

# Me saame lapse

Teekond rasedusest vanemluseni



- Rasedus
- Sünnitus
- Sünnitusjärgne aeg
- Beebi hooldus ja areng
- Imetamine
- Pereks kasvamine



Teatmiku koostamist ja väljaandmist on rahastanud Tervisekassa.  
Teatmik valmis koostöös Eesti Ämmaemandate Ühinguga (EÄÜ).

Me saame lapse, 2023

Väljaandja: Tervisekassa

Tervisekassa toimetaja ja projektijuht: Ave Jüriöö

EÄÜ toimetajad ja projektijuhid: Irena Bartels, Maret Voites

Täname koostöö eest:

ämmaemandid Agve Kask, Kairi Kivaste, Siiri Põllumaa,

Tiina Untera, ämmaemand ja imetamisnõustaja Kärt Maalinn,

pereõde-ämmaemand Geidi Kukk, toitumisnõustaja Külli Holsting,

naistearst Liina Rajasalu ja lastearst Reet Raukas

Teostus: Menu Meedia

Fotod: Nele Tasane ja Shutterstock

Esikaane foto: Nele Tasane

Trükk: Joon OÜ

ISBN 978-9916-608-79-1

ISBN 978-9916-608-80-7 (pdf)

Trükis on tasuta jagamiseks.

Tellimine: trykised@tervisekassa.ee

**TERVISEKASSA** 





# Me saame lapse

Teekond rasedusest vanemluseni





# Sisukord

- 5 Mõtleme lapseootusest
- 15 Olen beebiotel
- 23 Sinu ja kõhubeebi ootusaeg
- 55 Sünnitus
- 73 Meil sündis laps
- 89 Imetamine
- 103 Sünnist esimese sammuni
- 119 Me kasvame koos
- 120 Telefoninumbreid ja veebiaadresse





## Sinust saab suurepärase lapsevanem

Beebi sünniga sünnivad ka ema ja isa. Te kasvate lapsevanemaks koos lapsega, õpite sel teel palju uut, kogete ühiselt rohkelt rõõme ja ületate raskusi. Ja te olete igal hetkel väärt toetust.

Armas naine! Rasedus on sinu keha normaalne seisund ja imetamine loomulik tegevus, kuid siiski võib ette tulla hetki, mil vajad tuge ja teavet. Sul võib tekkida palju küsimusi, eriti kui kannad oma esimest last. Su keha muutub, et mahutada arenevat kõhubeebit, oled tõenäoliselt emotsionaalsem, võid tunda kahtlusi. Küsimused käivad emaks kasvamise juurde, samamoodi nagu ka elevus, rõõm ja oma keha usaldama õppimine. Sinust saab kindlasti suurepärase ema!

Armas mees! Lapse kasvatamine on tiimitöö. See sujub seda paremini, mida avatumalt räägite partneriga läbi oma rollid ja ootused. Tehke plaane, kuid olge avatud muutusteks. Sinu usaldust ja toetust on väga vaja, et naine saaks end turvaliselt tunda! Oma lapsele oled sa ülivajalik ja sind ei saa asendada keegi. Sinust saab kindlasti suurepärase isa!

Õeldakse, et lapse kasvatamiseks on tarvis tervet küla – meie lisame, et head tugivõrgustikku on vaja juba last oodates. Te ei pea kohe kõike teadma ja oskama, keegi ei pea last kas-

vatama üksi. Pere vajab tugivõrgustikku, mis aitab suurendada rõõme ja kannab läbi keerulistest aegadest. Hakake oma tugivõrku looma juba raseduse algul – sinna võib kuuluda sõpru ja sugulasi, vanaemasid ja vanaisasid. Samamoodi leidke endale just need mõistvad spetsialistid, keda teil on vaja: ämmaemand, naiste-, pere- ja erialaarst, imetamis-, kogemus- ja kriisinõustaja, psühholoog ja doula. Neilt saab küsida julgelt nõu ja abi!

Lapsevanemaks kasvamise teekonna olulisim toetaja, ideaaljuhul pere usaldusisik, on ämmaemand. Sinu ämmaemand oskab nõu anda juba raseduse planeerimisel, on toeks selle jälgimisel ja sünnitusest taastumisel. Temaga saad rääkida ka toitumisest, vastsündinust ja suhetest. Kui rasedus kulgeb häireteta, võib minna nii, et naistearsti näedki vaid kahe ultraheliuuringu ajal, kõiki muid rasedusteemasid aitab sul regulaarsetel kohtumistel lahata ämmaemand.

Panime selle teatmiku kokku koostöös ämmaemandate, naistearstide, imetamis- ja toitumisenõustajate, laste- ja perearstidega, et toetada teie peret sel imelisel, ent väljakutseid pakkaval ajal. Pöördume sina-vormis küll naise poole, kuid lugeda palume teil loomulikult koos.

Maret ja Irena, ämmaemandad









# Mõtlemine lapseootusest

Raseduse planeerimine

Viljastumise keeruline tee

Kuidas muutub paarisuhe,  
kui perre sünnib laps

Kui rasestumine pole lihtne

Viljatusravi



## Raseduse planeerimine

**Naine.** Kui kannad südames lapsesoovi, lase teha oma keha n-ö ülevaatus. Käi naistearsti ja hambaarsti vastuvõtul ja palu neil kontrollida, ega sinu sees ei peida end mõni varjatud põletik. Põletik organismis, ka näiteks hambajuure all, võib olla takistuseks raseduse tekkimisel ja segajaks selle kulgemisel. Pealegi nõuab põletiku ravi antibiootikume ja see kuur on mõistlik läbi teha enne raseduse algust, et keha ei peaks uue elu vastuvõtuks valmistudes tegelema ka antibiootikumide mõjuga. Kui sul on mõni kaasuv või krooniline haigus, kõrge vererõhk või diabeet, on mõistlik rasedust planeerides asja arutada oma ravi- või perearstiga.

**Mees.** Ka mees saab lapseootuseks valmistuda. Kui naisel on kõik munarakud sündides olemas, siis mehe kehas uueneb sperma regu-

laarselt. Kuna uuenemise tsüklil kestab 70–80 ööpäeva, siis on mehel paar-kolm kuud enne lapse eostamist aega oma keha puhastada. Sel perioodil võiksid elada eriti tervislikult, vältida alkoholi, energijooke, valgulisandeid ja steroide. Ka haigused ja nende ravi mõjutavad seemnerakkude kvaliteeti ja elujõudu.

**Paarisuhe.** Mõelge koos, kuidas teie paarisuhe muutub, kui perre tuleb laps. Sageli teavad esimesest lapsest unistajad kindlalt vaid seda, milline lapsevanem olla ei soovita. Emotsionaalse valmisoleku jaoks on hea koos arutada, milline ema ja isa te siis olla tahate.

Kujutage ette, mismoodi hakkab välja nägema igapäevane elu titaga. Mis rolli võtab mees, kui värske ema on üleni hõivatud imiku



eest hoolitsemise ja sünnitusest taastumise-  
sega? On isal võimalik võtta endale söögi-  
tegija, poeskäija ja kodu eest hoolitseja roll,  
vähemalt esimeseks-teiseks kuuks? Või palute  
appi kellegi väljastpoolt? Muidugi ei saa kõike  
ette planeerida, aga visualiseerimine aitab  
häälestuda tulevaseks elumuutuseks.  
Sageli tekivad pinged just sellest,  
et asjad on läbi rääkimata, taust  
on erinev ja sellele lisandub  
väsimus. Väga hea on koos  
käia mõnes lapsevanemate  
perekoolis, selleks ei pea  
ootama rasedust.

Beebi eest hoolitsemine loob  
isa ja beebi vahele tugeva suhte  
kogu eluks. Oluliseks peetakse juba  
vahetult sünnile järgnevat aega – on leitud,  
et mees, kes on võtnud vastsündinu pärast  
ilmaletulekut vähemalt veerand tunniks oma  
paljale rinnale ning teeb seda ka järgnevatel  
päevadel, loob lapsega tugevama kiindumus-  
suhte kui see mees, kel seesugune sünnijärgne  
kontakt puudub. Isade sõnul mõistavad nad  
tänu nahk-naha kontaktile paremini beebi  
vajadusi – vahetu lähedus kergitab oksütot-  
siini taset ja mõjub rahustavalt. Mida võrdse-  
malt mõlemad vanemad beebiga tegelevad,

Beebile on  
kõige tähtsam,  
et ta tuleb perre,  
kus teda  
oodatakse.

## KUI RASEDUS ALGAS PLANEERIMATA

Suur osa lapseootusi algabki planeerimata või nii,  
et paar pole veel jõudnud oma kehalist valmisolekut  
testida. Pole põhjust muretseda, enamik rasedusi kulgeb  
normaalselt ja inimvõimuses pole kõiki riske kõrvaldada.  
Maanda nüüd neid riske, mida saad kontrollida.

seda vähem tõenäoline on, et laps klammer-  
dub mitmeks aastaks ema külge, ema on  
beebiga täidetud ajast kurnatud ning paari-  
suhe kannatab.

On paare, kes lükkavad lapsesaamist aina  
edasi, sest tingimused pole õiged. Pole maja,  
pole autot, pole veel jõutud karjääri  
teha. Kui nii, siis võiksite koos üle  
vaadata, kas beebi jaoks on olemas  
koht, kus tal on hea. Kui on soov  
last saada, ei pea seda edasi lük-  
kama ainult selle pärast, et pole  
õigeid tingimusi. Kõik laheneb  
aja jooksul. Beebile on kõige  
tähtsam, et ta tuleb perre, kus  
teda oodatakse. Mõelge sellelegi,  
et naise viljakus langeb pärast 35. elu-  
aastat üsna järsult.

Kui juhtub nii, et soovid last, kuid su arm-  
sam pole lapsesaamiseks valmis, võib selgust  
tuua ühine käik raseduskriisi nõustaja juurde.

**Läbin selle tee üksinda.** Last üksinda  
kasvatada on tõenäoliselt keerulisem kui  
kahekesi, aga kaugeltki mitte võimatu. Asja-  
olude sunnil on seda teinud väga paljud, aina  
rohkem on ka neid, kes teevad algusest peale  
teadliku otsuse kasvatada laps üles üksi. See  
otsus nõuab julgust ja elu usaldamist. Igal  
juhul on sellisest otsusest sündinud lapsest  
väga palju rõõmu. Võib-olla tuleb õige partner  
siis, kui laps juba olemas. Või tulevad toeks  
sõbrad või kogukond. Kui otsustad sünni-  
tada üksi, mõtle rahulikult läbi oma  
lähim tugivõrgustik: kas sind saavad  
aidata su vanemad või keegi sõp-  
radest. Või saad kellegi endale  
appi palgata?

Kui tunned, et vajad lisatuge,  
pöördu kindlasti raseduskriisi  
nõustaja poole.

