei tea, siis tuleb 14 kalendripäeva jooksul peale ülesütlemisavalduse saamist teavitada tööandjat rasedusest. Tööandja võib nõuda ka sellekohase tõendi esitamist.

Tööl käiva alla 3-aastast last kasvatava vanema koondamisel on töötajal eelisõigus jääda tööle.

Kui tööandja ütleb üles raseda või alla 3-aastast last kasvatava vanema töölepingu, rakendub uue töölepingu seaduse järgi erikaitse. Kehtib pööratud tõendamiskohustus, mis tähendab, et töölepingu lõppemise vaidlustamisel töötaja ei pea töövaidluskomisjonis või kohtus põhjendama seda, miks ta arvab, et ta vabastati töölt õigusvastaselt. Seadus eeldab, et tööandja ütles töölepingu üles keelatud põhjusel ehk raseduse ja perekondlike kohustuste täitmise tõttu. Sellisel juhul on tööandja see, kes peab tõendama, et töölepingu ülesütlemine oli seaduslik. Kui töölt vabastamine oli õigusvastane, on rasedal ja äsjasünnitanul õigus jätkata töötamist endisel

ametikohal. Kui töötaja ei soovi sellesse ettevõttesse enam tööle minna, on tal õigus nõuda 6 kuu hüvitist. Kohus või töövaidluskomisjon ei ole hüvitise suurusega seotud. Olenevalt asjaoludest võib hüvitist suurendada või ka vähendada.

Kui tundub, et tööandja on sulle liiga teinud, võib pöörduda abi saamiseks kohaliku tööinspektsiooni, töövaidluskomisjoni või kohtusse. Kui tööleping on üles öeldud ja töötaja leiab, et tööandja on talitanud valesti, tuleb pöörduda ühe kuu jooksul ülesütlemisavalduse saamisest arvates töövaidluskomisjoni või kohtusse.

Ravikindlustus

Kõigil last ootavatel naistel, kes elavad seaduslikult Eesti Vabariigis, on hiljemalt arsti poolt raseduse tuvastamisest õigus ravikindlustusele, mida tõendatakse isikut tõendava dokumendiga. Ravi saamiseks teistes Euroopa Liidu liikmesriikides väljastatakse rasedale ravikindlustatule Euroopa ravikindlustuskaart. Ravikindlustuse põhimõtted kehtivad võrdselt kõigile Eestis seaduslikult elavatele inimestele.

Kui töötad või oled koolitusloaga õppeasutuses õppiv kuni 24-aastane õpilane või statsionaarses õppevormis või meditsiinilisel näidustusel muus õppevormis õppiv üliõpilane, on sinu tööandja või riik sind juba üldjuhul haigekassas kindlustanud.

Tööandja on kohustatud esitama haigekassale isiku arvelevõtmiseks ette nähtud dokumendid seitsme päeva jooksul alates isiku tööle asumise päevast. Füüsilisest isikust ettevõtja

esitab vajalikud dokumendid haigekassale ise. Kui oled registreeritud töötu, siis on sul õigus ravikindlustusele kogu töötuks olemise ajal. Ravikindlustus vormistatakse haigekassa piirkondlikus osakonnas.

Kui sa ei tööta, ei õpi ega ole registreeritud töötuna ja sul pole ravikindlustust, tuleb ravikindlustuse vormistamiseks pöörduda pärast arsti poolt raseduse tuvastamist elukohajärgsesse haigekassasse. Kaasa tuleb võtta isikut tõendav dokument ja raviarsti tõend raseduse kohta. Sulle vormistatakse ravikindlustus, kuid see ei anna õigust saada rasedus- ja sünnituspuhkust ega sünnituslehe alusel makstavat sünnitushüvitist. Pärast sünnitust saad haigekassas vormistada endale ravikindlustuse kui alla 3-aastast last kasvatav mittetöötav isik. Selleks on vaja kaasa võtta lapse sünnitunnistus, isikut tõendav dokument ja tõend pensioniametist.

Üliõpilasel, kes õppimise kõrvalt töötab töölepingu alusel või avaliku teenistujana, on õigus saada rasedus- ja sünnituspuhkust ning sünnitushüvitist sünnituslehe alusel.

Pärast lapse sündi on õigus taotleda akadeemilist puhkust lapse hooldamiseks, selle vormistamiseks tuleb kirjutada avaldus dekaani nimele ja lisada lapse sünnitunnistuse koopia.

Õpilasel on arstitõendi alusel õigus saada vabastus kehalise kasvatuse tundidest või puududa koolist tervislikel põhjustel (seoses rasedusega) ja pärast lapse sündi lapse hooldamiseks. Klassi lõpetamine sõltub siiski kokkuleppest kooli juhtkonnaga ja võib võtta aega. Seega räägi oma olukorrast klassijuhataja ja kooli direktoriga.

Riiklikud peretoetused

Riiklike peretoetuste saamiseks peab lapse sündi eelnevalt registreerima elukohajärgses perekonnaseisuasutuses. Sünn tuleb registreerida ühe kuu jooksul alates lapse sündimise päevast. Perekonnaseisuasutusse võta kaasa meditsiiniline sünnitõend, mille saad haiglast ning vanemate isikutunnistused ja abielutunnistus, kui see on.

Alles seejärel on võimalik taotleda riiklikke peretoetusi. Selleks pöördu elukohajärgsesse pensioniametisse 6 kuu jooksul alates lapse sündimise päevast. Kaasa võta isikutunnistus või pass ning lapse sünnitunnistus.

