

SINU KÜSIMUSED

Luba lapsel ise sõrmedega haarata ja suhu panna pehmeid toidutükke, kuid ära jäta teda sealjuures järelvalveta.

Seedimisraskuste või tervisehäirete korral loobu mõneks päevaks muust toidust ja paku lapsele ainult rinnapiima. Haiguse ajal julgusta last sagedamini rinda imema.

Vali lapse jaoks **puhtad ja kvaliteetsed toiduained** n. kodumaiseid põllu- ja aiasaadused. Esimeseks tutvumiseks sobib keedetud või aurutatud **kõrvits** või **suvikõrvits**, millele võib varsti lisada ka kartulit. Kui laps võtab köögiviljapüree hästi vastu, tuleks järgmisena sellele lisada hästi peenestatud **liha**. Teise toidukorrana paku 6-kuusele lapsele **putru**. Nii putru kui köögiviljapüreed võib vedelamaks teha rinnapiimaga. **Puuvilju ja marju** paku siis, kui laps on köögiviljade ja putrudega kohane. 8-kuuse lapse toidule lisa ka pisut taimeõli või võid.

IMIKU TOIDULE EI LISATA SOOLA EGA SUHKRUT

Piimatooted võib pakkuma hakata esimese eluaasta lõpus. Alusta 10-11 kuu vanuses hapupiimast, keefirist, maitsestatamata jogurtist.

Kala võiks pakkuda lapsele alates 9. elukuust.

Sagedamini allergiat tekitavat munavalget võiks hakata lapsele pakkuma teisest eluaastast.

MAIUSTUSI, GASEERITUD JOOKE, VÜRTSISEID JA VÄHEVÄÄRTUSLIKKE TOIDUAINED LAPSELE EI ANTA

Lapsele ja perele saab toitu valmistada koos. Valmista supp või hautis lapsele sobivatest toiduainetest, tõsta lapse portsjon kõrvale enne toidu maitsestatamist (ka puljongikuubikud ei sobi lapsele) ning peenesta vastavalt lapse võimetele.

Pere toiduga kohanemine jätkub teisel-kolmandal eluaastal. Samal ajal võib jätkuda ka imetamine nii sageli ja nii kaua, kui ema ja laps seda soovivad.

EMAPIIM ON LAPSELE KASULIK KA TEISEL JA KOLMANDAL ELUAASTAL

Laps vajab täiskasvanutest pisut erinevat menüüd ja söögiaegu kuni 7.eluaastani.

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 IV osa

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

IMETAMISE JÄTKAMINE

Imetamine on loomulik jätk rasedusele ja sünnitusele. Rinnast söömine pole Sinu lapsele ainult toit vaid rahuldab kõiki tema vajadusi: imemisvajadust, vajadust soojust, läheduse ja armastuse järele.

LAPSELE VÕIB ALATI LOHUTUSEKS RINDA PAKKUDA

Esimestel elukuudel ongi nutu põhjuseks enamasti nälg. Kui rind ei sobi, siis mõtle ka selliste põhjuste peale nagu palavus, jahedus, must mähe ning väsimus ja üksindus.

LAPS NUTAB

Laps õpib esimestel kuudel puuksutama ja kakama ning see võib talle alguses ebamugavust valmistada. Teda saab aidata süles kandmise, kõhuli asetamise, võimlemise, masseerimise ja ujutamisega.

Ära piira oma toidulauda põhjendamatult - lihtsalt hirmust gaaside ees! Alati ei ole tegemist gaasivaludega.

MÕNED LAPSED LIHTSALT NUTAVAD

Kui laps nutab alates 3. elunädalast lohutamata paar tundi järjest vähemalt 4 päeval nädalas, siis on tegemist **gaasivalude ehk koolikutega**. See on lapse õrna **närvisüsteemi reaktsioon** soolestiku kaudu, millest ta kasvab ise välja paari kuu pärast. Ema söödud toidu mõju on vähene.

ABIKS ON KÕIK, MIS VÄHENDAB LAPSE STRESSI – LÄHEDUS, IMETAMINE, SÜLES KANDMINE, LAULMINE.

Ravimitel enamasti puudub oodatud mõju.

Rohke nutt, rahutus ja kõhulahtisus võivad olla ka lapse **allergia** esimeseks väljenduseks. Toiduallergiat esineb kõige enam alla kolme aastastel lastel. Rinnalapse allergianähte võib põhjustada ema toit.

