

RINNAPÕLETIK

Rinnapõletik algab tavaliselt ummistunud piimajuhas, mis sulgeb mõne rinnas olevatest piimasagaratest – piim ei pääse voolama ning tekib pais – kõva valulik tükk ühes rinnas.

Põhjused võivad olla väga erinevad:

- **liiga harv või lühike imetamine**
- **järsud muutused imetamiskordade arvus** (laps jätab vahele öise söögikorra, liiga järsk lisatoiduga alustamine, lahusolek lapsest, tööle minek)
- kitsas, pigistav rinnahoidja või ebamugav asend või **sõrmede liiga tugev surve** rinnale toitmise ajal

Ummistuse püsimisel surve rinnas suureneb, sest piima tekib juurde. Valu muutub tugevamaks ning **lisandub halb enesetunne** – gripi-sarnaselt kõrge palavik, vappekülm ja peavalu. Edaspidi võivad lisanduda ka mikroobid ja tekkida tõeline rinnapõletik. **Seetõttu on oluline, et tegutseksid kohe õieti.**

KÕIGE TÄHTSAM ON SAGEDAMINI IMETADA

ning siin on Sul asendamatu abiline — Sinu laps.

Pane laps tihemini rinnale ja kui piima on palju rohkem (2-3-4 nädalat pärast sünnitust on see tõenäoline), siis tuleb mõned korrad ööpäevas ka korralikult lüpssta.

Enne imetamist (lüpsmist) soojenda rindu – soe dušš, soe vann, soe kompress vms.

Toitmist (lüpsmist) alusta rinnanibude massaažiga (rulli sõrmede vahel ning venita pisut väljapoole) – **toitmise ajal masseeri kergelt "tüki" kohta, nibu suunas.**

Pärast toitmist/lüpsmist pane "tüki" kohale külma 15-20 minutiks (purustatud jää läbi käterätiku, jahe mähis külma veega vms.). Seejärel jäta rind mõneks tunniks rahule ja ära unusta vahepeal toita last ka teisest rinnast.

Tavaliselt paraneb enesetunne ja alaneb palavik 1-2 päeva jooksul ning tõelist põletikku ei kujunegi.

Valulikkus tüki kohal rinnas võib kesta mõnevõrra kauem, kuid imetades see tavaliselt laheneb. **Kui olukord ei lahene ja kõrge palavik püsib, pöördu kindlasti arsti poole. Vajadusel tuleb võtta ka antibiootikume.**

Ravi ajal jätkka kindlasti imetamist.

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 III osa

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

LAPSEVOODIAEG

Esimesed nädalad kodus võivad olla tõsiseks katsumuseks. Esialgu võtab laps kogu Sinu aja ning raske on leida hetki iseenese eest hoolitsemiseks. Peale selle vajad Sa puhkust.

Kasuta pereliikmete ja lähedaste abi kodustel toimetustel – poes käimisel, söögivalmistamisel, koristamisel, pesupesemisel ja suuremate laste eest hoolitsemisel.

Puhka koos lapsega ning imeta teda iga kord kui ta rahutuks muutub — seda ei saa keegi peale Sinu teha.

ANNA ENDALE AEGA

Sinu jõud taastub umbes 6 nädalaga sünnitusjärgse perioodi lõpuks. Selle ajaga kujuneb välja ka imetamine ja piima kogus.

IMETAVA EMA TOIT JA JOOK

Tervislik ja küllaldane toit on Sulle vajalik, et kiiresti toibuda sünnitusest, olla terve, reibas ja elurõõmus.

HEA ENESETUNNE ANNAB JAKSU HOOLITSEDA LAPSE EEST

Eelista täisteratooteid ning söö piisavalt puu- ja köögivilja. Hapupiimatooted ja värsked salat on tervislikud ning aitavad kaasa seedimisele.

SÖÖ IGA PÄEV SOOJA TOITU

Pudrud, supid, hautised ja vormiroad valmivad kiiresti ja on head ka pärast soojendamist. Puu- ja juurviljad on kergemini seeditavad pärast kuumtöötlust ning see võtab teravuse ka sibulalt ja küüslaugult (neid võib toidus kasutada).