Riiklikke peretoetusi saab taotleda ka elektrooniliselt, kodanikuportaali www.eesti.ee kaudu.

Riiklike peretoetuste seaduse alusel makstakse toetusi kõigile Eesti alalistele elanikele – ka neile, kes on töötud, asuvad alles tööle, töötavad, õpivad või on kodused.

Lapsetoetust saavad kõik kuni 19-aastased põhikoolis, gümnaasiumis ja kutseõppeasutustes õppivad noored, sh nii päevases kui õhtuses või kaugõppes õppijad.

Riiklikud peretoetused ja vanemahüvitis aastal 2012:

- ◆ **lapse sünnitoetus** – ühekordne toetus suuruses 320 eurot. Mitmike sünni korral makstakse sünnitoetust 320 eurot iga sündinud lapse kohta;
- ◆ **lapsetoetus** – igakuine toetus suuruses 19,18 eurot esimesele ja teisele lapsele ja 57,54 eurot alates kolmandast lapsest;



- ◆ **lapsehooldustasu** – kuni 1-aastase lapse puhul 44,75 eurot, 1-3-aastase lapse puhul 38,35 eurot kuus. Vanem, kes kasvatab lisaks ühele või enamale kuni 3-aastasele lapsele ka 3-8-aastaseid lapsi, saab hooldustasu 19,18 eurot kuus iga 3-8-aastase lapse kohta. Lapsehooldustasu ei maksta, kui vanemale makstakse vanemahüvitist;
- ◆ **üksikvanema lapse toetus** – 19,18 eurot kuus;
- ◆ **ajateenija lapse toetus** – 47,95 eurot kuus;
- ◆ **eestkostel või perekonnas hooldamisel oleva lapse toetus** – 191,8 eurot kuus;
- ◆ **lapsendamistoetus** – 320 eurot (ühekordne);
- ◆ **elluastumistoetus** – 383,6 eurot (ühekordne toetus lastekodulastele, eestkostel ja peres hooldamisel olnud lastele);
- ◆ **seitsme- ja enamalapselise pere vanema toetus** – 168,74 eurot kuus ühele vanemale;
- ◆ **vanemahüvitis** – 14,5-18 kuu jooksul makstav sissetuleku asendus (vt allpool täpsemalt).

Enamik kohalikke omavalitsusi maksavad lapse sünni puhul veel lisaks oma toetusi.

2013. aastal võivad ülalloeletud toetuste suurused muutuda, uuri täpsemat infot peatüki alguses toodud kontaktidelt.

Vanemahüvitis

Vanemahüvitise maksmise eesmärk on aidata kaasa töö- ja pereelu ühitamisele.

Vanemahüvitisega kompenseeritakse lapsevanemale saamata jäänud töötasu, kuna vanem katkestab seoses lapse eest hoolitsemisega ajutiselt töötamise. Õigus vanemahüvitisele on kõikidel vanematel.

Vanemahüvitise maksmist alustatakse sünnitushüvitise maksmise perioodi lõpupäevale järgnevast päevast, hüvitist makstakse 435 päeva. Kuni lapse 70 päeva vanuseks saamise päevani võib vanemahüvitist taotleda ainult ema. Hiljem võib seda saada kas ema või isa, samuti võivad nad kasutada hüvitist kordamööda.

Kui ema ei saanud rasedus- ja sünnituspuhkust, makstakse vanemahüvitist kuni lapse 18 kuu vanuseks saamise päevani.

Vanemahüvitise suurus arvutatakse õiguse tekkimise päevale eelnenud kalendriaasta keskmise sotsiaalmaksuga maksustatud tulu alusel. Kui sotsiaalmaksu on inimese eest maksnud riik, siis seda tulu ei arvestata teise tuluna.

Hüvitise suurus on 100% sotsiaalmaksuga maksustatud tulust, aga see pole suurem kui üle-eelmise aasta kolmekordne keskmine palk. 2012. aastal on ülempiiriks 2143,41 eurot. Need, kelle tulu oli väiksem kui Vabariigi Valitsuse kehtestatud töötasu alammäär, saavad töötasu alammäära suurust vanemahüvitist. 2012. aastal on selleks 290 eurot. Neil, kellel tulu puudus, on vanemahüvitise suuruseks hüvitise määr (2012. aastal 278,02 eurot).

Vanemahüvitise saamise ajal võib vanem töötada. Kui hüvitisesaaja teenib kuus kuni ühe hüvitise määra (2012. aastal 278,02 eurot), hüvitist ei



vähendada. Kui teenitakse rohkem, vanemahüvitis väheneb. Uus hüvitise suurus arvutatakse valemiga: uus hüvitis = (hüvitis + tulu - hüvitise määr) / 1,2 - (tulu - hüvitise määr). Vanemal tuleb teavitada töise tulu saamisest pensioniametit.

Kui hüvitise maksmise ajal teenib vanem üle viiekordse hüvitise määra kuus (2012. aastal 1390,10 eurot), siis kaotab ta õiguse vanemahüvitisele.

Füüsilisest isikust ettevõtja puhul vanemahüvitis tulu teenimisel ei vähene.

Vanemahüvitise taotlemiseks tuleb pöörduda elukohajärgsesse pensioniametisse, kuhu esitatakse avaldus. Kaasa tuleb võtta pass või ID-kaart ning lapse sünnitunnistus. Vanemahüvitist saab taotleda ka elektrooniliselt, kodanikuportaali www.eesti.ee kaudu.