## Viljastumise keeruline tee

**Munarakud.** Vastsündinud tüdruku munasarjades on olemas kõigi munarakkude alged, uusi elu jooksul ei moodustu. Munarakke on sündimise ajaks ligikaudu 400 000. Naise elu jooksul jõuab neist valmida umbes 400. Murdeea algul, tavaliselt 11–14aastaselt, kui tööle hakkavad hormoonid, valmib munasarjades iga kuu üks munarakk. Munarakud on inimorganismi kõige suuremad rakud ja igaüks neist sisaldab 23 kromosoomi. Munarakkude valmimine kestab kogu naise viljaka ea, enamasti 50.–51. eluaastani, mil saabub menopaus.

### **Ovulatsioon ja menstruaaltsükkel.**

Kui munarakk on valminud, väljub ta munasarjast ja vedelikuvool kannab raku munajuhasse.

Küps munarakk on kohe valmis viljastuma ning tema eluiga on umbes 24 tundi.

Küpse munaraku väljumist nimetatakse ovulatsiooniks. Munarakk, mis ei kohta seemnerakku, hukkub ja väljub tupe kaudu.

Viljastamata munaraku väljumist koos emaka limaskestast ja verega nimetatakse menstruaaltsükliks. Menstruaaltsükkel kestab tavaliselt 4–5 päeva. Ajavahemikku menstruaaltsükli esimesest päevast kuni järgmise menstruaaltsükli esimese päevani

nimetatakse menstruaaltsükliks. Ovulatsioon toimub umbes iga 28 päeva järel ning toimub umbes 14 päeva enne järgmise menstruaaltsükli algust. Seega on viljakas aeg regulaarse menstruaaltsükli keskel, enamasti 12.–16. päeval. Valmisolekust rasestuda annab keha märku: su rinnad võivad olla pisut valulikumad, alakõhus või -seljas võib tunda kerget pakitsust.

**Seemnerakud.** Kui poiss saab murdealiseks, tavaliselt 12–13aastaselt, hakkavad tema munandid seemnerakke tootma. Seemnerakk ehk spermatoosid koosneb kolmest osast: peast, keskosast ja sabast. Seemneraku peas on geneetiline info ning viljastumisel vajalikud bioloogilised aktiivsed ained sisaldavad graanulid. Keskosa vastutab energia tootmise eest ja saba annab liikuvuse, mida on vaja munarakuni jõudmiseks. Seemneraku ülesanne on anda mehele järglane. Selleks on ta väga hästi ette valmistatud, olles liikuv ja kiire: spermi liikumiskiiruseks on arvatud umbes 3 cm minutis.

Seemnerakk on organismis üks väiksemad rakke, munarakust umbes 2000 korda väiksem. See-eest on neid rakke palju: ühe seemnepurske ajal vabaneb miljoneid. Emakasse sattunud seemnerakud püsivad

Küps munarakk on valmis viljastuma ning tema eluiga on umbes 24 tundi.



viljastamisvõimelised umbes 3 päeva. Heades tingimustes, näiteks emakakaela limaskestast pilukestes, võivad spermatoosid elada ka kuni 5 päeva ning olla ikka veel viljastamisvõimelised. Seevastu õhu käes kuivab seemnedel kiiresti ning seemnerakud kaotavad viljastamisvõime paari tunniga.

Organism on suuteline seemnerakke tootma kuni mehe elu lõpuni, ka siis, kui erektsiooni enam ei teki.

**Viljastumine.** Viljastumine on munaraku ja seemneraku ühinemine munajuhas. Seemnerakud, mis jõuavad seemnepurskel naise tuppe, liiguvad kiiresti munaraku poole. Kiirus on neile eluliselt tähtis, kuna tupe happelises keskkonnas hukuvad seemnerakud kiiresti. Läbinud emaka, jõuavad spermid munajuhas oleva munarakuni. Tavaline aeg naise munajuhasse jõudmiseks on umbes 70 minutit, kuid kõige paremates tingimustes, st naise ovulatsiooniperioodil, kulub esimestel seemnerakkudel vaid 5–6 minutit, et jõuda tupest läbi emaka munajuhasse. Liikumisel aitavad seemnerakke nii nende saba kui ka

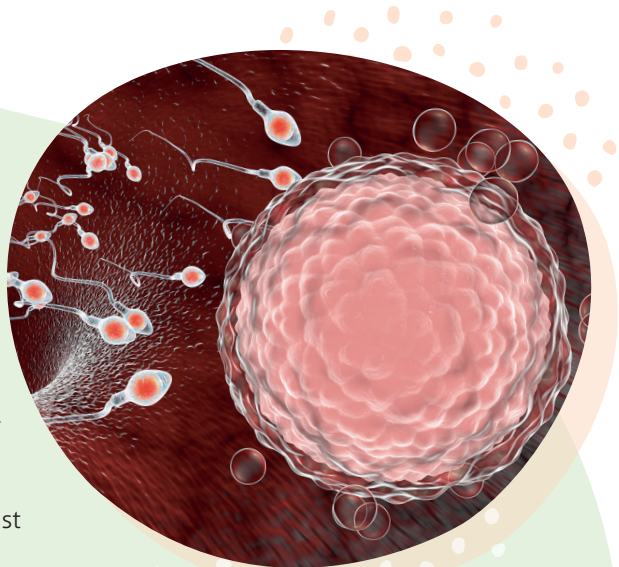
orgasmi ajal toimuvad emaka ja munajuhade rütmilised kokkutõmbed.

Teekonnal tupest munajuhasse on tugevatel seemnerakkudel märgatavad eelised. Mitusada spermi ümbritseb munarakku ja koos hakatakse munaraku kesti lagundama. Siiski saab munarakku viljastada vaid üks, kõige elujõulisem seemnerakk. Tema pead kattev „müts“ hakkab munaraku toodetava hormooni mõjul lahustuma. See võimaldab spermatoosidi peal tungida läbi munaraku väliskesta. Kui spermatoosid siseneb munarakku, jääb välja saba, mida oli vaja vaid liikumiseks. Pärast seda muutuvad munaraku kestad teistele spermidele läbimatuks. Nii tagatakse, et ainult ühe spermatoosidi tuum ühineb munaraku tuumaga. Tuumade ühinemisega lõpeb viljastumine.

Viljastatud munarakk, mida nüüd nimetatakse sügoodiks, teeb läbi rea jagunemisi, mille tulemusena moodustub 6. päevaks põisloode ehk blastotsüst. Blastotsüsti pesastumine emakaseinale ehk implantatsioon

## KAS TEAD?

- Eesti mehe seemnepurske ühes milliliitris on keskmiselt 50–70 miljonit spermatoosidi.
- Kõik need pole elujõulised. Terve mehe spermatoosididest on 4% normaalse kujuga, 96%-l võib aga puududa kael või saba, olla mitu saba või ebatavaline peakuju.
- Igas seemnepurskes on siiski piisavalt palju elujõulisi spermatooside, et viljastada üks munarakk – näiteks 50 miljonist seemnerakust on 4% ju koguni 2 miljonit.



toimub 6.–7. päeval pärast viljastumist. Pesastunud sügooti nimetatakse juba embrüoks. Nüüd võib öelda, et rasedus on tekkinud ja uus elu on saanud endale kindla kasvukoha.

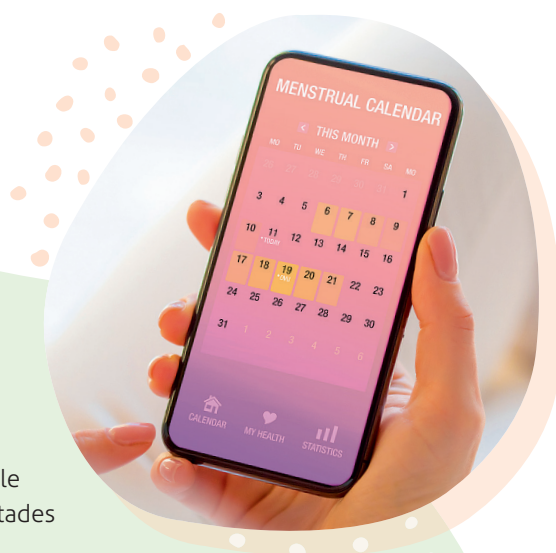
## Miks ma ei rasestu?

Alati ei pruugi rasestumine lihtne olla. Sellega on mitu põhjust. Nimelt pole ka tervel naisel alati kõik tsükliid ovulatoorsed ja mehe viljakus võib olla kõikuv, alati ei õnnestu olla nn õigetel päevadel vahekorras, samuti tuleb seksimises ette pause. Seepärast võib paljudel paaridel esineda perioode, mil proovitakse rasestuda, kuid see ei õnnestu. Vahel võivad need perioodid venida üsna pikaks ning siis kipub siginema mure võimaliku viljatuse pärast.

Vahel on asi selles, et plaan last saada on liiga kindel. Kui ettevalmistumine teeb head, siis liigne plaani külge klammerdumine võtab spontaansuse ära. Spontaansus ja rõõm armastuse jagamisest käivad lapse eostamise juurde. Liiga jäik raseduse planeerimine võib anda hoopis vastupidise efekti ning tekib stress. Kõrge stressihormoonide tase aga võib põhjustada hoopis viljakuse langust – hormoonid, mida toodavad teineteist armastava mehe ja naise kehad ning mis toetavad rasestumist, võivad pinge tõttu organismist kaduda.

## KUIDAS RASESTUMISELE KAASA AIDATA

- **Seksige tihti.** Kõige sujuvamalt läheb rasestumine neil paaridel, kes elavad regulaarset ja tihedat seksuaalelu iga päev või üle päeva.
- **Seksige ovulatsiooni ajal.** Kui igapäevane seks pole nauditav, olge vahekorras 2–3 päeva nädalas, alustades varsti pärast menstruatsiooni lõppu.
- **Sihhi normaalkaal.** Nii ala- kui ka ülekaal võib mõjutada naise viljakust.
- **Loobuge suitsetamisest.** Tubakal, sh e-sigarettidel, on kopsu kahjustava mõju kõrval ka viljakust vähendav toime.
- **Vältige alkoholi.** Sage alkoholi tarbimine võib vähendada viljakust.
- **Vähendage kohvijoomist.** Kuni kaks tassi kohvi päevas on ülemine piir.
- **Ära trenniga üle pinguta.** Väga intensiivsed trennid rohkem kui viis tundi nädalas võivad põhjustada ovulatsioonide ärajäämist.
- **Vaadake üle ravimikapp.** Teatud ravimid võivad teha eostamise keerulisemaks.
- **Vähendage stressi oma elus.** Pinge, ärevus ja depressioon mõjutavad nii naise kui ka mehe viljakust.





Mõnel paaril võtabki rasestumine kauem aega kui teistel, aga viljatuse uuringuid on mõtet alustada alles siis, kui olete proovinud rasestuda vähemalt 1 aasta jooksul. See tähendab, et olete olnud vahekorras regulaarselt, umbes 2–3 korda nädalas, ilma rasestumisvastaseid vahendeid kasutamata. 80–90% naised rasestub aasta jooksul ja suur osa ülejäänutest teise aasta jooksul spontaanselt.

