

# Abiks vastsündinu emale



## Patsiendi info

Palju õnne – oled saanud emaks! Selle infolehe eesmärk on anda sulle teavet muutuste kohta, mis toimuvad Sinu kehas sünnitusjärgsel ajal, ning soovitusi nendega toimetulekuks. Samuti jagada infot selle kohta, kuidas oma last õigesti ja edukalt rinnaga toita, ning soovitusi vastsündinuga kodus hakkama saamiseks.

## SÜNNITUSJÄRGNE VOOLUS

Sünnitusjärgne voolus (veritsus) kestab 6–8 nädalat. See on tingitud emaka sisepinna paranemisest, mida sünnitusabis tuntakse emaka puhastumisena.

- Esimesel kahel-kolmel päeval pärast sünnitust on sünnitusjärgne voolus verine ehk punast värvi.
- Järgneval kolmel päeval on selle värvus heledam, hallikaspruun.
- Seejärel on kolmel päeval voolus kollakasvalge.
- Tavaliselt kümnest sünnitusjärgsest päevast on voolus selge, heledat värvi.

Sünnitusjärgne voolus lehkab samuti nagu menstruatsioonieritis. Kui voolus muutub halvalõhnaliseks (vinavaks) või erepunaseks ja suureneb märgatavalt, tuleb pöörduda ämmaemanda või naistearsti vastuvõtule.

## KÕHUVALU

Sünnituse järel võib esineda kõhuvalu, mis on tingitud emaka kokkutõmmetest, seda esineb rohkem korduvsünnitajatel. Just imetamise ajal võib kõhuvalu suurendada, see on seotud hormooni oksütotsiin vallandumisega. Kõhuvalu peaks kaduma ühe-kahe nädala jooksul. Soovi korral võib võtta valuvaigistit (nt Paracetamoli 1000 milligrammi 3 korda päevas või Ibuprofeni 400 milligrammi 3 korda päevas).

## URINEERIMINE

Sünnituse järel on kusepõis suhteliselt tundetu, mistõttu võib esineda selle ületäitumist või mittetäielikku tühjenemist. Kusepõit tuleb tühjendada regulaarselt (umbes kolme tunni järel), et ära hoida kuseteede infektsioon. Kindlasti tuleb juua palju vett, vähemalt 1,5 liitrit päevas. Kui esimestel kordadel on urineerimine raskendatud, lase urineerimise ajal välissuguelunditele sooja voolavat vett. Alati pärast tualetis käimist pese välissuguelundeid voolava veega. Pesemiseks kasuta tavalist, sooja kraanivett. Vahel harva võib esineda ka iseeneslikku uriinipidamatust, mis üldjuhul möödub vaagnapõhjalihaste treeninguga 3–6 kuu jooksul.

## LAHKLIHAREBENDITE JA LAHKLIHALÕIKUSE HAAVA HOOLDUS

Esimestel sünnitusjärgsetel päevadel võib vähesel määral esineda lahkliha turset ja valulikkust. See on tingitud kudede venitusest ja rebenemisest. Paari nädala jooksul niidid imenduvad ning lahkliha turse kaob. Õmblused võivad teha valu paarist päevast paari nädalani. Tursete korral võib panna haavale külma koti, mis on keeratud räti sisse. Lahkliharebendite valu võib leevendada apteegi käsimüügi valuvaigistitega (nt Paracetamoli 1000 milligrammi 3 korda päevas või Ibuprofeni 400 milligrammi 3 korda päevas).

- Esimesel kahel-kolmel sünnitusjärgsel päeval proovi hoiduda otse istumisest. Istumisel toetu ühele tuharale.
- Iga kord, kui käid tualetis, pese lahklihapiirkond suunaga eest taha puhta voolava veega, et vältida haavapõletiku teket.
- Lahkliha piirkond kuivata õrnalt tupsutades.
- Võimaluse korral tee haavale õhuvanne.
- Ära kasuta lõhnastatud pesukaitsmeid.
- Alusta vaagnapõhjelihaste treenimisega.

## VAAGNAPÕHJALIHASTE TREENIMINE

Vaagnapõhjelihased alluvad inimese tahtele. Harjutades on võimalik õppida neid pingutama ja lõõgastama. Kui patsient teeb ise kodus vaagnapõhjelihaste harjutusi, on tal võimalik saavutada parem kontroll nende lihaste üle.

Regulaarselt vaagnapõhjelihaste harjutusi sooritades saab parandada uriinipidamisvõimet ja vältida uriinipidamatust. Viimast võivad põhjustada ka sünnitusteede vigastused.