2013. aasta vanemahüvitise määr erineb 2012. aasta omast, sest vastavad määrad kinnitatakse igaks aastaks eraldi. Uuri täpsemat infot peatüki alguses toodud kontaktidelt.

Tulumaksuvabastus

Üks lapse vanematest või last ülal pidav inimene võib maksustamisperioodi tulust maha arvata täiendavat maksuvaba tulu iga kuni 17-aastase lapse kohta alates teisest lapsest peres. 2012. aastal on täiendav maksuvaba tulu aastal 1728 eurot.

Lisaks võivad Eestis elavad inimesed oma aastasest tulust maha arvata alla 26-aastase lapse või ülalpeetava koolituskulud (kaasa arvatud õppelaenu intressid).

Lapse ravikindlustus

Pärast lapse sünni registreerimist perekonnaseisuasutuses saadetakse need andmed automaatselt haigekassasse ning sul ei tule lapsele ravikindlustuse saamiseks muud teha. Euroopa ravikindlustuskaarti saad lapsele taotleda kodanikuportaali www.eesti.ee või haigekassa kaudu.

**LENNE®**

**20 aastat
laste õueriie
valmistamise kogemust**

Edasimüüjad leiad:

www.lenne.ee



Libero[®]

Libero – piiramatu liikumisvabadus!

TEAVET MÄHKMETE KOHTA

KUIDAS HOOLITSEDA VÄIKESE INIMESE EEST?

Värsked vanemad ei unista enamasti lapse pepu pesemisest ega küünte lõikamisest ja kui need hetked kätte jõuavad, siis võib segadust ja hämmeldust olla palju. Laste kasvatamine võib tänapäeval olla suur väljakutse. Võib juhtuda, et ema ega isa ei ole kunagi varem lähedalt näinud vastsündinut ega hoidnud imikut süles. Lapse ootamise ajal tundub kõige tähtsam olevat sünnitusega hakkama saada ja alles siis, kui pisike "oma" lõpuks käes on, tekivad praktilised küsimused ja mured.

Kuidas nii pisikese ja abitu eest hoolitseta? Vahel põhjustab see lausa hirmu, see aga tekitab eemalehoidmist. Seljataha on jäänud aeg, kus vanemate ja laste suhted kannatasid palju just lapse sünnist alates sisendatud hirmu tõttu – sa ei saa sellega hakkama. Just seda ei ole vaja. Juba vastsündinu oskab nautida ema lähedust: tema soojust, puudutusi, lõhna ja häält. Veelgi enam, kõik need aistingud aitavad tal tunda maailma turvalise ja sõbralikuna. Ta vajab ühte kindlat inimest, keda usaldada ja kellele loota – tavaliselt ema. Vastsündinu tunneb vanemate lähedust ja armastust alates esimestest eluminitest ning vastab sellele peagi sügavat kiindumust väljendava pilguga. Tema põhiline turvalisuse allikas on siiski puudutused, mis annavad talle rahu ja kaitstuse tunde. Lapse eest hoolitsemine algab tema hellitamise ja kaisus

hoidmisega juba esimestel elutundidel. Sülle võtmine, silitamine ja lapsega suhtlemine käivad ka edaspidi käsi-käes mähkmevahetuse ja ihuhooldusega. Sinu kõrval on väike inimene, kes vajab esmajoones sama, mida sa isegi – armastust ja hoolimist, ja siis veel pisut abi väikestes toimingutes nagu pesemine, mähkmevahetus jms.

Kõige enam hoolitsust vajab lapse õrnal nahal aga siiski mähkmepiirkond. Esimestel elupäevadel pissib ja kakab vastsündinu ainult 3-4 korda ööpäevas, mis tähendab seda, et ka mähkmeid ei ole sagedamini vaja vahetada ja ema saab seetõttu hästi puhata.

Mähkmevahetus

Vastsündinu uriin võib olla punakat või oranžikat värvi, seda põhjustavad lapse organismi eritavad soolad. See värvus kaob mõne aja pärast iseenesest. Esimese elunädala lõpuks suureneb uriini kogus ja pissimine sageneb 10-15 korrani ööpäevas, ternespiima lahtistava toime tõttu võib laps kakada isegi 5-7 korda päevas. Mähkmevahetusest saabki umbes kuuks ajaks peamine päevi sisustav toiming, mida tuleb koos pesemisega teha kindlasti iga kord pärast lapse kakamist. Esialgu kulub päevas umbes kümmekond mähet. Edaspidi, kui laps kasvab, muutub kakamine harvemaks (mõnikord ainult üks kord 3-4 päeva jooksul), uriinikogus suureneb ja pissimise vaheajad lähevad pikemaks. Nii püsib laps kauem kuiv ja seega ei ole ka mähkmeid vaja enam nii tihti vahetada. On siiski hea meeles pidada, et 4-5 korda päevas tuleb mähet ikkagi vahetada ka suuremal lapsel,



sest kokkupuude uriiniga ärritab nahka. Kõige olulisem on see, et mähkmed saaksid igas vanuses lapsel vahetatud kohe pärast kakamist, sellega peab alati kaasnema ka korralik puhastamine.

Nahaärritus

Naha punetamine on märk algavast põletikust, mida põhjustavad väljaheites ja uriinis sisalduvad ained. Nahaärrituse vältimiseks hoi a lapse pepu puhta ja kuivana. Loomulikult on oluline ka mähkme materjal, hea imavus ja õhu läbilaskvus. Eelistada tuleks uuemaid õhku läbilaskvaid mudeleid. Väga tõhus abinõu nii nahapõletiku raviks kui ka

selle ennetamiseks on iga mähkmevahetuse ajal pepule tehtavad õhuvannid.