**Mida siis teha?** Kui teie kannatlikkus panna- se proovile ja kaht triipu rasedustestile ei teki, üritage järgida ovulatsiooni ja rihtida seks muude päevade kõrval ka n-ö õigele ajale. Apteegis on müügil kodus- kasutatavad ovulatsioonitesti- did, mis näitavad täpselt ära viljakad päevad. Ovulatsioonitesti aitab uriinis määrata luteiniseeriva hormooni (LH) tõusu, mis toimub 24–36 tundi enne ovulatsiooni. Kui olla LH tõusule järgneva 48 tunni jooksul vahekorras, on tõenäoline, et see toimub kõige viljakamal ajal. Kui LH tõusu ei teki, võib oletada, et ovulatsioonitesti tegemise ajal ovulatsiooni ei olnud. Ovulatsioonitesti on müügil enamasti viie kaupa pakis – sellest kogusest piisab, et regulaarse menstruaaltsükli korral LH tõusu kindlaks teha. Iga testi saab kasutada vaid üks kord.

Rasestumist võib soodustada ka mõnest aineist hoidumine. Näiteks võib rasestumisele takistuseks saada vahekorra ajal kasutatav libesti. Samuti tasub vältida suitsetamist, alkoholi ja ravimeid – needki võivad takistada rasedaks jäämist.

Abi võib olla väikestest nippidest. Näiteks võiksid armumängu järel lebada umbes viis

Spontaansus ja rõõm armastuse jagamisest käivad lapse eostamise juurde.

minutit ning alles siis minna WCsse. Paljudel naistel on komme minna kohe pärast vahekorda pissile, kuid see kahandab võimalust rasestuda.

Kui hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid on varasemalt pikka aega kasutatud, võib see samuti naise keha loomulikku toimimist häirida. Kui sinu menstruatsioonid

ei ole pärast hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest loobumist paari-kolme kuu jooksul taastunud või on su tsükkel väga ebaregulaarne, võiksid pöörduda naistearstile.

Kindlasti soodustab rasestumist see, kui partneritel on rahulik pingeta aeg. Elame põneval, kuid stressirohkel ajal.

Meie keha, tunded ja mõtted on omavahel tihedalt seotud ning väga paljusid kehalisi vaevusi põhjustab just nimelt stress. Kiire elutempo, pingeline töö ja hirmud toimetuleku ees hoiavad keha pidevas erutus seisundis. Kui kehas on väga suur pinge või ärevus, siis on raske saavutada stabiilset ja harmoonilist seisundit, milles saaks tekkida rasedus. Viljastunud munarakk vajab väga palju energiat, et kasvada, kuid stressis organismil ei pruugi seda jaguda mõlema, nii embrüo kui ka enda jaoks. On teada lood paaridest, kes on soovinud pikalt rasestuda, kuid asjatult, aga siis ühisel puhkusereisil on see õnnestunud. Puhkusel said keha ja meeled puhata.

Õeldakse, et lapsed on armastuse vili, seega seksi peaeesmärk võiks olla soov teineteisele armastust väljendada. Armastusel on väga võimas jõud. Kui vahekorda toetab armastus ja mõlemad seda naudivad, tekivad kehas hormoonid, mis toetavad rasestumist. Kui aga vahekorra eesmärk on ainult rasestumine, ei pruugi neid tekkida.



Ja lõpuks on hea teada, et iga laps valib tulekuks oma aja. Kui meel on ikka pinges, aruta enda rahustuseks olukorda naistearsti, ämmaemanda, perearsti või raseduskriisi nõustajaga.

## Viljatusravi

Loomulikult teel rasedumine pole tänapäeval ainus viis last saada. Statistika näitab, et probleemid viljastumisega on tõusev suund, Eestis puutub viimaste aastate andmetel iga 8.–10. paar kokku lastetusega. Kui veel 20–30 aastat tagasi arvati, et viljakus langeb peamiselt vanuse suurenedes ning probleem peitub enamasti naises, siis uuritud näitavad, et probleem võib olla mõlemal ning vanusele on lisandunud elustiilist tulenevad tegurid. Viljatuse põhjused võivad tuleneda naisest (30% juhtudest), mehest (30%), olla mõlema-poolsed (30%) või ebaselged (10%).

Kui olete aasta jooksul elanud regulaarset suguelu ja rasedust pole tekkinud, võiksite südamerahuks lasta teha mõlemale partnerile viljakuse kontrolli. Hormonaalsete uuringutega vaadatakse üle, kuidas töötavad naise munasarjad ja milline on mehe sperma kvaliteet. Uuritakse võimalikke põletikke, üldist tervist, viljakust mõjutavaid tegureid. Uuringud kestavad tavaliselt 1–2 kuud ja seejärel tehakse koostöös viljatusravi spetsialistidega raviplaan.

Kehavälise viljastamise tavapäraseim viis on **IVFi** (*in vitro fertilization*) **protseduur**, mille puhul munaraku viljastumine ja embrüo areng toimub laboris, rahvakeeli katseklaasis. Selleks punkteeritakse naiselt munarakk ja pannakse laboris kokku kas tema mehe seemneraku või

doonorseemnerakuga. Embrüo siirdatakse 3.–5. päeval emakasse. Järgneb 10–14 päeva ootust, kuni tehakse vereanalüüs, et määrata rasedushormoon koorioni gonadotropiin (hCG), mis kinnitab või välistab rasedumise. Rasedumist mõjutab palju erinevaid tegureid ning õnnestumise protsent ühe ravitsükli kohta on 35–40%. Doonorrakkude kasutamise korral on õnnestumise protsent statistika põhjal isegi üle 60%. Paraku tuleb arvestada ka sellega, et osa viljatusravi käigus tekkinud rasedusi ei jää püsima ning tõenäoliselt tuleb teha mitu katset, et laps sünniks.

Statistika põhjal saavad 85% paaridest lapse pärast kolmandat viljatusravikatset.

Viljatusravi tulemusel võib ühest tsüklist saada rohkem kui ühe embrüo. Kui see on nii, siis üldjuhul siirdatakse üks embrüo ning ülejäänud

külmutatakse. Embrüoid tohib külmutatuna säilitada seitse aastat ning soovi korral kasutada rasedumiseks edaspidigi.

Peale selle on veel kaks kunstliku viljastamise meetodit. Emakasisese inseminatsiooni ehk **IUI** (*intrauterine insemination*) **protseduuri** käigus pannakse seemnerakud emakasse spetsiaalse kateetri abil ja viljastumine toimub naise emakas. Mehe viljatuse korral kasutatakse **meetodit ICSI** (*intracytoplasmic sperm injection*), mille puhul valitakse mikrokoobi all välja üks terve seemnerakk ning toimetatakse mikropipeti abil otse munaraku tsütoplasmasse. ICSI meetodit kasutatakse juhul, kui varasem IVFi meetod ei ole soovitud tulemust andnud, kui munarakud on eelnevalt külmutatud või kui mehel on vähe elujõulisi seemnerakke.

Emotsionaalselt on viljatusravi protsess sageli raske ning nõuab aega.

Emotsionaalselt on viljatusravi protsess sageli raske ning nõuab aega. Selle teekonna läbijad tunnevad tihti suurt stressi, hirmu, viha, ärevust, depressiooni, eitamise ja leina faase ning kontrolli kaotust. Võib tekkida lootusetus, pettumus ja käegalöömise tunne. Seetõttu võiks kuuluda selle protsessi juurde kogemusnõustamine, soovitatav on külastada psühholoogi või raseduskriisi nõustajat.

**Sugurakkude säilitamine.** Järjest sagedamini soovitakse karjääri teha kuni 30. eluaastani ja last kasvatada küpsemas eas. Sellisel juhul saab muna- või seemnerakud lasta külmutada. Sugurakke säilitatakse spetsiaalsetes vedela lämmastikuga täidetud säilitustünnides, kus on tagatud stabiilsed tingimused ( $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Munarakkude külmutamine meditsiinilistel näidustustel on soovitatav, kui haigus või selle ravi kahjustab oluliselt viljakust. Ravi järel on naisel võimalus kasutada säilitatud munarakke hilisemal kehavälise

viljastamise protseduuril. See ei garanteeri lapse sündi, kuid suurendab ravi õnnestumise ja bioloogilise järglase sündimise tõenäosust.

Meestel soovitatakse seemnerakke külmutada biopangas viljakuse säilitamise eesmärgil, sobiva partneri puudumisel, sooviga saada laps pärast 40. eluaastat, enne keemia- või kiiritusravi või töötamisel viljakust kahjustavas keskkonnas. Sugurakkude kvaliteeti võivad negatiivselt mõjutada suitsetamine, teatud ravimid, liigne alkoholarbimine, narkootikumid, ülekaal, ohtlikud ained keskkonnas, pikka aega vältav stress ja liigne soojus munanditele (istmesoojendus, nutiseadmed).



## KAS TEAD?

- Eestis on viljatusravi tehtud alates 1990ndatest. 1995. aastal sündis meil esimene kunstliku viljastamise teel saadud laps.
- Eestis on viljatusravi 100% kompenseeritud kuni 40. eluaastani (k.a). Alates 41. eluaastast ei maksa selle eest riik, vaid tasuta tuleb patsiendil.
- Viljatusravi on lubatud teha kuni 50aastastel naistel.
- Spermadoonoriks võib olla täisealine kuni 40aastane ja munarakudoonoriks täisealine kuni 35aastane vaimselt ja füüsiliselt terve isik.
- Eestis on sugurakkude doonorlus anonüümne ja ühelt doonorilt võetud seemnerakke tohib kasutada kuni kuuel naisel sündiva lapse eostamiseks.

## Viljatusraviga tegelevad:

- Tartu Ülikooli naistekliinik
- Ida-Tallinna keskhaigla viljatusravikeskus
- Lääne-Tallinna keskhaigla viljatusravikeskus
- Elite kliinik
- Nova Vita erakliinik
- Next Fertility Nordicu erakliinik

Pakutavate teenuste hulka kuuluvad viljakuse kontroll, kehavälise viljastamine ning sugurakkude külmutamine.









# Olen beebiootel

Raseduse tunnused

Kehalised ja emotsionaalsed  
muutused

Sinu ja kõhubeebi ootusaeg

Rasedusaegne teekond  
ämmaemandaga

Milliseid analüüse ja  
uuringuid tehakse

Elu raseduse ajal

Valmistume sünnituseks





## Kas ma tõesti ... ootan beebit?

Naisel algab sageli kõik iseäralikust sisetundest. Sellest hetkest, kui loode on emakas pesastunud, hakkavad kehahormoonid tööle nii, nagu see on kõige kasulikum kõhubeebi arengule. Mõni naine märkab kehas toimuvaid muutusi väga selgelt, teine tunneb vaevu või ei pane pikka aega midagi tähele. Seetõttu on hea teada märke, mis võivad rasedusele viidata. Just nimelt võivad viidata, kuid pole kindlad tõendid rasedusest!