Vaagnapõhjelihaseid treenides on tähtis leida üles õiged lihased. Selleks on soovitatav lehada nii lõõgastunud asendis, kui võimalik. Algul tuleks pingutada ettevaatlikult parasoolt ümbritsevat lihast ja seejärel kusitiümbruse lihaseid, nagu püüaks urineerimist tagasi hoida. Oluline on sisse hingates lõdvestuda ja välja hingates pingutada.

## Vaagnapõhjelihaste harjutused

- I. Lama selili, jalad koos ja põlvest kõverdatud. Hinga sisse. Välja hingates tõsta tuharad aeglaselt üles, samal ajal pinguta vaagnapõhjelihaseid. Hinga sisse ja lõdvestu. Korda harjutust 5–10 korda.
- II. Seisa sirgelt, jalg üle teise, kannad maas. Hinga sisse. Välja hingates tõmba vaagnapõhi sissepoole, pinguta tuharalihaseid ja tõmba sisse kõhu alumine osa. Pigista reied kokku ja jätka surumist mõne sekundi jooksul. Hinga sisse ja lõdvestu. Korda harjutust 5–10 korda.
- III. Tualetis käies proovi peatada uriinijuga, võimaluse korral mitu korda. Nii saad teada, et kasutad õigeid lihaseid.

## KÕHUKINNISUS

Ära karda käia tualetis, suurema pingutuse korral õmblused tavaliselt ei rebene. Tarbi rohkelt vedelikku (näiteks aitab kõhukinnisuse vastu hästi ploomimahli) ja söö hästi tasakaalustatud toitu, mis sisaldab kliisid, teravilja, puu- ja juurvilja. Kui kõht ei ole läbi käinud kolme päeva jooksul pärast sünnitust, võib vajaduse korral kasutada lahtistit (nt Duphalaci siirupit, Microlaxi klüsmi).

## HEMORROIDID

Hemorroidid on laienenud veenid päraku ava ümbruses ja päraku kanalis. Eristatakse väliseid ja sisemisi hemorroide. Hemorroidid, mis tekivad raseduse ajal või suurest pressimisest sünnituse käigus, võivad olla väga valulikud.

- Valu leevenduseks võib asetada valutavale piirkonnale jääkoti või kasutada selleks otstarbeks mõeldud käsimüügi-ravimeid (sobiva ravimi osas palume konsulteerida apteekriga).
- Iga kord pesta päraku piirkond pärast tualetis käimist.
- Juua rohkelt vedelikku ja süüa kiudainerikkaid toiduaineid, et vältida kõhukinnisust ning kergendada tualetis käimist.

## KEISRILÕIKE JÄREL

- Soovitame vältida sauna ja basseini kuni vereerituse lõppemiseni (tavaliselt kaks kuud pärast sünnitust).
- Vähemalt kord päevas pesta end duši all.
- Vältida raskuste tõstmist kahe kuu jooksul pärast operatsiooni (songa tekkimise oht), korraga on lubatud tõsta kuni viiekilogrammiseid raskuseid.
- Haavaniidi eemaldamiseks palume tulla 7.–10. lõikusjärgsel päeval sünnitusosakonna II korruse ämmaemanda juurde või pöörduda selleks oma perearsti poole.
- Kõrge kehatemperatuuri (üle 37,8°), verejooksu või muu sünnitustüsistuse korral pöördu naistekliiniku erakorralisse vastuvõttu või kiirabi poole.

## SÜNNITUSJÄRGNE KONTROLL ARSTI VÕI ÄMMAEMANDA JUURES

Ämmaemanda või arsti visiidile peab minema kaks kuud ehk 8 nädalat pärast sünnitust, et hinnata sünnitusjärgset taastumist. Sünnitusjärgse kontrolli ajal antakse nõu suguelu ja rasestumisvastaste meetodite kohta, vaadeldakse õmbluste paranemist ja tupe seisukorda. Vajaduse korral tehakse tupekaudne läbivaatus, mille käigus vaadatakse emakakaela seisundit ning vajaduse korral võetakse uued emakakaela proovid. Samuti antakse nõu ja soovitusi imetamiseks.