Lapse naha eest hoolitsemisel ongi põhilised puhas õhk ja vesi. Vältida tuleks pesemis- ja nahahooldusvahenditega liialdamist – sobivad ainult spetsiaalselt laste nahale mõeldud tooted ning isegi neid tuleks kasutada tagasihoidlikult. Enamasti piisab puhtast veest. Punetuse tekkimine on vähem tõenäoline, kui ema ei kasuta liiga palju hooldusvahendeid ja lapse nahk püsib niiske ning tasakaalus. Hooldusvahendites sisalduvad värvi- ja lõhnaained võivad põhjustada ülitundlikkust – allergilisi reaktsioone – ja muuta lapse naha seeläbi põletikutekitajatele veelgi

vastuvõtlikumaks. Igapäevase kasutamise puhul on oluline ka mõju perekonna eelarvele. Eelistada tasub tooteid, millel on kirjas, et need sisaldavad vaid looduslikke koostisaineid.

Kui punetus on juba tekkinud, siis seep ja enamik mähkmealuseid kreeme, eriti aga hooldusõli, enam ei sobi. Nahavigastuste puhul sobib kasutada spetsiaalseid ravitoimelisi, näiteks tsinki sisaldavaid kreeme, mida saab osta apteegist. Nahahooldus ei peaks olema mitte eesmärk omaette, vaid loomulik lapse arengut toetav toiming.

Milline mähe valida?

Lapsele mähkmeid valides arvesta tema vanust ja liikumisvajadust. Mähkmed, millel on elastsed kinnitused ja võõlastik seljaosal, annavad ühest küljest lapsele hea liikumisvabaduse, teisest küljest väldivad need asjatuid "lekkeid" liikumisel. Kui laps roomab või hakkab kõndima, on väga oluline ka mähkme sääreosa kuju ja materjal. Hõõruv mähe põhjustab pikapeale valu ja võib muuta

ebameeldivaks uute oskuste omandamise. Mähkme valikul lähtutakse lapse vanusest, s.t tema oskustest ja kehakaalust. Mähkmepakkidele on suurelt ja üsna silmatorkavalt peale kirjutatud, millise kehakaaluga lapsele need sobivad. Kehakaal on oluline, arvestamaks lapse kasvamisest suurenevat uriinikogust, mida mähe on võimeline imama. Mähkme disaini mõjutavad aga oskused – on ju selge, et lapse roomamahakkamisega, püstitõusmise ja käimahakkamisega muutuvad ka ootused mähkmele.

Iga vanem soovib oma lapsele parimat. Lapsele on esimestel eluaastatel peamine olla hoolitsetud ja armastatud. Korraldage oma igapäevaelu ja lapse eest hoolitsemise nii, et teil jääb piisavalt aega ka lihtsalt koos olemiseks. Kaasaegsed võimalused ja ühekordsed mähkmed võivad teile seejuures suureks abiks olla, kui kasutate neid arukalt ja lähtute oma lapse arengust ja vajadustest. Nautige vanemateks olemist. Lapsed kasvavad kiiresti ning seda aega ei saa tagasi keerata.

www.beebifoto.ee Laste oma pildipank!

Sinu lapse esimene koduleht
Beebifoto veebilehe abiga saad oma lapsele lihtsa vaevaga päris oma kodulehekülje teha. Internetti üles panduna jõuavad värsked fotod Sinu lapsest ka nendeni, kes teda iga päev ei näe.



Liitu meiega:
Libero beebikas

Sooduskampaniad
Värsked info Libero mähkmete sooduskampaniate kohta üle Eesti on nüüd vaid ühe hiirekliki kaugusel.

Kasulik ja abistav
Beebifoto.ee koondab endas kasulikke lugemisi lapsekasvatamise teemadel, samuti saab foorumis suhelda teiste lastevanematega. Leiad ka infot erinevate ürituste kohta ning saad tasuta alla laadida plaate muusikaga, mis aitavad arendada beebi erinevaid oskusi.

Auhinnad
Kõigi beebifoto.ee registreerunud külastajate vahel loositakse kingitusi. Samuti toimuvad igakuised fotokonkurssid, mille võitjad pääsevad tasuta beebikino seansile.

Numbrisüsteem lihtsustab valikut

Selleks et leiaksid sobiva mähkme poest üles võimalikult kiiresti, on Libero võtnud kasutusele numbrisüsteemi. Mida suurem laps, seda suurema numbriga mähkmeid ta vajab.

Mähkmed on trükised aitavad mähet lapsele õigesti jalga panna. Samuti näitavad need, millal on paras aeg hakata kasutama suuremaid mähkmeid.



Vaata lisa:
www.beebifoto.ee
"Libero beebikas"
Facebookis
Kirjuta:
libero@jungent.ee

Libero® – nr 1 Põhjamaades



LIBERO

Libero hoolitseb sinu lapse vajaduste eest alates sünnist kuni hetkeni, mil kaob vajadus mähkmete järele. Ja et maailmas pole kahte ühesugust last, on Libero mähkmetel 14 erinevat suurust ja kuju. Mähkmed on nüüd õhemad kui varem, ent imavad sama palju. Kõiki Libero tooteid on võimalik osta nii suurtes, keskmistes kui ka väikestes pakkidest.