### **Raseduse tunnused**

- **Menstruatsioon jääb ära.** Emaka limaskest, mis menstruatsiooni ajal koos verega välja heidetakse, on saanud uue ja tähtsa ülesande: olla arenevale lootele turvaliseks pesaks. Munasarjas toodetav hormoon progesteron aitab seda rolli täita.
- **Pinge alakõhus.** Muutused toimuvad ka emakas ja seda ümbritsevates kudedes, emakalihase venimine kasvava lootemuna tõttu võib põhjustada pingetunnet või kerget valu.
- **Pinge rindades.** Rinnad hakkavad valmistuma rinnapiima tekkeks, suurenevad arenevate piimanäärmete tõttu ja on tundlikud.
- **Muutused maitse- ja haistmistajus.** Maitset ja lõhna, mis varem tundusid talutavad, muutuvad väljakannatamatuks, tekib suur isu hapu, soolase, magusa vm järele.
- **Iiveldus ja oksendamine.** Sagedamini juhtub seda hommikuti, kuid võib ette tulla ka kogu päeva jooksul.
- **Pidev pissihäda.** Suurenev urineerimisvajadus raseduse alguses on põhjustatud hormoonitaseme tõusust.

- **Meeleolumuutused.** Tekib väsimus ja unisus, meeleolud on muutlikud ja ettearvamatud.

Sa ei pruugi sellest nimekirjast ühtki sümptomit tunda ja olla siiski beebiootel. Samas ei tarvitse need märgid rasedust tähendada: menstruatsiooni ärajäämisel võib olla teisigi põhjusi, iiveldus ja oksendamine võivad olla seotud riknenud toiduga, pinge alakõhus põletikuga.

Mõnigi neist tunnustest on naistele tuttav kui saabuva menstruatsiooni märk. Mõnikord võib raseduse esimestel kuudel esineda menstruatsiooni moodi veritsust, ning naine ei teagi, et on lapseootel. Kõiki neid tunnuseid võib beebiootust väga tugevasti ihkav või ka pelgav naine enda juures märgata ka siis, kui need on vaid aju trikk, mõtlemisest tekkinud kehalised sümptomid, nn fantoomrasedus.

Beebiootuse määramisel ei saa jääda lootma sisetundele, tee kodune rasedustest.

Seega ei saa beebiootuse määramisel jääda lootma sisetundele, vaid mõistlik on raseduse olemasolu või puudumist täpsustada.

Kui kahtled, tee kodune rasedustest.

Apteegis müüdiv rasedustest põhineb hormooni hCG määramisel uriinist. Test tehakse hommikusest uriinist, kuna see on kõige kontsentreeritum. Tänapäevased testid võivad tuvastada juba kümnapäevase raseduse. Kui testribale (või

kontrollaknasse) ilmub vaid üks

kriips, on see märk õigesti tehtud testist.

Kui jääbki vaid üks kriips, on võimalusi kaks:

- sa ei ole rase,
- su rasedus on kestnud liiga vähe aega ja hormooni on liiga vähe; sel juhul võid mõne aja pärast teha uue testi.

Kahe kriipsu puhul on vastus positiivne – sa oled rase.

Kui test väidab vastu sinu sisetundele, võid teha mõne päeva pärast uue testi. Rasedustest ei näita raseduse kestust, vaid olemasolu. Samuti ei välista test emakavälise raseduse võimalust.

## MINU TUNDED, SINU TUNDED

Kui oled rasedust väga oodanud, valdab sind beebiootusest teada saades küllap rõõm, vaimustus, eufooria. Selle kõrval võid tunda ka hirmu ja segadust. Sama käib su partneri kohta. Tunded võivad kõikuda seinast seina, sa võid olla rõõmus ja samal ajal nutta, tavalised on hirm ja ebakindlus muutuse ning majandusliku toimetuleku ees. On täiesti normaalne tunda ärevust: kas rasedusega läheb kõik hästi? Kas sünnitus on valus? Kas ma saan hakkama? Kuidas mu partner tegelikult suhtub sellesse, et laps tuleb?

On hea teada, et kõik tunded on lubatud. Imeline, kui saate neist asjust omavahel avatult rääkida, kui teie paarisuhtes on normaalne öelda sedagi, kui tunded end väsinuna ega jaksa kodu koristada, jalutama tulla, seksida. Su partner teab siis lasta sul puhata, sind toetada ja kaisus hoida. Isegi kui kõhtu näha ei ole, ei tähenda see, et su kehas ei toimu juba muutusi, mis võivad tekitada meeletut väsimust.



## Raseduse kolm trimestrit ehk kohanemisest koormuseni

Kõhubeebi kasvamisega kaasnevad muutused sinu kehas ja emotsioonides. Rahvusvahelise juhendi järgi jagatakse rasedus kolmeks järgnevalt.

### **I trimester ehk kohanemisstaadium**

(kuni 12. rasedusnädalani). Esimesed kolm kuud on kohanemise ja ebakindluse aeg. Sinu psüühika ja organid püüavad muutuvate oludega kohaneda, sul võib esineda iiveldust, oksendamist, maitsemuutusi ja kõhukinnisust. Muutused kehas mõjutavad meeleolu. Tunded võivad olla üsna vastuolulised – ühelt poolt oled õnnelik, teisalt segaduses ja ärev. Selline vastuoluliste tunnete heitlus sunnib sind sügavale endasse vaatama ja sulle olulisi teemasid läbi mõtlema.

### **II trimester ehk heaolustaadium**

(13.–28. rasedusnädal). Järgmised kolm kuud on tasakaalu ja rahulolu aeg – oled kohanenud teadmise rasedusest ja harjumas kehas toimuvaga. Kuna sel ajal tunded esimest korda kõhubeebi liigutusi, hakkab sul temaga tekkima emotsionaalne side. Jutud ja mõtted keerlevad lapse ümber, hakkad tegema ettevalmistusi sünnituseks ja beebi eest hoolitsemiseks.

### **III trimester ehk koormusestaadium**

(29. rasedusnädalast sünnituseni). Viimased kolm kuud on aeg, mil rasedus muutub füüsiliselt koormavamaks. Kõhubeebi kasvab kiiresti ja avaldab survet emaka naaberorganitele, põhjustades nende talitluse häireid. Võib juhtuda, et kasvab ärevus sünnituse ning emarolli ees, samas igatsed beebiga kohtumist. See kõik on loomulik osa beebiootusest.

Teine trimester on tasakaalu ja rahulolu aeg.

Rasedusaegsete muutuste põhjustajaks on teisenenud hormoonitasakaal ja uute, ainult rasedusele omaste hormoonide teke. Olulisemad hormoonid, mis raseduse ajal mõjutavad su keha, aga ka psüühikat ja kõhubeebi arengut, on hCG, östrogeen, progesteron ja relaksiin.

## Muutused kehas

**Rinnad** suurenevad, on pinges ja hellad nagu enne menstruatsiooni. Ka rinnanibud suurenevad ja nibuväli muutub tumedamaks. Alates kolmandast raseduskuust võib rinnast erituda mõni tilk ternespiima. Keha valmistub beebi imetamiseks.

**Emakas.** Enne rasedust kaalub emakas 50 g, raseduse lõpuks umbes 1 kilo. See on tingitud emaka lihaskihi kasvust ja suurenenud verevarustusest. Raseduse teisel poolel tekivad hormoonide mõjul emakalihaste perioodilised kokkutõmbed, mil kõht tõmbub paarikümneks sekundiks pingule ja kõvaks. Nii valmistub emakalihas sünnituseks. Ämmaemanda poole pöördu siis, kui neid kokkutõmbeid on sagedamini kui kaks-kolm korda tunnis ja neile lisandub raskustunne alakõhus.

**Platsenta** on ajutine organ, mis kasvab naise kehas vaid raseduse ajal. Platsenta ülesandeks on olla poorne filter ema ja kõhubeebi vere vahel, kaitstes loodet ema verre sattunud kahjulike ainete eest, ning toota raseduseks ja sünnituseks vajalikke hormone. Platsenta kujuneb lõplikult välja neljanda raseduskuu lõpuks. Kõhubeebile on see ülitähtis elund – selle kaudu saab ta ema verest toitaineid ja hapnikku ning annab ema verre ainevahetuse jääkprodukte. Tänu platsentale ei puutu ema ja kõhubeebi veri otseselt kokku. Loodet ja

platsentat ühendab nabanöör, mis on umbes 50 cm pikk, läbimõõduga 2–3 cm ja väga libe. Tänu sellele moodustab nabaväät vaid harva tihedaid sõlmi või pigistab last. Nabanööris on veen, mis toob verd, ja kaks arterit, mis juhivad vere tagasi platsentasse. Nabanööri kaudu saadud immuunkaitse kestab beebil kuus kuud ja seda toetab sünnitusjärgne imetamine.

**Tupevoolus** võib raseduse alguses suurenda ja kesta kogu raseduse aja. See on normaalne ja tingitud tupe limaskestast suurenenud verevarustusest. Infektsiooni puhul on voolus muutunud värvusega, lõhnab halvasti või tekitab sügelust. Räägi sellest ämmaemandale, et pidada nõu ravi asjus. Mõnikord võib tekkida vähene verine eritis raseduse alguses, oletatavatel menstruatsioonipäevadel. See võib olla ka märk raseduse iseeneslikust katkemisest, seepärast otsi veritsuse puhul alati abi.

**Iiveldus** esineb enamasti hommikuti – seda põhjustavad hormoonid. Vahel kaasneb iiveldusega ka oksendamine. Kui oksendad üle kahe-kolme korra päevas ja tunned end halvasti, pöördu ämmaemanda poole. Tavaliselt möödub iiveldus raseduse 12. nädalaks.

**Kõhukinnisus.** Hormoon progesteroon lõõgastab sooleseinas olevaid silelihaseid. Toit liigub sooles aeglasemalt, rohkem vett imendub organismi tagasi ning soolesisu muutub kuivemaks, tekitades kõhukinnisust.

**Kõrvetiste** põhjus on samuti hormonaalne. Tavaliselt hoiab söögitoru sulgurlihas mao-happeid kinni, kuid progesteroon lõdvestab ka sulgurlihast. Kõrvetised võivad kimbutada juba raseduse algul, kuid enamasti tekivad siiski raseduse teisel poolel, kui lisandub suureneva emaka surve maole. Kõrvetised võivad tekkida nii tühja kõhuga kui ka pärast sööki.

**Pea** võib aeg-ajalt valutada, kuna keha kohaneb muutunud verehulga ja vererõhuga. Ka stress tekitab peavalu. Äkilisel tõusmisel võib esineda pearinglust. Selle põhjuseks on aju vähenenud verevarustus, kui su keha kohaneb muutustega vereringes.