## MENSTRUATSIOON JA SUGUELU

Kui Sa rinnaga ei toida, siis on esimest menstruatsiooni oodata tavaliselt 6–8 nädalat pärast sünnitust. Rinnaga toitmise ajal võib menstruatsioon puududa kuni kaks aastat. Tavaliselt taastub menstruatsioon pärast imetamise lõpetamisest. Suguelu võib alustada 4 nädalat pärast sünnitust, kui voolus on lõppenud. Rinnaga toitmine ei kaitse täielikult rasestumise eest. Kui alustad suguelu enne sünnitusjärgses kontrollis käimist, siis kasuta kindlasti lisakaitsevahendit (näiteks kondoomi).

**Juhul kui kahe kuu jooksul pärast sünnitust tekib mingi sümptom allpool nimetatutest, siis pöördu kohe meie haigla sünnitajate vastuvõttu.**

- Äge kõhuvalu
- Suur verejooks
- Kõrge palavik (üle 37,8°), palavikutõusuga kaasneb ka vappekülm
- Tupest eritub vinavat, mädast eritist

- Kaks-kolm nädalat pärast sünnitust on rinnad väga valulikumad ja turses ning esineb punetus piirdunud alal, samal ajal on kõrge palavik ja külmavärinad

## IMETAMINE

**Imetamine on Sinu lapse tervisele parim** ning Sulle endale lihtsaim võimalus oma lapse toitmiseks tema esimesel eluaastal. Maailma Tervishoiuorganisatsioon soovib toita last **esimesel kuuel elukuul ainult rinnapiimaga** ning jätkata imetamist ka lapse teisel eluaastal. Rinnaga toita oskab ja suudab iga ema – pea ainult meeles paari lihtsat nõuannet!

**Paku lapsele rinda nii tihti, nagu ta soovib:** alates teisest elupäevast vähemalt 8 korda ööpäevas. Päeval ei tohi toitumiskordade vahe olla pikem kui kolm tundi. Sagedasem imetamine suurendab piima kogust ja rasvasisaldust.

**Ära paku lapsele esimesel elukuul lutipudelit ega tühja lutti,** sest lutt võib häirida last õigete imemisvõtete õppimisel.

**Kuuel esimesel elukuul** saab laps kõik vajaliku kasvamiseks ja arenemiseks rinnapiimast. Lisavedelik (vesi, tee, mahl) pole sel ajal vajalik. Ainus erand on **D-vitamiin**, mida tuleks anda imikule alates teisest elunädalast kahe esimese eluaasta vältel.

### Laps on saanud vajaliku koguse rinnapiima, kui ta

- pissib rohkesti, vähemalt 6–8 korda ööpäevas,
- võtab kaalus juurde vähemalt 500–600 grammi kuus (esimese kuu kaaluiivet peab arvestama väikseimast teadaolevast kaalust, mitte sünnikaalust),

- kasvab ka pikkusesse,
- sööb vähemalt 8 korda ööpäevas.

## Rinnapiima teke on loomulik nähtus

Pärast sünnitust kutsub Sinu organismi hormoonisisalduse muutus esile piimatekke. Väike hulk ternespiima on rinnas olemas juba raseduse ajal ja esimestel sünnitusjärgsetel päevadel. Kuigi ternespiima on vähe, sisaldab see ometi kõike, mida Sinu laps esimestel päevadel vajab. Olenevalt lapse imemisest suureneb 2.–4. päeval piima kogus ja muutub selle koostis.

## Ternespiim

- kaitseb last nakkuste eest,
- valmistab tööks ette õrna seedesüsteemi,
- lahtistava toime tõttu kaitseb last kollasuse eest.

## Piimapais

Piima kogus rinnas suureneb oluliselt 2.–5. päeval pärast sünnitust. Seda nimetatakse piimapaisuks. Rinnad võivad muutuda raskeks, kuumaks, valulikuks ja kõvaks. Võib esineda mõõdukas palavik, mis möödub iseenesest, kui imetada sageli. Vaevused on väiksemad, kui imetasid last tihti juba esimestel elupäevadel. Tavaliselt taanduvad vaevused umbes 7 päeva jooksul.

## Kuidas piimapaisuvaevusi leevendada?

- Imeta last sageli.
- Jälgi, et imemisvõte oleks alati õige.

- Toitmise vaheaegadel võid hoida rinna vastas külmikust võetud puhast valge peakapsa lehte. Vaheta seda iga 4–6 tunni tagant.
- Enne toitmist võid pisut piima rinnast välja vajutada, et turse taanduks ja lapsel oleks kergem rinda haarata. Tihti õnnestub see paremini sooja duši all või rakendades paikset sooja mähist.
- Kui rinnad jäävad valusaks ja kõvaks ka pärast imetamist, pane toitmise järel 15–20 minutiks rinna peale midagi külma.