Libero[®] Baby Soft

Need mähkmed on mõeldud vastsündinud beebidele, kes suurema osa ajast magavad. Selles vanuses on äärmiselt oluline, et miski ei segaks lapse und, isegi mitte pissi või kaka. Mähkme eriline pealiskihht imab mitte üksnes niiskust, vaid ka vedelat kakat, seepärast tunneb beebi end kuivana ka siis, kui „suurem õnnetus” juhtub. Ja ei mingeid lekkeid. Mähkme kitsas jalgevaheosa laseb lapsel vabalt liikuda, pehme materjal hoolitseb vastsündinu tundliku naha eest eriti õrnalt.

Libero Baby Soft enneaegsetele



Libero Baby Soft 3-6 kg



Libero Baby Soft 2-4 kg



Libero Baby Soft 5-8 kg



Libero[®] Comfort fit

Selles vanuses hakkavad pisikesed ilmakodanikud maailma avastama. Sel ajal muutub märksõnaks “liikumisvabadus”. Laps õpib iseseisvalt istuma, roomama, käperdama ja hiljem kõndima. Kõigi nende toimingute omandamine nõuab suurt liikumisvabadust ka mähkmetel. Selleks on mähkmel elastne krõpskinnitus, mis liigub nii edasi-tagasi kui ka üles-alla, moodustades omapärase lehviku. Just see tagabki mähkme hea istuvuse ja sobivuse lapsele.

Libero Comfort Fit 7-14 kg



Libero Comfort Fit 10-16 kg



Need mähkmed on mõeldud juba suurematele lastele, kes kõnnivad ja jooksevad. Mähkme pehme ja õhuline struktuur ei ärrita beebi tundlikku nahka. Pisike tunneb end jälle kuivana peaaegu kohe pärast pissimist, sest niiskus imendub väga kiiresti. Mähkme pind on seestpoolt kuivem, sest lapsel on just seda vaja.

Libero Comfort Fit 12-22 kg



Libero Comfort Fit 15-30 kg





Libero Up&Go on kvaliteetsed püksmähkmed, mis mõeldud aktiivsetele lastele, kes teevad juba oma esimesi samme. Püksmähkmed on nagu lapse esimesed aluspüksid, milles beebi tunneb ennast mugavalt ja vabalt. Lisaks hea enesetunde tagamiseks aitab püksmähke last ka kergemini potil käima õpetada. Laps harjub pükstega, samas pole aga probleemi, kui piss püksi tulema juhtub. Lisaks on ka püksmähkmete vahetamine püsti seisval lapsel äärmiselt lihtne.

Libero Up&Go 7-11 kg



Libero Up&Go 13-20 kg



Libero Up&Go 10-14 kg



Libero Up&Go 16-26 kg



Libero® SWIMPANTS

Beebidele meeldib vees ning see mõjub neile hästi. Aina enam nõutakse aga ujulates, et beebid kasutaksid vees olles teatud sorti kaitset. Selleks pakub Libero spetsiaalseid mähkmed – ujumispükse, mis on mõeldud beebidele ühekordseks kasutamiseks. Mähkmete väliskiht on materjalist, mis ei lase basseiniveel liigselt mähkmesse imbuda. Seesmine kiht hoiab see-eest pissi ja kaka kindlalt enda sees ning mähkme keha järgiv kuju ei lase sellel basseinivette lekkida.

*Libero ujumispüksid
7-12 kg*



*Libero ujumispüksid
10-16 kg*





Põhjamaade Luik

Libero mähkmetele ja beebikosmeetikale on omistatud ökomärgis Nordic Swan ehk Põhjaamade Luik. See on kvaliteedimärk, mis kinnitab, et toote valmistamisel on järgitud kõrgeimaid keskkonna- ja kvaliteedinõudeid. Põhjamaade Luige ökomärgise asutas Põhjamaade Ministrite Nõukogu aastal 1989. Märgise andmisele eelneb põhjalik kontroll, mis hõlmab toote keskkonnamõju hindamist alates selle valmistamisest kuni kasutuse lõppemiseni. Libero mähkmetele ja beebikosmeetikale omistatud ökomärgis kinnitab toodete keskkonnasõbralikkust ning sobivust sinu beebi õrnale nahale.

LIBERO BEEBIKOSMEETIKA

Beebiõli 150 ml

Beebiõli sisaldab ainult taimseid õlisisid, sh põhjamaist rapsiõli, milles leidub looduslikku E-vitamiini, mis pehmendab ja rahustab ka ärritunud nahka.



Kehakreem beebidele 100 ml

Libero kehakreem teeb naha pehmeks ja elastseks, kuna sisaldab looduslikku rapsiõli, mis pehmendab ja rahustab ka ärritunud nahka.



Niisutav ihupiim beebidele 200 ml

Ihupiim on naha-sõbralik niisutav kreem, mis teeb naha pehmeks ja elastseks, kuid ei jäta seda kleepuvaks. Ihupiim sisaldab looduslikku rapsiõli, milles on rohkesti looduslikku E-vitamiini, mis rahustab ja pehmendab ka ärritunud nahka.



Šampoon beebidele 200 ml

Šampoon sisaldab peanahka hooldavat suhkrujuure ekstrakti, puhastab beebi pehmed juuksed ja õrna peanaha ning on kergesti väljapestav. Šampooni sattumisel silma loputada veega.