## KAALU JUURDEKASV

Raseduse jooksul suureneb kehakaal keskmiselt 10–15 kg võrra. Esimesel trimestril ei ole muutused märgatavad, kaal võib paari kilo võrra tõusta või langeda. Teisel trimestril on kaalumuuutus umbes 250–400 g nädalas, kolmandal 400–500 g nädalas. Raseduse viimasel 1–2 nädalal kaal enamasti ei suurene. Kaalu juurdekasv ei tule ainult loote arvelt: platsenta ja lootekestad kaaluvad kokku umbes 700 g, sellele lisandub ligikaudu 1,5 l lootevett, ka emakas muutub umbes kilo võrra raskemaks. Rinnad suurenevad ja teiste organite verevarustus paraneb – see annab juurde 1–2 kg. Organismi verehulk rohkeneb 1 liitri võrra, suurenevad ka rasvkoe hulk ja kudede veesisaldus.



**Süda ja vereringe.** Vere üldmaht suureneb raseduse ajal 1–1,5 liitri võrra. Vererõhk võib raseduse esimesel poolel veidi langeda ja tõuseb raseduse lõpuks endise tasemeni. Et kasvava looteni jõuaks vere kaudu piisavalt toitaineid ja hapnikku, peab süda rohkem tööd tegema. Südame löögisagedus suureneb raseduse lõpuks 20 löögi võrra minutis. Raseduse teisel poolel rõhub suurenenud emakas alumisele õõnesveenile ja vaagnaveenidele, mistõttu vere tagasivool keha alumisest poolst südamesse on raskendatud ja veenisisene rõhk tõuseb. Limaskestade suurenenud vervarustuse tõttu on kerged tekkima ninaverejooksud, igemete turse ja peopesade punetus.

## KUIDAS KOHANEDA?

Lapse planeerimise ja kandmise aega on sageli kirjeldatud kui kõige õnnelikumat perioodi naise elus. Lapseootust saad kogeda vaid mõne korra – märka ja naudi protsessi, milles oled. Kui oled oma kehaga rahujalal, pole sul rasedusaegseid muutusi keeruline vastu võtta. On naisi, kes pole tundnud end kunagi nii ilusana kui raseduse ajal. Paisuva titakõhu jälgimine, paitamine ja peeglist vaatamine annab hea tunde. Ära unusta pilte teha! See on tähendusrikas kink sulle ja su lapsele, mis muutub aastatega aina väärtuslikumaks.

Siiski ei ole lapseootus kaugeltki tulvil vaid positiivseid tundeid – teatud mõttes saab rasedust käsitleda arengukriisina. Esimest korda lapsevanemaks saades ei ole kellelgi ettevalmistust ega ka piisavat toimetuleku- ja eneseregulatsioonioskust, et kohaneda muutunud olukorra ja suurenenud vastutusega, mida beebi endaga kaasa toob. Rasedusega kohanemine võib olla

**Neerud ja põis.** Neerude töö kiireneb ja veresoonte läbilaskvus suureneb, mistõttu võib organism kaotada vajalikke aminohappeid, glükoosi, vitamiine. See on normaalne, organism saab toidust vajaliku tagasi. Hormoonide mõjul kusejuhavad laienevad, uriinivool neis aeglustub ja tekivad soodsad tingimused infektsiooni tekkeks. Emakas surub kusepõiele ja see tekitab vajaduse tihti pissida. Esimest korda sageneb vajadus WCs käia raseduse algul, teist korda raseduse lõpus.



üsna valuline protsess. Vähemal või suuremal määral puutub iga pere lapse sünni eel kokku selliste tunnetega. Iga järgmise lapse sünni eel lüüakse kaardid taas segi.

Võta muutuste aega kui võimalust õppida. Kõik see, mis sinu ja su partneriga toimub, on normaalne osa kohanemisprotsessist, õpetab teineteist toetama ja toetust küsima ning loob võimaluse jõuda suhtes uue kvaliteedini. Kui lapseootusega kaasnevate muutustega on raske toime tulla, räägi sellest ämmaemanda või raseduskriisi nõustajaga.

**Kehveresus.** Hemoglobiin, mille sisaldust raseduse ajal kontrollitakse, asub vere punalibles, koosneb valgu ja raua ühendist ja selle ülesanne on transportida kudedesse hapnikku. Kui rauda on vähe, tekib kehveresus ehk aneemia, mille puhul halveneb nii sinu kui ka kõhubeebi hapnikuga varustamine. Seetõttu peab organism raseduse ajal piisavalt rauda saama.

**Veenilaiendid.** Hormoonide mõjul nõrgeneb veeniseinte lihaskiht. Samal ajal aga suureneb mööda neid voolava vere kogus ja kasvav emakas avaldab veresoonte survet. Selle tulemusena võivad tekkida veenilaiendid jalgadel, suguelunditel ja päraku piirkonnas. Viimaseid nimetatakse hemorroidideks.

**Pigmendilaigud.** Rinnanibud ja nibuvälja ümbrus, päraku piirkond ja kõhu keskjoon muutuvad raseduse ajal tumedamaks. Pigmendimuutuste tõttu võivad põskedele tekkida liblikasarnased laigud, pruunid plekid nina või suu ümbrusse. Need kaovad pärast sünnitust. Emakas kasvab ja venitab kõhtu, sellest võivad kõhunahale, puusadele, reitele ja rindadele tekkida punakassinised triibud – rasedusarmid. Nende tekkepõhjus ei ole ainult naha pingutumine, vaid ka hormonaalsed muutused, mis mõjutavad naha elastisust. Pärast sünnitust muutuvad armid heledamaks, kuid täiesti ei kao ja ravi ei vaja.

**Sügelemine.** On naise, kel hakkab raseduse viimasel poolel nahk sügelema. Mõni tunneb sügelust ainult kõhunahal ja jalgadel, teisel võib kogu keha sügeleda. Selle põhjuseks võib olla liigne sapipigmenti sisaldus veres, see muudab naha ka kollakaks. See seisund vajab ravi, seepärast räägi sellest oma ämmaemandale või naistearstile.

**Seljavaevused** on raseduse lõpupoole tavalised. Kui sul on istuv töö või oled varem seljaga kimpus olnud, on sul ka raseduse ajal suurem risk seljavaevusi kogeda. Valude vältimiseks hoia õiget rühti ja tee seljalihaseid tugevdavaid harjutusi, abi võid saada ka füsioteraapiast ja teipimisest.

**Turseid** võib põhjustada emaka surve suurtele veenidele, nii et veri ei pääse südamesse tagasi ning tekib vedelikupeetus. Seda soodustab ka muutunud ainevahetus. Enamasti tekivad tursed õhtul pärast pingelist päeva ja kaovad hommikuks. Kui peale jalgade tekivad tursed ka kätele, näole ja kõhule ega kao hommikuks, pöördu ämmaemanda poole.

**Pearinglus.** Raseduse lõpus võib juhtuda, et enesetunne halveneb, tekib pearinglus, kõrvus hakkab kohisema ja teadvus kaduma. Seda põhjustab emaka surve alumisele õõnesveenile, nii et veri ei pääse südamesse. Enesetunne paraneb ruttu, kui keerad end külili.

**Jalgade ja lihaste krampid** võivad tekkida väsimusest, emaka survest närvidel või sellest, kui toit sisaldab liiga vähe magneesiumi. Kasuks tuleb regulaarne liikumine, eriti hea on kõndimine.

**Hingeldamine.** Raseduse ajal vajad rohkem hapnikku, et tagada kõhubeebile normaalne kasv ja areng. Sellepärast suureneb su hingamissagedus. Raseduse lõpus lükkab kasvav emakas vahelihase ülespoole ja kopsud ei saa sissehingamisel nii palju laieneda kui varem. See tähendab, et sa ei saa korraga nii palju õhku, kui vaja oleks, ja juba kergel pingutusel võib tekkida hingeldus. Ka liiga täis kõht muudab hingamise raskemaks. Varu jalutama minnes aega, et saaksid enesetunde järgi tempot valida.

Kasuks tuleb regulaarne liikumine, eriti hea on kõndimine.



## Hammaste tervis

Lapseootus ei takista hamba- ja igemehaiguste ravimist ega põletikuliste hammaste eemaldamist. Kui enne lapseootust jäi hambaravi pooleli, jätkka seda võimaluse korral raseduse teisel trimestril, mil iiveldus ei ole enam takistuseks ning sa saad kauem pikali olla. Ka tuimastust võib teha raseduse ajal – äge põletik või tugev valu mõjub organismile kahjulikumalt kui tuimastus. Kui vaja, võib raseduse ajal teha ka röntgeniülevõtte. Ent hammaste valgendamine, hamba implantatsioon, plaanilised hammaste eemaldamised jms ei ole raseduse ajal soovitatud.

Et hambad oleksid korras ka pärast rasedust, pööra oma suu tervisele last oodates tavalisest suuremat tähelepanu. Rasedusaegsed hormonaalsed muutused ja/või puudulik suuhügieen võivad põhjustada gingiviiti ehk igeme-põletikku. Selle tagajärjel hakkavad igemed veritsema, suus on halb maitse ja hingeõhk. Igemete veritsuse ja muutuste (igemevohandite) tekkimisel pöördu kohe hambaarsti vastuvõtule.

Kui sul on enne rasedust olnud igeme-põletik, siis käi raseduse ajal kindlasti hambaarsti juures suupuhastusel. Kui tunned raseduse ajal iiveldust ning oksendamist, siis pärast oksendamist ära pese hambaid, vaid loputa suud puhta veega, sest maohape pehmenab hambapinda.

Tea, et beebi hammaste tervis sõltub otseselt emast-isast ning lähisugulaste-hoidjate eeskujust, nende suutervisealastest teadmistest ja harjumustest. Lapseootus ja sünnitus-

järgne aeg on sobivaim selleks, et teha vajaduse korral muutusi kogu pere elustiilis.

Loe terve pere suuhügieeni kohta lisa veebilehelt suukool.ee.

## Vaktsineerimine

Vaktsineerimine tekitab nüüdisajal palju küsimusi. Maailma terviseorganisatsioon WHO ja Eesti naistearstide selts soovivad lapseootajale järgmisi vaktsiine:

- gripi vastu, kui suurem osa rasedusest kulgeb gripihooajal;
- COVID-19 vastu;
- läkaköha vastu, et kaitsta vastsündinut.

Seda on soovitatav teha alates 27.–28. rasedusnädalast, siis jõuavad su kehas moodustuda antikehad ja liikuda platsenta kaudu titani. Sel juhul sünnib laps juba anti-

kehadega. Läkaköha on vastsündinule väga ohtlik, teda läkaköha vastu vaktsineerida ei saa ja ta immuunsüsteem ise ei moodusta antikehi.