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

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

**Söö tasakaalustatud ja täisväärtuslikku toitu.** Rinnapiima koostis ei olene otseselt ema toidust, kuid hea enesetunde tagamiseks ära söömist unusta!

**Selleks et rinnapiima jätkuks,** pead jooma siis, kui Sul on janu. Kui laps on rinnal õigesti, võib ta imeda **nii kaua, nagu soovib.**

### Õige imemisvõtte tunnused

- Laps on kogu kehaga ema poole pööratud – nad on surutud teineteise vastu kõht vastu kõhtu.
- Enne rinna haaramist on lapse nina kohakuti ema nibuga.
- Lapse suu on hästi lahti ja tekib topeltlõug.
- Imeva lapse ninaots ja lõug on surutud vastu ema rinda.
- Lapse alumine huul on pööratud väljapoole.

- Põsed on ümarad, imemisega ei kaasne lohukesi põskedes.
- Imemine vaheldub neelamisega.

### Pea meeles!

- Enne imetamist pese käsi.
- Rind on alati puhas ega vaja eritöötlust.
- Üks toidukord võib kesta umbes 20–30 minutit.

### Nibude valulikkus

Esimestel nädalatel pärast sünnitust võivad rinnanibud olla hellad, tundlikud või valulikud ka siis, kui laps on alati imenud õige võttega. Sel juhul võid pärast toitmist määrada nibudele rinnapiima või pehmeid ja parandavaid salve. Tekkinud nibulõhed viitavad lapse valele imemisvõttele. Määri nibudele spetsiaalset nibukreemi (nt Purelan, Bepanthen) ning jälgi eriti hoolikalt lapse imemisvõtet. Neid salve pole vaja enne toitmist nibult eemaldada.

**Kõik lapsed on erinevad** ja seepärast võib imetamise käigus tekkida küsimusi. Otsi abi enne, kui küsimusest saab probleem!

### IDA-TALLINNA KESKHAIGLA IMETAMISNÕUSTAMINE

Ämmaemandad-imetamisnõustajad ootavad Sind koos lapsega Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliinikusse (Ravi 18, Tallinn). Eelregistreerimist pole, kuid palume oma tulekust ette teatada telefonil **620 7453**.

Kontrollida saab ka beebi kaaluivet.

Infot leiad ITK perekooli infolehel ja internetiaadressilt **www.itk.ee**.

**Imetamisnõustamise** telefonil **620 7453** vastavad tööpäeviti kl 10–14 Sinu küsimustele Ida-Tallinna Keskhaigla ämmaemandad-imetamisnõustajad.

## VASTSÜNDINUGAKODUS

### Toitmine

Rinnapiim on parim toit lapsele. Rinnapiimast saab beebi kõik, mis tal vaja on. Vastsündinul ei ole öö ja päeva rütm välja kujunenud. Sage imetamine esimestel päevadel on hea, sest laps saab väärtuslikku ternespiima ja õpib imemise selgeks enne rindade täitumist. Samuti ergutab see piima teket. Laps ei söö igal toidukorral ühtviisi. Mõni laps on algul rinnal pikalt, 30–40 minutit, ning puhkab seejärel tunnikese. Teine tahab imeda lühemalt, kuid sagedamini. Mõni laps sööb kiirelt ning on rahul kolmetunniste vaheaegadega. Kindla graafiku järgi toita ei ole vaja, ajapikku kujuneb lapsel välja oma rütm. Ööpäevas peaksid kõik rinnalapsed sööma 8–12 korda. Ainult rinnapiimatoidul olev imik on saanud kõhu täis, kui ta on pärast toitmist rahulik, kehakaal suureneb ja ta pissib vähemalt 6–8 korda ööpäevas. Rinnalapsed kakavad väga erineva sagedusega. Esimesel poolaastal võtavad imikud juurde 150–200 grammi nädalas, s.o 600–800 grammi kuus. Rinnapiimatoidul olev laps ei vaja esimesel kuuel elukuul juurde lisasööki ega -jooki.