ESIMESEL ELUAASTAL ON PEAMINE ALLERGEEN LEHMAPIIMAVALK

Sagedased toiduallergeenid on veel kala, munavalge, pähklid, nisu, soja, tsitruselised, punast värvi toiduained (tomat, paprika, maasikad) ja maiustused (neis olevad maitse- värvi- ja säilitusained).

Allergia põhjust alati ei leia, kuid lapsele sobivad toidud selguvad katsetades.

ALLERGILISTE LASTE PARIM TOIT ON EMAPIIM -

see aitab nende ebaküpsel soolestikul tugevneda ja vähendab ülitundlikkust.

SULLE TUNDUB, ET LAPS EI SAA PIISAVALT PIIMA

Püüa toita sagedamini ja nii pikalt, kui laps soovib, aga vähemalt 8-10 korda ööpäevas.

Väga unist ja pidevalt magavat last **ärata umbes iga 2-2,5t järel**.

Paku iga kord ka teist rinda. (Laps ise otsustab, kas ta vajab seda või mitte)

Välgi lutipudelit ja rõngaslutti.

Toida last ka öösiti - kui ta vähegi küsib - enamus lapsi vajab seda terve esimese eluaasta. Öised söötmised suurendavad eriti hästi rinnapiima kogust.

Hoia tuju üleval - just Sina oled oma lapsele parim ema ja Sinu piim on Sinu lapsele parim toit.

Võid alustada lisatoiduga (puu- ja juurvilja püreed) **veidi varem** s.o. 4-5 kuuselt.

Kui piimakogus on langenud väga väikeseks, siis võib arst määrata ajutiselt lisaks toidusegu - **anna seda lusikast või otse tassist**. Rinnapiimakoguse suurenemisel vähenda toidusegu kogust ning lõpuks saad toita jälle ainult rinnaga.

Pea meeles, et piima kogust on alati võimalik suurendada ja imetamist taastada.

Vajadusel otsi abi imetamise nõustajalt.

LISATOIDUGA ALUSTAMINE

Terve imik ei vaja esimesel 6 elukuul rinnapiimale lisaks muud toitu ega jooki. Mida väiksem on laps, seda vähem omastab ta uut toitu ning seda suurem on oht asendada ainsat õiget toitu emapiima.

Lapse vajadused suurenevad koos kasvamisega. **Poole aasta vanusele lapsele on aeg hakata pakkuma uusi maitseid ning harjutama tahke toidu neelamist.**

UUS TOIT EI ASEDA RINNAPIIMA, VAID TULEB SELLELE LISAKS

Imetamist jätkata endistviisi nii, kuidas laps soovib. Lisatoitu paku pärast rinnaga toitmist, et lapse huvi rinna vastu ei väheneks. Ole kannatlik ja mõistev, julgusta last sööma, arvesta tema märguannetega, väldi ebameeldivaid kogemusi ja sundimist.

Katseta erinevate toiduainete, maitsete, toidu konsistentsi ja söömisviisidega.

ALUSTA VÄIKESTEST KOGUSTEST - ÜKS UUS TOIDUAINE KORRAGA

Jälgi lapse reaktsioone ja seedimist. 4-5 päeva pärast võid menüüsse lisada järgmise toiduaine ja hakata neid omavahel kombineerima.

Mõni laps ei soovi mitmeid kuid süüa tahket toitu korraga rohkem, kui 2-3 lusikatäit. Teine on valmis toidu kogust kiirelt suurendama kuni poole klaasini. **Iga kuu võiks lisanduda 1 päevane toidukord**, kus laps saab lisaks rinnapiimale ka muud toitu. Rinnapiima võib tahke toiduga asendada hakata alles pärast 9. elukuud.

Tahke toidu koguste suurenemisel paku lapsele tassist **puhast vett**. Tee ja magusad joogid imikule ei sobi.

Valmista ja säilita toitu puhtalt ning ära soojenda korduvalt. Välti mikrolaineahju. Eelista värskelt valmistatud toitu.

Esialgu olgu lisatoit **pehme püree**, mida saab pakkuda sõrmelt või lusikalt. Lisatoitu ei anta lutipudelist. Osa lapsi on 8 kuu vanuses suutelised neelama juba kahvliga peenestatud juurvilja, teised vajavad kauem pehmet püreed.