Vannigeel beebidele 200 ml

Vannigeel sisaldab hooldavat suhkrujuureekstrakti ja puhastab õrnalt lapse tundlikku nahka seda kuivatamata. Vannigeeli sattumisel silma loputada veega.



Pesuvaht beebidele 150 ml

Pesuvaht sisaldab hooldavat suhkrujuureekstrakti ja puhastab õrnalt lapse tundliku naha seda kuivatamata. Sobib kasutamiseks nii duši all kui vannis. Lihtne doseerida ühe käega. Pesuvahu silma sattumisel loputada veega.



Vannivaht beebidele 200 ml

Vannivaht sisaldab hooldavat suhkrujuureekstrakti, mille kreemjas vaht puhastab õrnalt lapse tundliku naha seda kuivatamata.



Tsinkkreem beebidele 60 ml

Libero tsinkkreem kaitseb ja ravib mähkmealust õrna ärritunud nahka. Sisaldab hooldavat rapsiõli, mis pehmendab ja rahustab nahka.



Niisked salvrätikud 20 tk pakis, 64 tk pakis 2x64 tk pakis

Libero niiskete salvrätikute pakil (64 tk ja 2x64 tk) on töökindel sulgur, et saaksid seda avada ja sulgeda mitmeid kordi järjest. Duo pakil (2x64 tk), mis sisaldab kahte salvrätikute pakki, on soodsam tükihind! Libero salvrätikute matkapakk (20 tk) on käepärasest väikses pakendis. Kõik Libero niisked salvrätikud on pehmed ja nahale väga õrnad.



**Niisked
salvrätikud
kätele ja
näole,
20 tk pakis,
40 tk pakis**



Eriti õrnad ja pehmed rapsiõli sisaldavad lõhnastamata salvrätikud puhastavad ja niisutavad nahka. Tänu mugavale iminapaga pakendile (40 tk pakis) on neid lihtne kaasas kanda ja kerge riputada klaaspindade külge (nt auto aknaklaas, peegel).



**Pehmed ja
imavad
rinnakaitse
padjakesed
40 tk pakis**



Libero anatoomilise kujuga pehmed rinnakaitse padjakesed imavad ülleriigse rinnapiima, on õhku läbi laskvad ja kaitsevad õrna nahka imetusperioodi ajal. Saadaval nii valgeid kui naha tooni.



**Pudipõll
10 tk pakis**

Lõbusa disainiga Libero pudipõll kergendab väikelaste toitmist. See on mõeldud ühekordseks kasutamiseks. Kinnita pudipõll lapse kaela taha ja pööra õigesse asendisse pudipõlle alaserv, mis püüab kinni toitmisel tekkinud toiduriismed. Pudipõll ei lase vedelal toidul imbuda läbi põlle ning lapse riided põlle all jäävad puhtaks. Ühes pakis on kümme armsat jänese-mustriga pudipõlle.



**Mähkimisaluslina
6 tk pakis**

Libero mähkimisaluslina kergendab mähkmete vahetust nii kodus, külas kui reisil olles. See on hügieenilisem kui riidest alus ega võta palju ruumi. Nüüd ei pea reisil olles enam otsima ülipuhast paika mähkmevahetuseks, vaid saab seda alati teha just seal, kus vaja. Mähkimisaluslina on pehme, riidet meenutava ja vedelikku imava pealispinnaga, mis ei tekita nahaärritusi. Lina aluskiht on valmistatud mittelibisest lekkekindlast kilematerjalist.



**Vatitikud
56 tk pakis**

Paberpulgaga vatitikud sobivad naba, nina ja kõrva välispindade puhastamiseks. Sisaldab 100% ökoloogilist puuvilla, mida on pleegitatud ilma kloori kasutamata.



**Prügikotid
kasutatud
mähkmete
3x15 tk**

Hügieenilised ja mugavad prügikotid on mõeldud kasutatud mähkmete ja teiste hooldustoodetele. Kotid on valmistatud taaskasutatud plastikust.



SAGELI ESINEVAD KÜSIMUSED LAPSE HOOLDAMISE KOHTA

Kui sageli tuleb mähkmeid vahetada?

Vastsündinul tuleks mähkmeid vahetada iga 2-3 tunni järel (8-10 mähet ööpäevas). Hiljem on soovitatav vahetada mähkmeid ööpäevas 4-5 korda. Mähet tuleb kindlasti vahetada pärast iga kakamist.

Millal peab mähkmeid vahetama?

Kindlasti pärast kakamist. Muidu oleneb see aga mähkme imavusest, mida on võimalik kindlaks teha käega katsudes või lihtsalt vaadates.

Miks ühed mähkmed on odavamad ja teised kallimad?

Mähkmete hinna määrab suurel määral nende kvaliteet. Lihtsama tehnoloogia abil ja odavamatest algmaterjalidest valmistatud mähkmed on lihtsalt odavamad.

Kvaliteetsemad mähkmed on kallimad. Nendel mähkmetel on reeglina õhku läbilaskev kattematerjal, elastne krõpskinnitus, vööelastik, väga hea imavus ning jalakuju järgivad ääred.

Kui oluline on, et mähe oleks õhku läbilaskev?

See on väga oluline! Lapse nahk on äärmiselt õrn ja tundlik ning reageerib ärritajatele väga kiiresti. On oluline, et nahk saaks võimalikult palju hingata, isegi mähkme sees olles. See aitab hoida lapse naha tervena ja lapse rõõmsana. Aga see ongi ju peamine.

Kas vööelastik mähkmel on vajalik?