Soovitav on vältida või tarbida ettevaatlikult:

- kofeiiniga jooke (kange tee, kohv, koola)
- rõõska piima ja koort, kui laps nutab palju
- vürtsiseid ja teravamaitselisi toite
- gaseeritud magusaid jooke ja maiustusi

Kõiki teisi toiduaineid tarvita nii nagu oled harjunud. Laste tundlikkus on väga erinev. Kui Sinu laps mingi toidu söömise järel on rahutu, siis ole selle toiduga edaspidi ettevaatlik.

JOO NII, ET JANU EI OLEKS

– igal juhul on see rohkem kui tavaliselt. Juua võid vett, mahlasid, taimeteesid – kõike, mis meeldib. Hoia jook käepärast, kui asud imetama.

Alkohol ja nikotiin imenduvad rinnapiima. Nõustaja toetab Sind mõnuainetest loobumisel ja aitab vähendada riske lapsele.

PIISAVALT PIIMA

Piima tekkimiseks pole erilist tähtsust, mida Sa sööd.

PIIMA KOGUS EI SÕLTU EMA SÖÖGIST

Lapse jätkuv imemine tekitab Sinu kehas vajalikke hormoone ning moodustub piim. Piima kogus suureneb tasapisi esimese kuu jooksul. Laps hakkab sööma järjest rohkem. Juba imemise ajal tekib uus piim ning rind täitub kiiresti uuesti – seepärast ongi vaja imetada sagedasti, vastavalt lapse soovile ning vajadusel pakkuda ka teist rinda.

Kõigepealt lase lapsel üks rind **korralikult lõpuni imeda** – ta laseb rinna ise lahti ja pöörab pea ära. Seejärel hoia last kümnekond minutit sirge seljaga **poolpüstises asendis**, et söömise ajal allaneelatud õhk saaks krooksatustena väljuda. **Paku ka teist rinda** – laps ise otsustab, kas ja kui kaua ta soovib veel imeda. Järgmisel korral alusta sellest rinnast, millega lõpetasid.

SINU LAPSA SAAB PIISAVALT PIIMA, kui:

- ta saab rinda iga kord, kui soovib
- ta võtab kuus vähemalt 500 g juurde
- ta pissib vähemalt 6 korda ööpäevas

USALDA OMA LAST – TA TEAB PALJU TA VAJAB

LÄHEDUSSUHE

9 kuud on laps Sinu emaka pehmes toetavas embuses, saatjateks liikumine ja südamelöögid. Sarnane koosolemine ka pärast sündi aitab tal valutumalt maailmaga kohaneda.

LAPS VAJAB LÄHEDUST JA SÜLES KANDMIST

– ta areneb siis paremini, nutab vähem ja kulutab kogu oma energia kasvamisele. Soojus ja liikumine vähendavad gaasivalusid. Laps saab oma muredest ja vajadustest märku anda häält tõstmata ning tunneb, et ta on kaitstud ja väärtuslik. Võimalus näha Sinu nägu aitab lapsel avastada ja tõlgendada maailma. Ümbrust uudistades ja Sinust kinni hoides arenevad lapse tasakaal, füüsilised ja sotsiaalsed oskused.

KIINDUMUSSUHE SINUGA AITAB SIRGUDA RÕÕMSAKS JA RAHULIKUKS

Lapse süles kandmine väsitab käsi, õlgu ja selga, paneb käed kinni. Sidudes lapse kandelina või kõhukotiga enda külge jäävad käed vabaks ning ka laps on turvaliselt Sinu lähedal. Kandelinasse võid lapse panna kohe pärast sündi ja õige asendi puhul kanda ajapiiranguteta. Sedasi säästad energiat igapäeva-toimetusteks.

PARIM ASEND ON "KONNAASEND"

– lapse jalad puusadest ja põlvedest kõverdatud, selg kumer, kõht Sinu kõhu vastas või puusal. **Vastsündinule sobib hälliasend või püstiasend.** Hea vahend on mugav, toetab laialt Sinu õlgu ja selga ning lapse alaselga.

LÄHEDUS ON KASULIK KA SULLE

Kandelina mõjub soodsalt ema hormoonidele - hoiab piimatootmist käigus. Laps imeb linas rahulikumalt ja pikemalt; toitmine avalikus kohas on lihtsam. Emarolliga kohanemine võtab aega. Järsud meeleolukõikumised pärast sünnitust on tavalised. Pikem ja püsivam meeleolulangus võib olla sünnitusjärgse depressiooni tulemuseks ning vajada ravi.