Enamasti lähtutakse sellest, et inaktiveeritud ehk surmatud viirusi või baktereid ja nende osi sisaldavaid vaktsiine võib raseduse ajal manustada, näiteks A-hepatiidi, difteeria, puukentsefaliidi, B-hepatiidi, teetanuse, pneumokoki, meningokoki, marutõve vastu. Ei manustata elus baktereid või viirusi sisalduvaid vaktsiine, näiteks punetiste, mumps, leetrite, tuulerõugete, tuberkuloosi, kollapalaviku, HPV (papilloomiviiruse) vastu. Ka ei soovitata rasestumist planeerida enne, kui on möödas kuu nende vaktsineerimisest. Kui rasestud varem, jälgib arst sinu rasedust suurema hoolega.

Kui plaanid minna rasedana reisile, uuri reisinõustamise kabinetist järele, millised vaktsiinid on sihtkohas nõutud. Kui nõutud on elusvaktsiine, loobu reisist.

Pööra oma suu tervisele last oodates tavalisest suuremat tähelepanu.

## Sinu ja kõhubeebi ootusaeg

Raseduse kestuseks loetakse keskmiselt 280 päeva ehk 40 rasedusnädalat ehk 10 raseduskuud. Kumb siis õige on, 9 või 10 kuud? Mõlemad! Kuna raseduskuu koosneb täpselt neljast nädalast, tuleb raseduskuid kokku 10. Kuid kuna kalendrikuus on rohkem päevi kui nelja nädala jagu, kestab lapseootus kalendri järgi vaid 9 kuud. Siin teatmikus räägime raseduskuudest. Veel täpsem on arvestust pidada rasedusnädalates. Nädalates arvestavad sinu rasedust ka ämmaemandad, naistearstid ja teised spetsialistid, kellega lapseootuse ajal kokku puutud.



# 1. raseduskuu

(1.–4. rasedusnädal)

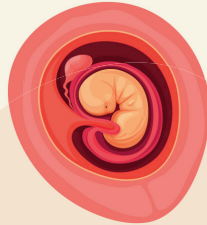
Raseduse suurust hakatakse lugema viimase menstruatsiooni esimesest päevast, mitte viljastumise hetkest. Kuna viljastumine toimub enamasti tsükli keskel, on kõhubeebi esimese raseduskuu lõpuks alles kaks nädalat vana.

Viljastumise ajal valmistab emakas ette lapse kasvamise keskkonda. Sa võid tunda kerget iiveldust ja olla pisut ärritunud, rinnad võivad olla tundlikud ja lõhnameel erakordselt terav. Keha seab end valmis raseduseks ning hormoonide tase muutub. Vabanenud munaraku kohale munasarja tekib kollaskeha, mis produtseerib progesterooni ja östrogeeni. Neil kahel hormoonil on tähtis ülesanne toetada raseduse arenemist.

Kuu lõpupoole võid aeg-ajalt tunda kõhus kerget pakitsust, mis meenutab menstruatsiooni algust. See on märk, et emakas suureneb.

## ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Võta päevaplaani tervislikud eluviisid. Arutage partneriga, kuidas saate teineteist toetada, et need harjumuseks muuta.
- Söö mitmekesist, tervislikku toitu ja maga piisavalt!
- Ühine rasedate võimlemisgrupiga või võimle lapseootusaja harjutusprogrammi abil kodus.
- Leia aega käia regulaarselt värskes õhus jalutamas või ujumas.
- Võta foolhapet! See on vajalik loote närvisüsteemi arenguks, seda tasub võtma hakata juba kolm kuud enne raseduse planeerimist ja jätkata kuni 12. rasedusnädalani.



1. raseduskuu lõpuks on beebi umbes 1 mm suurune. See on peaaegu nagu mooniseeme.

**Sinu beebi.** Pärast munaraku ja seemneraku ühinemist hakkab viljastatud munarakk jagunema, samal ajal emaka poole liikudes. Emakasse jõudes on viljastatud munarakust saanud embrüo, mis kinnitub emaka limaskestast. Sellelt kohalt areneb hiljem platsenta.

Sinu veri hakkab nüüd embrüot toitma – teda ümbritsevate rakkude kaudu toimub teie vaheline toitainete ja hapniku vahetus. Embrüo rakkudest tekiavad keha esimesed segmendid, millest hiljem arenevad selgroog, aju ja seljakeelik.

Leia aega käia regulaarselt jalutamas või ujumas.



## 2. raseduskuu

(5.–8. rasedusnädal)

Oodatav menstruatsioon on ära jäänud. Ilmselt oled juba näinud rasedustestil kaht triipu – enamasti viiendal rasedusnädalal kinnitab test viljastumise toimumist.

Rasedus ei paista veel välja, kuid su rinnad võivad olla suurenenud ning väga tundlikud. Sul võib esineda kaalukõikumisi – oled võib-olla isegi alla võtnud, kui rasedus on pannud sind oksendama. Võivad tekkida huvitavad maitse-eelistused ning kindlad lõhnad, mis iiveldama ajavad. Suurenenud võib olla vajadus pissil käia, selles etapis põhjustavad seda hormonaalsed muutused kehas. Võid märgata peopesade punetust, mis on tingitud suurenenud verevarustusest.

**Sinu beebi.** Teise kuu alguses meenutab embrüo tillukest krevetti ja hõljub vedelikuga täidetud kotikeses. Pea piirkonda on tekkinud lohukesed, millest hiljem arenevad silmad ja kõrvad. Arenemas on kõht, rindkere ja jäsemete pungad, keha lõpeb „sabaga“. Areneb veresoonte süsteem ja 21. elupäeval hakkab tuksuma kõhubeebi süda.

Embrüo arengus on väga kiire aeg – ta kasvab järsku kahekordseks. Nüüd saab teda näha ka ultrahelis. Tema pea on kehast tunduvalt suurem, juba on näha silmi, nina, huuli ja keelt ning primitiivseid piimahambaid. Hakkavad arenema kopsud, „saba“ hakkab lühenema, käed ja jalad meenutavad väikesi labakesi, mille otstes on lõhed. 8. nädalaks on moodustunud kõik siseorganid, seljaaju on formeerunud ja selgroog ning ribid kujunemas. Moodustuma hakkavad kaks kihti nahka ja lihaseid. Nüüd hakkavad arstid kutsuma embrüot looteks.



### ÄMMAEMAND SOOVI TAB

- Kui rasedustest kinnitab rasedust, broneeri aeg ämmaemanda juurde. Parim aeg selleks on 7.–9. rasedusnädal.
- Ole ettevaatlik ravimitega. Küsi nende tarvitamise kohta ämmaemandalt, ent kui tema vastuvõtul pole veel käinud, aruta perearstiga.
- Iivelduse ja oksendamise vältimiseks katsu hoiduda tühja kõhu tundest. Hoiu alati midagi näksimiseks! Aidata võib näiteks viil leiba, küpsis või müsli, abi võib olla ka ingverist.
- Toitu tervislikult. Kui on sügis või talv, lisa menüüsse idusid, neis on palju vitamiine.
- Kui kõht on kinni, liigu piisavalt, söö puu- ja juurvilju, täisteratooteid, joo vett. Kasuta sobivaid looduslikke vahendeid soolesisu pehmendamiseks, lahtisteid võta ainult ämmaemanda või naistearsti soovitusel.

# 3. raseduskuu

(9.–12. rasedusnädal)

Rasedus areneb iga päevaga, sinu keha muutub ja emotsioonid kõiguvad. Hommikusest iiveldusest võib nüüd saada ka päevane ja õhtune iiveldus. Ära muretse, 11. rasedusnädala paiku hakkavad iiveldus ja oksendamine taanduma. Platsenta võtab üha tähtsamat rolli rasedushormoonide tootmises ja peatab selle raseduskuu lõpuks ka iivelduse ja oksendamised.

**Sinu beebi.** Veel on kõhubeebi pea tunduvalt suurem kui keha, kuid ise on ta juba päris inimese moodi. Kümnenda nädala lõpuks kaob saba täielikult, jalgu on võimalik eristada selgemalt ja sõrmed on pikemad. Kõik kehaosad on olemas, moodustuvad vere- ja luurakud. Ta liigutab end, seda on näha ka ultrahelis.

Kuu lõpupoole aeglustub kõhubeebi pea kasv, ent ülejäänud keha kasvab väga kiiresti edasi. Luud hakkavad võtma õiget kuju, ehkki enamik neist on veel kõhrest. Kuigi sugu on määratud juba eostamise momendist, arenevad esialgu paralleelselt nii mehe kui ka naise suguelundite alged. Hormoonide toimel hakkavad nüüd arenema ainult ühe soo suguorganid ja teised taandarenevad, kuid siiski ei anna ultraheliga lapse sugu veel määrata. Hakkavad funktsioneerima organid: pankreas toodab insuliini ja neerud eritavad uriini. Kuu lõpuks on lootest saanud imepisike inimene. Kõhubeebi imeb põialt ja tal on tekkinud neelamisrefleks. Platsenta funktsioneerib täielikult, talitades loote kopsude, neerude, maksa, seedetrakti ja immuunsüsteemina.



12. nädalal on beebi 5–6 cm pikk ja kaalub umbes 60 g. Ta on umbes sama suur nagu ploom.

## ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Söö väikestes kogustes ja tihti. Hoidu terava- maitselistest toitudest.
- Räägi oma tunnetest lähedastega ja otsi suhtluseks rasedate vestlusringe. Kui tunned meeolulangust, räägi sellest oma ämmaemandaga.
- Hoiu kehalist aktiivsust – spetsiaalne rasedate võimlemine või ujumine mõjub hästi tervisele, tugevdab immuunsüsteemi, ennetab meeolukõikumisi ning valmistab ette sünnituseks.
- Joo vett, see viib kahjulikud ained organismist välja ja kiirendab ainevahetust.
- Varu rasedariideid ja spetsiaalset pesu. Osta rinnahoidja, mis toetab hästi rindu.

Kolmanda raseduskuu lõpuks on lootest saanud imepisike inimene.

## 4. raseduskuu

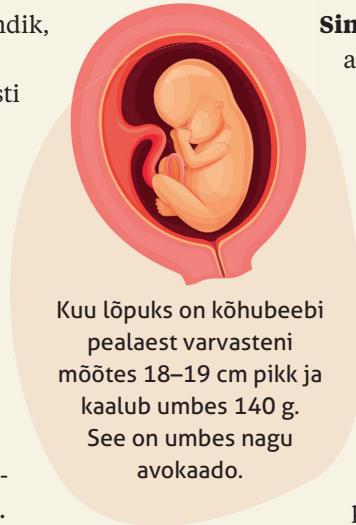
(13.–16. rasedusnädal)

Algab raseduse teine kolmandik, lapseootuse mõnusaim aeg. Sinu enesetunne on enamasti hea, kõht ei ole veel suur.

Kõhu keskjoonele võib tekkida tume joon, nn *linea nigra*, mis kaob pärast lapse sündi.

Ka muutub pigment rinnanibudel ja nende ümber. Sul võib esineda suurenenud tupevoolust, mis on tingitud tupe limaskesta rohkenenud verevarustusest ja glükoosisaldusest. Samuti võib esineda peavalusid, kuni su keha kohaneb verehulga ja veresoonte toonuse muutustega; pea võib valutama panna ka veepuudus.

