

Väga tähtis on ka Sinu enesetunne. Valu ja ebamugavus annavad märku lapse valesst imemisevõttest ning on Sulle signaaliks, et prooviksid algusest peale uuesti last rinnale panna. Esimesed päevad ongi õppimiseks, sest rinnad on veel pehmed ning lapsel on kergem harjutada.

MIDA ENAM LAPS IMEB, SEDA KIIREMINE PIIMA TEKIB

Paljud lapsed korraldavad ka hiljem nn. tiheda imemise päevi, kui tunnevad, et vajavad rohkem piima. Päev või paar sagedat imetamist suurendab emapiima kogust märgatavalt ning laps muutub uuesti rahulikumaks. Mõned lapsed on igal õhtul teatud tunnid väga rahutud ning hoiavad piimakogust sedaviisi tasakaalus ning oma vajadustele vastavana.

LUTID JA LUTIPUDELID

RINNALAPS EI VAJA LUTTI EGA LUTIPUDELIT

Lutti imedes võib lapsel kujuneda vale imemisevõte, sinul ei pruugi tekkida piisavalt piima ning rinnad võivad minna katki ja valusaks. Eriti ohtlik imetamisele on luttide kasutamine piimapaisu ajal ja esimesel kuul pärast sünnitust. Luti kasutamine ei ole lapse vajadus, vaid ema harjumus.

PUDELIST TOITMINE HÄIRIB IMETAMIST

Laps imeb rinda vähem, piima tekkimine aeglustub ja imetamise jätkamine on raske. Lapsed, keda toidetakse pudelist, lõpetavad mõne aja jooksul ise rinnast imemise.

Nibukaitse võib mõnikord aidata imetamist alustada, kuid pikemal kasutamisel hiljem probleeme tekitada. Kui võimalik, siis proovi mõne aja pärast nibukaitsest loobuda ja toita otse rinnast.

Valu möödub, kui parandad imemisevõtet ning hoolitsed rindade eest. Määri pärast iga toitmist nibudele paar tilka väljalüpsitud rinnapiima või lanoliini. Välti pesemisel seebiga hõõrumist. Tee õhuvanne ja kasuta puuvillast pesu.

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 leiab SA TÜK naistekliiniku kodulehelt kliinikum.ee/naistekliinik/et/kontakt-ja-vastuvotud

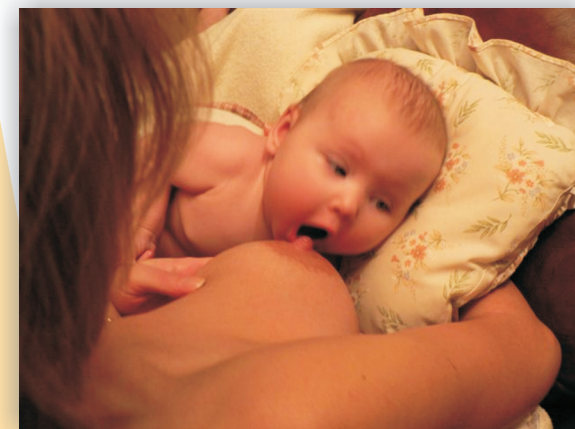
Nõu võib küsida ka ööpäevaringselt kõikide sünnitusmajade valvetelefonidelt.

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

II osa

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

PÄRAST SÜNNITUST

Palju õnne! Oled saanud emaks. Sündinud on väike inimene, kes vajab just Sinu hoolitsust, hellust ja tähelepanu. Esimesed nädalad kuluvadki lihtsalt koos olemiseks ja teineteise tundma õppimiseks. Uue rolliga harjumine läheb valutumalt, kui õpid mõistma oma lapse vajadusi.

Kohe pärast sünnitust, esimesed 6-8 tundi on vast-sündinu erilises valvsas ärkvelolekus - uurib uut maailma, soovib korduvalt rinda imeda, püüab ema ja isa pilku ning teeb kõik selleks, et te teda märkaksite ja tema eest hoolitsema hakkaksite.

SEE ON SIDEMETE LOOMISE AEG

Kui laps on saanud piisavalt rinda, lähedust ja tähelepanu, järgneb pikk ja sügav uneaeg, et puhata välja sündimise väsimust. Ka Sina vajad pärast sünnitust toibumiseks aega ja rahu. See ongi puhkeaeg Sulle ja kogu perele. Kasuta seda, sest Sa vajad jõudu järgnevatel päevadel. Puhkus õnnestub paremini, kui olete koos ja väldite liigseid külalisi.

TOITMINE LAPSE SOOVIL

Teisel päeval muutub laps rahutuks ja tahab tihti imeda. See on loomulik, sest

LAPS SUURENDAB PIIMA KOGUST

Imeta iga kord, kui Sinu laps seda soovib, sest see on vajalik piima tekkimiseks. Edaspidi tuleb piima juurde ja laps muutub rahulikumaks. Toida teda siiski ka edaspidi esimesel märguandel, siis imetamine õnnestub.

PIIMAPAIS

Umbes 3. - 5. päeval pärast sünnitust suureneb piima kogus oluliselt ning rinnad võivad muutuda kõvaks ja valulikuks. Lisaks piima koguse suurenemisele paisuvad rindades ka veresooned ja sinna koguneb vedelikku - rinnad hakkavad tööle.

PIIMAPAIS MÖÖDUB MÕNE AJA PÄRAST ISEENESEST

- Enesetunde parandamiseks **võid teha järgmist**
- enne toitmist hoia rinnad soojad (soe dušš)
 - imetamist alustades masseeri kergelt sõrmedega rinnanibu, et see paremini eristuks
 - lüpsa pisut piima välja, et nibu ümbrus oleks pehmem ja lapsel kergem haarata
 - jälgi, et laps haaraks rinda õieti (vt.imemisevõte)
 - **KASULIK ON SAGEDASTI IMETADA**
 - pärast toitmist aseta 15-20 minutiks rindadele külma.

Mõnedel naistel ei teki paisu, kuid tekib lihtsalt tasapisi rohkem piima. Rinnad võivad siiski olla hellad ja valulikud, aga paari nädala jooksul see möödub. Toitmise vaheaegadel võid hoida rinnal puhast valge peakapsa lehte.

RINNALE PANEK

Vali endale mugav asend istudes või lamades nii, et

NELI TÄHTSAT TINGIMUST ON TÄIDETUD:

- võta laps hästi enda lähedale (kõht vastu kõhtu)
- säti laps näoga rinna poole nii, et ta ei peaks pead pöörama
- jälgi, et lapse nina oleks kohakuti rinnanibuga, siis ta saab rinna haaramiseks pea pisut kuklasse lükata
- toeta last nii kukla tagant turjalt, kui ka selja ja pepu alt, et tal oleks mugav.

Laps tunneb rinna puudutust, avab suu ja hakkab otsima. Anna talle aega suu korralikult avada ning samal hetkel tõmba teda endale veelgi lähemale nii, et rind satub lapse suhu.

Laps peab lisaks nibule haarama vähemalt sama palju või isegi kaks korda rohkem nibu ümber olevat pruuni nibuvälja. Ainult siis saab ta piima hästi kätte.

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

ÕIGE IMEMISVÕTE

Laps on õigesti rinnal, kui tema

- suu on laialt avatud
- alumine huul on väljapoole pööratud
- suus on lisaks nibule suur suutäis nibuvälja
- nina ja lõug on surutud vastu rinda
- põsed on ümarad ja punnis.

ÕIGE



VALE