Jah, see on väga vajalik just vastsündinud beebil, sest laps magab päevas väga palju ja enamik lekkeid tekib just seljaosal. Samuti tagab vööelastik suurematel lastel mähkme hea istuvuse.

Millise vanuseni tavaliselt mähkmeid kasutatakse?

See oleneb väga palju lapsest, samuti lapsevanematest. Reeglina tekib lapsel kontroll põie üle pooleteise aasta vanuselt. Sellest vanusest alates on last lihtne potil käima õpetada ja mähkmete kasutamine lõpetada.

Kas mähkmete kasutamine võib halvasti mõjutada lapse edaspidist arengut?

Siiani pole avastatud ühtegi juhtumit, kus mähkmed oleksid põhjustanud lapsel arengus mahajäämist. Küll tuleb lisada, et poistel tuleb mähkmed panna vabamalt, et need ei ärritaks liigselt munandeid.

Millised on parimad mähkmed?

Õhku läbilaskev. Mähkmed, mis on hea imamisvõimega, jätavad lapse pepu kuivaks, ning on mugavad, tagades lapsele piiramatu liikumisvabaduse.

Kui palju vedelikku mähkmed imavad?

Mähkmed on võimelised imama 370-530 ml vedelikku. Sellele vaatamata tuleb mähkmeid vahetada regulaarselt.

Miks on vaja nii palju erineva suurusega mähkmeid?

Iga laps on unikaalne ning lapse kasvutempo võib erineda eakaaslastest.

Just seepärast ongi vaja erineva kuju ja suurusega mähkmeid.

Mis on mähkmedermatiit?

Nahapõletik, mis võib esineda naha liigse ärrituse tagajärjel. Põhjused võivad olla järgmised:

- ◆ mähkmeid ei ole vahetatud regulaarselt ja seetõttu on nahk olnud pikalt kokkupuutes uriiniga;
- ◆ hõõrdumine mähkme sees, lisanduv hõõrdumine süvendab nahaärritust veelgi ja ärrituse mõju muutub intensiivsemaks;
- ◆ kasutatavad mähkmed on lapsele kitsad ja takistavad normaalset õhuringlust;
- ◆ kauakestev nahaärritus, mis puutub kokku uriini ja väljaheitega;
- ◆ lapse nahk on ülitundlik mõne mähkme koostisaine vastu.

Kas mähkmedermatiit on organismi allergilisuse tunnusmärk?

Ei, sest mähkmedermatiiti võib esineda ka lastel, kes pole allergilised.

Millised on tüüpilised mähkmedermatiidi tunnused?

Nahk mähkmeipiirkonnas punetab (raskematel juhtudel on nahal villid), teistel kehaosadel lööve puudub.

Harvadel juhtudel esineb punetus ka suguelunditel. Selline nahaärritus võib lapsel tekitada väga ebameeldiva tunde, eriti riidesse pannes, sest nahalööve võib olla väga valus.

Mähkmedermatiit võib esineda koos toiduallergiaga. Sellisel juhul on nahaärritus ka teistel kehaosadel, näiteks käte nahavoltide vahel, põskedel, suu ümbruses, peas juuste piirkonnas.

Kas lööve mähkmeipiirkonnas viitab alati mähkmedermatiidile?

Ei, sest nahal võivad areneda mikroobid, seenhaigused, ohatised või seborröa. Samuti võib lööbe põhjustajaks olla mõni antibiootikum. Seetõttu tuleks kahtluste puhul enne ravi alustamist kindlasti arstiga nõu pidada.

Kuidas hoiduda mähkmedermatiidist?

Lapsel tuleb vahetada mähkmeid regulaarselt. Mähkmeid vahetades tuleb beebi nahka iga kord puhastada kas puhta vee või niiskete salvrätidega. Kui nahk on ärritunud, siis kasutage enne uue mähkme panemist tsinki sisaldavat salvi, et nahale tekiks õhuke kaitsekiht. Sageli arvavad vanemad, et lapse peput peab puhastama ainult pärast kakamist, mis on tegelikult vale. Erilist tähelepanu tuleb nahahooldusele pöörata siis, kui lapsel on väga tundlik nahk või kui lapsel on kõhulahetisus.

Kas Libero niiskeid salvrätte on saada?

Jah, on küll. Libero niiskeid lõhnastamata salvrätte on mugav kasutada.

MUUD HÜGIEENITOOTED

Voolus

Arvatavasti mõtled sa raseduse ajal kõige vähem hügieenisidemetest ja see on ka loomulik. Vaatamata sellele, et lapseoote ajal sul menstruatsioon puudub, esineb paljudel naistel raseduse ajal voolust. See on normaalne nähtus, mis on tingitud hormonaalsetest muutustest naise organismis. Igal naisel esineb seda erineval hulgal ja üheksa kuu jooksul võib vooluse hulk väheneda või siis hoopis suureneda.

Kui voolus on rohekat värvi ja ebameeldiva lõhnaga või tunned kihelemist ja kipitust pissimise ajal, pöördu kindlasti oma arsti või ämmaemanda poole.

Kerge vooluse puhul kasuta pesukaitseid. Libresse sari pakub sulle pesukaitseid, mis on pehme pealispinna ja õhku läbilaskva aluskihiga, hoolitsedes nõnda su mugavustunde eest.