### Nabahooldus

Nabakönt kuivab ja irdub 3.–45. elupäeva jooksul, sagedamini 8.–14. päeval. Naba ümbrus peab olema kuiv, siis nabakönt kuivab ja kukub ise ära. Enne naba puhastamist pese hoolikalt käed. Puhasta naba saialilletinktuuriga, 3% vesinikulahusega või mõne muu antiseptilise vahendiga. Oluline on puhastada võimalikult nabaköndi servadest, naha ja nabaköndi vahelt, tõmmates nabakönti õrnalt väljapoole. Nabaköndi liigutamine ei

ole lapsele valulik. Seda võib teha paar korda päevas, üks kord kindlasti pärast vannitamist. Ühekordseid mähkmeid kasutades püüa nabakönt mähkmest välja jätta. Nabaköndi irdumise eel võib veresoontest tulla natuke verd. Nabahaavandit tuleb puhastada 3–4 korda päevas kuni selle lõpliku paranemiseni, mis toimub nädala jooksul pärast nabaköndi irdumist. Kui nabaköndi ümbrus punetab, on põletikuline protsess levinud nahaalusesse koesse ning tegu on nabapõletikuga. Sellisel juhul pöördu oma perearsti poole.

### Kehatemperatuur

Üsa sees ümbritseb loodet +37 °C lootevesi, soojust reguleerib platsentaarne vereringe. Loode on tavaliselt 0,5 kraadi soojem kui ema. Kui emal on sünnituse ajal palavik, tõuseb lapse kehatemperatuur samuti.

Pärast sündi oleneb vastsündinu kehatemperatuur teda ümbritseva keskkonna temperatuurist. Kui väliskeskkonna temperatuur on termoneutraalne (lapsele sobiv temperatuur, kus sooja teke ja kadu on tasakaalus), siis on lapse kehal püsivalt normaalne temperatuur 36,6–37,3 °C. Laps ei higista ega ole ka külma tõttu rahutu. Termoneutraalne temperatuur on igal lapsel erinev ning esimestel elunädalatel see muutub.

Lapse temperatuuri mõõdetakse kaenla alt (aksillaarselt) või pärasoolest (rektaalselt). Erinevus on tavaliselt 0,3–0,5 kraadi (aksillaarne temperatuur on madalam). Hüpotermia ehk jahtumine on ohtlik juhul, kui kehatemperatuur on madalam kui 35°C. Sagedamini ei suuda kehatemperatuuri hoida enneaegsed ja/või alakaalulised vastsündinud.

Hüpertermia diagnoositakse juhul, kui nahatemperatuur on üle 38°C. Kui tegemist ei ole haigusseisundiga (sepsis, ajukahjustus jt), siis on temperatuuri tõusu kõige sagedasemaks põhjuseks liiga soe väliskeskkond.

### Vannitamine

Last võib vannitada samal päeval pärast sünnitusmajast koju jõudmist, väljaarvatud juhul, kui last samal päeval vaktsineeriti. Vannitoa temperatuur olgu vähemalt 25 kraadi, vannivesi peaks olema 37 kraadi soe. Vannitamiseks sobib tavaline kraanivesi, veele midagi juurde lisama ei pea. Vannitada võib iga päev, kuid lasteseepi soovitame kasutada vaid kord nädalas, muidu kuivab nahk üleliia. Vannitamise ajal võib naba märjaks saada. Vannitada võib igal ajal, ainult mitte enne õueminekut. Õhtune vann toob tavaliselt hea une. Võimaluse korral tee vanni iga kord ühel ja samal kellaajal. Kui lapse nahk on kuiv, võib nahale määrada beebile sobilikku ihupiima või niisutavat beebikreemi. Pärast vanni pane beebile müts pähe seniks, kuni pea on kuivanud. Silmi puhasta välisnurgast sisenurga poole õrna kummeliteega või sooja keedetud veega, mõlemat silma erineva vatitupsuga.

### D-vitamiin

Alates 7. elupäevast antakse kõigile beebidele D-vitamiini. Kui laps saab ainult rinnapiima, on selle kogus 5 tilka õlilahust 1 kord päevas enne sööki. D-vitamiini antakse teise eluaastani. Kui laps sööb rinnapiimaasendajat vähemalt liitri päevas, pole D-vitamiini vaja. Kombineeritud söömise puhul arvutab vitamiinikoguse välja arst. Apteegis on D-vitamiini õlilahus müügil ilma retseptita.

### Õues viibimine

Esimese õueskäigu aeg oleneb sellest, millal laps sündis. Suvel võib välja minna juba mõnepäevase beebiga, kevadel-sügisel umbes nädalase, talvel 10 päeva vanuse lapsega. Talvel võiks last külma õhuga harjutada paar päeva lahtise akna all. Esimest korda mine õue siis, kui külma on alla 10 kraadi. Üle 15-kraadise pakasega ära beebit õue vii. Lapsel on riideid parasjagu, kui õuest tulles on kaelavoldi vahe soe.