

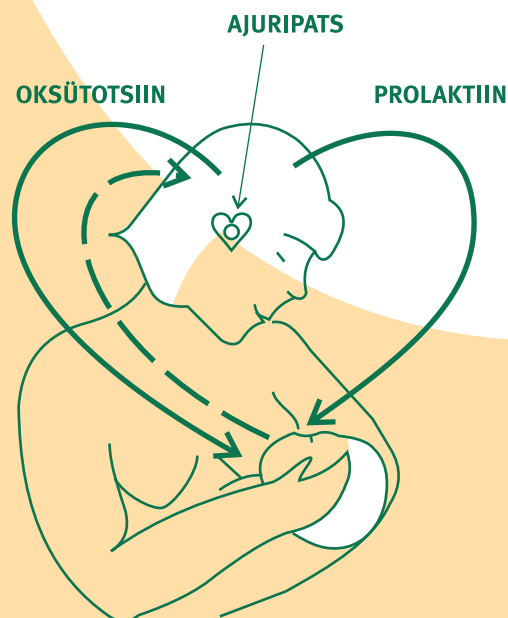
OKSÜTOTSIIN PANEB PIIMA VOOLAMA

Sa saad ka sellele kaasa aidata, kui

- lõdvestud imetamist alustades
- väldid imetades pinge- ja stressiolukordi
- mõtled positiivselt oma lapsest ja tema imetamisest.

Mugav asend ja soe jook aitavad kaasa!

Mõlemad hormoonid tekivad ja erituvad Sinu ajuripatsis vastuseks lapse imemisele.



MIDA ENAM LAPS IMEB, SEDA ROHKEM PIIMA TEKIB

Laps hakkab kaalus juurde võtma. Rinnalapse kaaluiive peaks olema vähemalt 500g kuus. Sinu lapse

SÜNNIKAAL TAASTUB 10.-14.ELUPÄEVAKS.

Enamus lapsi võtab teisest elukuust alates juurde märksa enam, kuid ülesöötmist rinnast ei ole vaja karta. Laps reguleerib ise oma toidu kogust vastavalt vajadusele.

SINU KÜSIMUSED

Paljudel naistel on alguses küsimusi ja vahel ka väikseid raskusi. Ära muretse üksinda. Praktiliselt kõik sünnitanud naised on võimelised imetama ja tootma vajalikul hulgal piima. Kui jääd hätta, siis otsi abi.

SÜNNI JA IMETAMISE TUGIÜHING (www.siet.ee) ühendab kogemustega emasid ja elurõõmsaid peresid, kes oskavad nõu anda emapiima ja imetamise teemadel. Emade tugirühmades tegutsevad imetamise nõustajad on saanud spetsiaalse koolituse ja teevad võimalusel ka koduviite siet.ee/noustajad

PEREARST ANNAB NÕU tel. 1220

ööpäevaringselt nii eesti kui ka vene keeles, siis kui teie oma arst ei ole kättesaadav.

ÄMMAEMANDA NÕUANDETELEFON 12252 vastab ööpäevaringselt kõneminutihinnaga 1.20.

PEREKOOL.EE on Eesti Ämmaemandate Ühingu hallatav veebikogukond lapseootel peredele ja vastsetele lapsevanematele. Perekool.ee käsitletakse teemasid, mis toetavad emaks ja lapsevanemaks kasvamist raseduse, sünnituse, sünnitusjärgse aja ning beebi arengu, hoolduse ja toitmise tutvustamise kaudu. Artiklid imetamisest perekool.ee/emapiimatarkus.

ITK Naistekliiniku Imetamise nõustamisele aja broneerimine tel. **666 1900**

LTKH Pelgulinna sünnitusmaja Imetamisnõustamine Raseduskeskuses toimub E 13–16 ja T, K, N vastavalt töögraafikule. Registreeru E-R 07.30–18 tel **666 5307**. Imetamisnõustaja telefon (vastuvõtuaegadel): **5309 6161**

Imetamisnõustamise võimalused Tartus leiad SA TÜK naistekliiniku kodulehelt kliinikum.ee/naistekliinik/et/kontakt-ja-vastuvotud

Nõu võib küsida ka ööpäevaringselt kõikide sünnitusmajade valvetelefonidelt.