Uriinipidamatus

Raseduse ajal naise urineerimisvajadus suureneb. Rasedusaegne hormoonitaseme muutus lõdvestab vaagnapõhjilihaseid lapse sünnihetkeks ning see võib viia uriinipidamatuseni. Raseduse lõpu perioodil surub veel sünnitamata beebi vaagnale ja kusepõie sulgurlihasele, mistõttu võivad erituda uriinitilgad, kui naine aevastab, köhib või südamest naerab. Põiepidamatust võib esineda ka kohe pärast sünnitust.

Rasedusaegse ja -järgse pidamatuse raviks sobivad vaagnapõhjilihase harjutused, mida tuleb teha järjepidevalt.

Need on kirjeldatud raamatus eespool, aga juhiseid võid küsida ka oma arstilt või tellida tasuta vaagnapõhjilihaste treeningprogrammi DVD aadressilt www.corewellness.ee.

Igapäevaseid toiminguid ei tohiks uriinilekked siiski segada. Selleks kasuta TENA Lady sidemeid, mis imavad erituvat uriini ning hoiavad selle lõhna kindlalt endas.

Pärast sünnitust

Veritsemine pärast sünnitust on täiesti loomulik nähtus, kuid selle kestvus ja hulk on igal naisel erinev. Esimestel sünnitusjärgsetel päevadel on veritsemine võrdlemisi tugev. Mõne aja pärast muutub eritis pruuniks (seda kutsutakse lohhiaks). Lohhiate eritumise kestvuseks on enamasti kuus nädalat. Juhul kui eritumine jätkub ka peale kuuendat nädalat, pöördu kindlasti oma arsti poole!

Menstruatsioonid taastuvad sünnitusest alates kuue kuu kuni aasta jooksul. Tavaliselt on see sellest, kui kaua sa last rinnaga toidad, aga ka muudest teguritest.

Iga naise menstruatsioon on erinev – nii kestvuse kui ka vere hulga poolest. Libresse pakub laia tootevalikut, et iga naine leiaks endale just need ainuõiged tooted. Sünnitusjärgse veritsuse korral sobivad kasutamiseks eriti hästi Libresse Invisible Ultra Night, Libresse Goodnight Maxi ja Libresse Maxi Super Wing.

Meeles tasub pidada, et sidet tuleb vahetada regulaarselt, iga 4-5 tunni tagant. Vahetades sidet harvemini, suureneb risk põletike ning teiste naistehädade tekkeks. Seda just pärast sünnitust.



Tunne end turvaliselt.
Kanna Libresse'i.

Libresse Invisible sarjas on viis erinevat hügieenisidet: Libresse Invisible Normal Wing, Libresse Invisible Super Wing, Libresse Invisible String, Libresse Invisible Ultra Night ja Libresse Invisible Normal Wing Deo Fresh. Sarja tooted on pehme tekstiilsarnase pealispinnaga, kiire imavusega ja eriti õhukesed.

*Libresse hügieeniside
Invisible Normal Wing*



*Libresse hügieeniside
Invisible Super Wing*



*Libresse hügieeniside
Invisible String*



*Libresse hügieeniside
Invisibile Normal
Wing Deo Fresh*



*Libresse hügieeniside
Invisible Ultra Night*



Libresse Maxi sarjas on kolm erinevat hügieenisidet: Libresse Maxi Normal Wing, Libresse Maxi Super Wing ja Libresse Maxi Goodnight. Libresse Maxi hästiimavad sidemed on naha vastas pehmed ja naturaalsed. Sidemed sobivad hästi kasutamiseks sünnitusjärgsel. Sideme hoiavad paigal pehmed tiivakesed.

*Libresse hügieeniside
Maxi Normal Wing*



*Libresse hügieeniside
Maxi Super Wing*



*Libresse hügieeniside
Maxi Goodnight*



Libresse Natural sarja all pakub Libresse ainulaadseid kummeli ja aaloega rikastatud hügieenisidemeid, pesukaitseid ja niisutatud salvrätte, mis aitavad neutraliseerida ebameeldivat lõhna ja ennetada tüütuid seenhaiguseid.

*Libresse hügieeniside
Natural Ultra Normal Clip*



*Libresse pesukaitse
Natural Normal*



*Libresse pesukaitse
String Natural*



*Libresse Natural
intiimsalvrätikud*



Libresse Classic pesukaitseid on pehme pealispinna ja klassikalise kujuga.

*Libresse pesukaitse
Classic*



*Libresse pesukaitse
Classic Deo Fresh*



Libresse Normal pesukaitseid on mõeldud eelkõige kandmiseks klassikalise löikega püksikutes. Need on õhukesed ja lubavad nahal hingata. Pesukaitse järgib suurepäraselt nii pükste löiget kui kehakuju.

*Libresse pesukaitse
Normal*



*Libresse pesukaitse
Normal Deo Fresh*



*Libresse pesukaitse
Normal Aloe Vera & Camomile*



Kuna püksikute lõige võib olla väga erinev, siis on oluline valida just õige kujuga pesukaitsed. Õige kuju tagab maksimaalse mugavustunde ja tagab, et pesukaitse püsib kindlalt paigal. Libresse Hipster sarja lühikesed pesukaitsed sobivad ideaalselt trendikalt madala lõikega püksikute ja bokseritega. Libresse String pesukaitsed on aga mõeldud stringide eelistajatele. Libresse Micro on maailma kõige väiksemad pesukaitsed. Kenasse karbikesse pakendatud pesukaitsed sobivad igasuguse kujuga aluspükstega.

*Libresse pesukaitse
Hipster*



*Libresse pesukaitse
String*



*Libresse pesukaitse
Micro*



Libero[®]