Ämmaemanda vastuvõtul võid nüüd elektroonilise doppleri abil kuulda loote südametoone. Kuu lõpus hakkad tundma, justkui puhuks keegi kõhus mullikesi. Tunneta oma keha, kõhus toimuvat, suhtle beebiga.



Kuu lõpuks on kõhubeebi pealaest varvasteni mõõtes 18–19 cm pikk ja kaalub umbes 140 g. See on umbes nagu avokaado.

**Sinu beebi.** Loote silmad on välja arenenud, kuid silmalaud on veel suletud. Nägu ja miimika hakkavad järjest rohkem sarnanema inimese omaga: kõhubeebi kortsutab kulmu, ajab huuli prunti, avab ja suleb suud. Tema sooled on nabaväädi ümbert eraldunud ja asuvad loote keha sees.

Lihas- ja skeletisüsteem on välja arenenud, närvisüsteem hakkab tasapisi kontrollima keha funktsioone. Välja on arenenud kehatundlikkus: kui loode juhtub puudutama käega oma huuli, hakkab tööle imemisrefleks. Lapse keha kasvab kiiresti, tema pea ei ole enam ülejäänud kehaga võrreldes nii suur. Kõrvad näevad välja nagu inimesel ja on oma õigele asukohale päris lähedal. Nahk on õhuke ja läbi paistev, läbi selle on näha veresoone.

Kuu lõpuks on kõhubeebi jalad kätest juba pikemad ja käelabad hästi formeerunud, kasvavad sõrmeküüned. Ta liigutab oma käsi ja jalgu, pötkib vahvasti vastu emaka seina.

### ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Vaadake üle oma kodu. Praegu on hea aeg seda veidi lapsesõbralikumaks muuta. Kui on vaja remonti teha, ärge lükake seda viimastele raseduskuudele.
- Kui oled märganud genitaalide piirkonnas ärritust, võib tegu olla infektsiooniga. Räägi sellest oma ämmaemandaga.
- Kui muudad asendit või tõused püsti, tee seda aeglaselt.
- Peavalusid võib leevendada jahe niiske rätik otsaesisel.
- Otsi kapist välja või osta mõni mõnus avara lõikega riideese, peagi läheb neid tarvis.
- Hoia selga ja tee seljalihaseid tugevdavaid harjutusi.



## 5. raseduskuu

(17.–20. rasedusnädal)

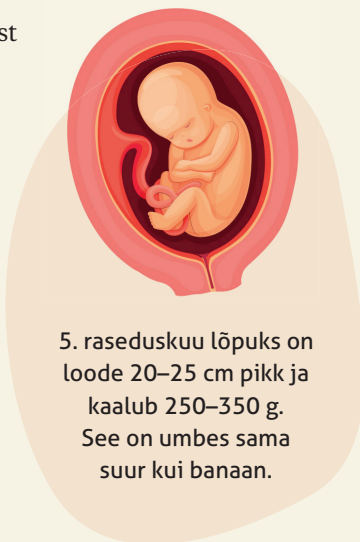
Selle kuuga saab pool rasedusest läbi. Alles nüüd hakkavad sinu rasedust märkama teised. Hormoonid tasakaalustuvad, platsenta hakkab tasapisi tootma östrogeeni ja sa hakkad ennast tundma taas rohkem iseendana.

Laps liigutab kõhus, kuigi kõiki tema liigutusi sa ei tunne. Tavaliselt on loode aktiivsem öhtuti – ta treenib oma keha, surudes jalgu ja pead vastu emakaseina.

Tavaliselt on teine trimester emale mugavam, sest pole enam iiveldust. Sind võib tabada peapööritus äkilisel tõusmisel, selle põhjuseks on aju vähenenud verevarustus. Ka võid tunda aeg-ajalt õhupuudust. Võivad tekkida veenilaiendid.

### ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Kui sul on suuremaid lapsi, hakka neid ette valmistama uue õe või venna tulekuks.
- Käi hambaarsti juures kontrollis, kui sa seda veel teinud ei ole.
- Kanna madala kontsaga mugavaid jalatseid.
- Istudes tõsta jalad kõrgemale. Välti istumist, jalg üle põlve.
- Kui märkad veenilaiendeid, kanna rasedatele mõeldud tugi-sukki. Enne nende ostmist pea nõu füsioterapeudiga, et leida õige tugevusega sukad. Sukad tõmba jalga hommikul enne tõusmist lamades, jalgu veidi ülal hoides.
- Tee vaagnapõhjelihaste harjutusi, see aitab vähendada hemorroidide teket ja leevendab neist põhjustatud vaevusi.
- Pane end kirja perekooli loengutesse.



5. raseduskuu lõpuks on loode 20–25 cm pikk ja kaalub 250–350 g. See on umbes sama suur kui banaan.

**Sinu beebi.** Kõhubeebi kasvab endiselt väga kiiresti. Skelett luustub, loodet katab valge kreemitaoline lootevõie. Keha on üleni kaetud peente karvakestega, mis hoiab võiet nahal. Karvastik kaob enne lapse sündi. Silmad asetsevad veel eraldi, kõrvad on peaaegu oma õiges kohas. Loode keerab pead, teeb imemisliigutusi ja näogrimasse. Tema immuunsüsteem alustab antikehade tootmist. Kui loode on tüdruk, on arenemas munasarjad, munarakud, emakas ja tupp.

Kuu lõpus kõhubeebi kasv aeglustub pisut. Hakkab kujunema nahaalune rasvkude, mis hoiab sooja. Loote süda lööb 120–160 korda minutis, umbes kaks korda kiiremini kui sinu oma.

Platsenta on suurem kui loode ja katab poole emakaseinast. Loote ümber on nüüd umbes 400 ml lootevett. Lootevesi kaitseb kõhubeebit löökide eest ja säilitab ühtlast kehatemperatuuri.

## 6. raseduskuu

(21.–24. rasedusnädal)

Sinu taljejoon on kadunud ja keha võtab pehmemaid vorme. Kaalu-iibest ja emaka kasvamisest on muutunud keha raskuskese ja sel põhjusel võib selg väsida. Rasedushormoonid võivad tekitada muutusi: sõrmed ja varbad võivad olla tursunud, rinnanibud tumeneda, põskedele ja otsaesisele ilmuda laigud või akne, käelabid ja jalatallad punetada. Rasedusaegsed hormonaalsed muutused ja/või puudulik suuhügieen võivad põhjustada gingiviiti ehk igemepõletikku. Selle tagajärjel hakkavad igemed veritsema, suus on halb maitse ja hingeõhk. Igemete veritsuse ja muutuste (igemehandite) tekkimisel pöördu kohe hambaarsti vastu võtule. Kui sul on enne rasedust olnud igemepõletik, siis käi raseduse ajal kindlasti hambaarsti juures suupuhastusel.

**Sinu beebi.** Kõhubeebi kehas on veel väga vähe rasvkudet, ta on üsna kõhnake. Beebi harjutab hingamist, tal on nüüd kulmud ja veidi juukseid peas ja tal kasvavad küüned. Kui laps on poiss, on tema munandid formeerunud ja alustanud laskumist munandikotti. Nüüd suudab ta juba kasutada oma immuunsüsteemi, et kaitsta end nakkuste eest.

Beebi nahk on veidi läbipaistev ja ringlev veri annab talle roosaka või punaka õhetuse. Närvikudede arenedes muutuvad ta liigutused aina koordineeritumaks. Areneb kopsude verevarustus, beebi neelab lootevett, tema neerud töötavad ja ta pissib, kuid väljaheidet ei tule tavaliselt enne sündi. Temas on juba elujõudu, aga kui ta peaks praegu sündima, ei ole ta üsavaliseks eluks küps ja vajab intensiivravi.

Kuu lõpus hakkab kõhubeebi silmi pilgutama.



### ÄMMAEMAND SOOVI TAB

- Joo piisavalt vett ning luba endale puhkust.
- Hoolitse oma jalgade eest. Tursunud jalgu on mõnus puhata, kui tõstad need üles.
- Tõuse aeglaselt ja toeta ennast, ära pinguta kõhuli lihaseid liialt, kui püsti tõused. Loo endale uus harjumus: tõustes keera end kõigepealt külili ja alles siis tõuse püsti.
- Arutage partneriga, kuidas korraldada oma igapäevaelu pärast lapse sündi.
- Ninakinnisuse või ninaverejooksude korral pane mõlemasse ninasõõrmesse veidi vaseliini. Abi on ka õhu niisutamisest.
- Suhtle kõhubeebiga nüüd juba kindlasti häälega, sest ta kuuleb. Näiteks tee endale harjumuseks laulda õhtuti talle unelaulu.

Kuu lõpus hakkab kõhubeebi silmi pilgutama.

## 7. raseduskuu (25.–28. rasedusnädal)

Oled rasedusega kohanenud, tujud pole enam heitlikud. Sinu kõhule, puusadele ja rindadele võib tekkida punaseid rebendeid – striiasid. Kui silmad muutuvad tundlikuks ja kuivaks, kasuta silmatilku. Kõhukinnisus peaks selleks rasedusjärguks möödama olema, kuid sa võid tunda kõrvetisi. Aitab, kui väldid rasvaseid ja praetud toite ning sööd korraga vähe.

Vahel, eriti õhtuti, võid tunda, et kõht tõmbub kõvaks. Need on rasedusaegsed valutud emaka kokkutõmbed. Kui sul ei tule und, tee enne magamaminekut jalutuskäik väljas. Magamist võib muuta mugavamaks padi, mille asetad küljel magades jalgade vahele. Kui tunned jalgades või mujal lihastes krampe, võivad need olla põhjustatud väsimusest, emaka survest närvidel, liiga vähesest magneesiumi- või liiga suurest fosforihulgast toidus.

Sinu emakas on juba kasvanud ribideni. Oled arvatavasti märganud suurenenud tupevoolust – selle happeline keskkond kaitseb sind ja beebit infektsioonide eest. Võid tunda peapööritusi, see on normaalne. Joo palju vett, vesi aitab neerude kaudu jääkaineid kehast välja viia.

Kõhubeebi eristab sinu häält teistest helidest.



Kõhubeebist on saanud väike inimene, kes on 30–37 cm pikk ja kaalub umbes 1300 g. See on nagu keskmine kapsapea.

**Sinu beebi.** Sinu kõhubeebil on juba ripsmed ja juuksed ning on arenenud maitsmis-meel. Ta magab regulaarsete intervallidega. Beebi näeb ümaram välja, kuigi nahk on ikka kortsuline, kuna rasva seal pole.

Nüüd reageerib kõhulaps puudutustele ja valgusele – kui lasta kõhule valgust, liigutab ta ennast. Ta kuuleb ja eristab sinu häält teistest helidest. Helid, mida ta kuuleb, on summutatud, sest ta kõrvad on kaetud samasuguse vahaja võidega nagu kogu ta keha.