Voldik on finantseeritud
EV Sotsiaalministeeriumi 2017 eelarvest.
Tasuta jagamiseks. Koostas Ülle Lember



EESTI ÄMMAEMANDATE ÜHING
ning
SÜNNI JA IMETAMISE EESTI TUGIÜHING
toetavad rinnaga toitmist, sest

EMA PIIM



ON LAPSELE PARIM

I osa

**Sinu laps on siis tervem, kasvab ja areneb paremini
ning imetamine on ka Sulle kasulik**

RASEDUS

Esmane piim - kolostrum ehk ternespiim - moodustub rindadesse 3.- 4. raseduskuul ning sellest ajast alates võib juhtuda, et leiad vahetevahel öösärgilt piimaplekke.

SINU KEHAVALMISTUB IMETAMISEKS

Piimanäärmed arenevad ja küpsevad, rinnad suurenevad ning muutuvad tundlikumaks. Erineva suuruse ja kujuga rindades on erinev rasva ja sidekoe hulk, kuid piima valmistavad nad kõik ühteviisi hästi.

Lapseoote ajal ei ole vaja rindadega midagi erilist ette võtta - rasedus ise mõjub piisavalt – selleks ajaks, kui Sa sünnitad, on ka rinnad valmis imetamiseks.

SINU RINDADES ON IGAL JUHUL VALMIS PIIM SINU LAPSELE,

ka sel juhul, kui Sa sünnitad varem. Piima koostis on siis pisut teistsugune – just selline nagu Sinu laps vajab.

RINNAPIIM ON LAPSELE KASULIK, sest

- sisaldab **kõiki** kasvamiseks vajalikke **toitaineid**
- toidained on õiges vahekorras
- on lapsele **kergesti seeditav** ja **hästi omastatav**
- **kaitseb** last **nakkushaiguste** eest
- **vähendab allergia** võimalust
- aitab vältida **kroonilisi haigusi** hilisemas eas
- **kasutamine on lihtne** - alati soe, puhas, kaasas ja odav
- rinnast imemine aitab kaasa **lapse arengule**.

Kõik muud piimad erinevad rinnapiimast ja ei ole lapsele nii kasulikud.

LAPS EI VAJA ESIMESED 6 ELUKUUD MUUD TOITU EGA JOOKI, KUI EMAPIIM

TERNESPIIM EHK KOLOSTRUM

Esimene piim - ternespiim - näeb välja iseäralik: poolläbipaistev, kollakas või sinakas kleepjas vedelik.

TERNESPIIM ON VÄGA VÄÄRTUSLIK, sest see:

- kaitseb Sinu last ümbritsevate pisikute eest
- aitab tal kohaneda uue elukeskkonnaga
- paneb tööle tema õrna seedesüsteemi
- mõjub lahtistina ja kaitseb last kollasuse eest.

TERNESPIIMA KOGUS EI OLE SUUR, sest

ühest-kahest teelusikatäiest piisab Sinu lapsele esimesel elupäeval täiesti. Pealegi on ternespiim väga kontsentreeritud - väike kogus sisaldab palju energiat, vitamiine ja kaitsekehi.

Lapse kaal langeb esimestel elupäevadel. Kaalulangus kuni 8% sünnikaalust on ootuspärane ja ohutu, sest

LAPS PEAB ÕPPIMA ISE SÖÖMA

ESIMENE IMETAMINE

Esimese kõhutäie saab Sinu laps kohe pärast sündi, niipea, kui ta on veidi rahunenud.

TAVALISELT TOIMUB SEE ESIMESE ELUTUNNI JOOKSUL

Sobivat hetke oodates ole lapsega koos, hoia teda paljalt enda vastas, kaisus, kõht vastu kõhtu, sest

LÄHEDUS SOODUSTAB IMETAMIST:

- laps on siis aktiivsem ning
- Sinu keha reageerib lapse puudutustele piima tekkimise ja eritumisega.

MÕNE AJA PÄRAST HAKKAB VASTSÜNDINU RINDA OTSIMA:

- avab silmad ja püüab Sulle 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.

Terve vastsündinu leiab enamasti rinna ise esimese elutunni lõpuks, kuid nähes otsimise märke, võid Sa teda aidata.

PIIMA TEKKIMINE

Lapse lähedus ja imetamine tekitavad Sinu kehas tugevaid aistinguid ja panevad erituma hormoonid oksütotsiini ja prolaktiini.

PROLAKTIIN ON PIIMA TEKITAJA

Sa saad ise kaasa aidata prolaktiini tekkimisele selliselt, et:

- imetad **nii tihti, kui laps soovib** – kuid vähemalt 3 tunni tagant ja vähemalt 8 korda ööpäevas
- lubad lapsel imeda **nii kaua, kui ta soovib**
- imetad **ka öösiti**
- **magad piisavalt** (ka päeval koos lapsega)
- oled palju koos lapsega – **puudutad, silitad ja hellitad** teda.