Kui laps peaks nüüd sündima, vajab ta suure tõenäosusega sünni järel hooldust ja abi haiglas.

### ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Otsusta, kus soovid sünnitada, ja pane paberile kirja oma soovid ja eelistused sünnitusel.
- Mõttele, kas soovid sünnituse juurde tugiisikut. Räägi temaga oma ootustest ning uuri, milleks tema on valmis.
- Kui sa pole veel perekoolis käinud, alusta sellega nüüd.
- Jätka regulaarset leebet trenni, eriti hea on kõndimine ja joogavõimlemine.
- Arutage partneriga, kas laps magama hakkab, kas beebivoodis või teie kaisus.



## 8. raseduskuu

(29.–32. rasedusnädal)

Tunned ennast aina suuremana, kaalutõus võib ulatuda nädalas 500 grammini ja seda võib näha olla ka tuharatel. Võid hakata tundma väsimust ja ebamugavust ja su uni võib lapse aktiivsuse tõttu häiritud olla.

Jälgi, et sul ei tekiks kõhukinnisust, see soodustab veenilaiendite suurenemist. Ka võid märgata turseid, kuna emakas surub suurtele veenidele, veri ei pääse südamesse tagasi ja tekib vedelikupeetus. Vaagna piirkonna sidemed on välja veninud, kohanedes lapsega – see võib põhjustada seljavalu. Ka juhuslikud emaka kokkutõmbed on selles rasedusjärgus normaalsed. Kui aga tekivad tuhud, mis kestavad kuni 1 minut, käivad regulaarselt iga 4–6 minuti järel ning poole tunni jooksul pigem intensiivistuvad kui vaibuvad, pöördu sünnitusmajja, kus planeerid sünnitada.



Kuu lõpuks on kõhubeebi 40–45 cm pikk ja kaalub umbes 1900 g.

**Sinu beebi.** Kõhubeebi on aktiivne ja kasvab jõudsalt. Naha alla tekivad rasvadepood, kõhubeebi muutub järjest ümaramaks ja kortsuline nahk kaob. Laps liigutab end aktiivselt, keerab sel kuul pea allapoole ja enamasti jääb nii kuni sünnituseni. Sa võid aru saada, et pea on all, kui tunned tugevamaid tõukeid ribidele. Kopsud on arenenud selliselt, et kui ta praegu sündima peaks, suudab ta iseseisvalt hingata, kuid erihooldust vajaks ta nüüdki.

Kuu lõpuks muutub kõhubeebi nahk roosaks. Kui laps on poiss, on tema munandid laskunud munandikottidesse. Kõhubeebi lootevill on kadunud, kulmud ja ripsmed pikenevad ning liigutused muutuvad harvemaks, kuid jõulisemaks.

### ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Maga sellel küljel, kus on mugavam. Tavaliselt on loode seljaga ema vasaku külje poole, sel juhul on sul kergem magada vasakul küljel, sest seal on lapse selg. Kui aga laps on seljaga paremal pool, on sul mugavam magada paremal küljel.
- Jälgi kõhubeebi liigutusi: heida voodisse pikali, tunnetama tema põtkimist. Laps tunneb end hästi, kui ta liigutab vähemalt kümme korda tunnis.
- Väldi raskuste tõstmist, eriti rinnast kõrgemale.
- Tee lödvestumis- ja hingamisharjutusi, mida oled õppinud perekoolis.
- Lesi soojas meresoolaga vannis, tee endale istevanni või istu rätsepistes – see leevendab hemorroidide põhjustatud ebamugavust.

## 9. ja 10. raseduskuu

(33.–40. rasedusnädal)

Raseduse 37. nädalani külastad ämmaemandat vähemalt üks kord kuus, kuni 40. rasedusnädalani kaks korda kuus. Lapse liigutusi võib olla vähem, aga need on tugevad. Platsenta kaalub umbes 500 g. Urineerimissagedus suureneb juba teist korda raseduse jooksul, sest emakas surub põit vastu vaagnaseinu ja põie maht väheneb.

Kui laps laskub alla, võib sul hingamine kergemaks muutuda, ka kõrvetisi ei tunne sa enam nii palju. See on sellest, et ei ole enam nõnda suurt survet kopsudele ja maole. Ent allpool on organid kokku surutud ja see võib tekitada gaase ja kõhukinnisust. Oled kaalu kogunud umbes 10 kg, viimasel raseduskuul sa eriti juurde ei võta.

Beebi on valmis sündima 40. rasedusnädalal. Naudi igat päeva enne tema tulekut ja püüa võimalikult palju puhata.

### ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Hoolitse selle eest, et sul oleks lähedane, kellele helistada juhul, kui sinu tugisisk ei ole kättesaadav, ent sünnitus algab.
- Mõtle läbi sünnitusmajja mineku teekond ja paki kotti asjad, mida kaasa võtad.
- Osta valmis esimesed asjad, mida on beebile vaja, ja vajaduse korral lepi kokku, kes saab tulla sünnituse ajaks teistele lastele hoidjaks.
- Väldi raskuste tõstmist.
- Rinnad on nüüd umbes sama mõõtu nagu imetamise ajal – osta endale spetsiaalne rinnahoidja rinnaga toitmiseks.
- Loe nii palju kui võimalik vastsündinute kohta.



**Sinu beebi.** Keegi ei tea, mis võib olla sündimata lapse mõttes, aga kui ta magab, näeb ta und ja läbib REM-unetsükli. Alates 37. rasedusnädalast on laps ajaline ning eluvõimeline, puudub veel vaid piisav hulk nahaalust rasvkudet, mis aitab hoida kehatemperatuuri. Beebi on end enamasti juba peaseisu keeranud, kuid võib jätkata asendite muutmist, seda küll ainult rohke lootevee olemasolul. Enamik lapsi sünnib pea ees, kuid umbes 4% lapsi sünnib tuharad ees. Laps valmistab end sünniks ette, laskudes madalamale väikesesse vaagnasse.

Sinu laps luksub, pilgutab silmi, tema pupillid reageerivad valgusele, ta neelab, teeb hingamisliigutusi ja pissib. Tema käed võivad juba tugevasti haarata, kuigi pole ühtegi objekti, kust kinni võtta. Kuu lõpus lapse kasv pidurdub, viimastel nädalatel võtab ta päevas juurde umbes 14 g. Liigutused jäävad harvemaks, kuid kui tunned vähem kui 10 liigutust tunnis, pöördu kontrolliks ämmaemanda või arsti poole.

# Algav ülekan dlus

(41.–42. rasedusnädal)

Kui laps pole 40. rasedusnädala lõpuks sündinud, nimetatakse alates 41 + 0 rasedusnädalast veel kestvat rasedust algavaks ülekan dluseks. Sünnituse tähtaeg on möödas, kuid laps tahab veel sinu sees jõudu koguda. Miks mõni sünnitus viibib, ei ole osatud lõpuni lahti seletada. Selge on, et sünnitus on tiimitöö, millest võtavad osa nii naine kui ka kõhubeebi. Viimasel on sünnituse algatamise juures suurem roll.

Alates 42 + 0 rasedusnädalast on rasedus ülekan tud. Ülekan tud raseduse korral ei varusta naise organism kõhubeebit enam kõige vajalikuga ning tita heaolu võib olla häiritud. Seetõttu ei ole alati turvaline oodata, et sünnitus iseenesest käivituks.

Selleks, et aidata beebit väljapääsu poole, alustatakse 41 + 5 rasedusnädalal sünnituse esilekutsumisega. Selleks on mitu meetodit ja nende asjus nõustab ning valmistab sind ette ämmaemand.

## ÄMMAEMAND SOOVITAB

- Ole kannatlik ning ära satu paanikasse, kui kõhubeebi „õigel ajal“ ei sünni. Umbes 80% lastest sünnib 37.–42. rasedusnädala vahel ja ainult 5% kuupäeval, mille arst on määranud sünnituse tähtjaks.
- Kui oled last kandnud üle aja ja sünnitus viibib, aita selle algusele kaasa. Tee pikki jalutuskäike, käi treppidest, naudi seksi, sauna ja suudlemist – need kõik võivad aidata kaasa sünnituse algusele.



Naudi iga päeva enne lapse tulekut ja püüa võimalikult palju puhata.





## Rasedusaegne teekond ämmaemandaga

Lapseootele jäädes saad endale uue usaldusisiku – ämmaemanda. Ämmaemand on naise tugi igas viljakusega seotud küsimuses. Temaga saad rääkida rasedusest, vaimsest ja füüsilisest tervisest, toitumisest, sünnitusest, sünnitusjärgsest perioodist, beebist ja tema toitmisest, pereplaneerimisest, seksist ja suhetest. Ämmaemanda kabinet on koht, kus on turvaline rääkida, nutta ja naerda.

Elu on lihtsam, kui leiad raseduse jälgimiseks ämmaemanda oma kodule võimalikult lähedalt, sest visiite teed sa raseduse ajal sageli ning mugavus on oluline. Ämmaemanda võid leida tervisekeskusest, kus oled harjunud perearsti juures käima, haigla juures tegutsevast naistekliinikust, raseduskeskusest, emadusnõuandlast või muu nimega osakonnast,

kus tegeletakse rasedate ja vastsündinutega. Ämmaemandaid töötab noortenõustamiskeskuses ja erakliinikus. Ei pea pelgama, et väikses kohas ämmaemanda juures käies jääd mõnest uuringust ilma – kui neid kohapeal ei tehta, suunab ämmaemand su vajaliku spetsialisti juurde suuremasse keskusse.

Kui sul pole kaasuvaid haigusi ja lapseootus kulgeb normipäraselt, võid rasedusaegse teekonna läbida suuresti ämmaemanda juhendamisel ja kohtuda arstiga vaid üksikute kordadel, ultraheliuuringute ajal. Sinu ämmaemand on sinu hea tugi teel sünnituse poole ja ootab sind tagasi sünnitusjärgsele visiidile. Usalduslik suhe on hea koostöö alus – kui juhtub, et ämmaemandaga ei teki head klappi, on sul õigus teda vahetada.

## Esimene visiit

Tee esimene visiit ämmaemanda juurde 7.–9. rasedusnädalal. Ära arvesta nädalaid mitte konkreetsest rasedumisajast, vaid viimase menstruatsiooni 1. päevast. Esimese kohtumise eesmärk on saada tuttavaks, tuvastada rasedus ja kaardistada sinu tervislik seisund.

Esimesel kohtumisel ämmaemand

- paneb kirja sinu pikkuse ja raseduseelse kaalu ning kontrollib vererõhku;
- küsib varasemate haiguste, operatsioonide, allergiate kohta; kui vaja, suunab eriarsti vastuvõtule. Jaga ämmaemandaga kindlasti ka oma vaimse tervise ajalugu;
- võtab tupeproovi, et teha suguhaiguste ja vajaduse korral papilloomiviiruse (HPV) uuring;
- teeb tupekaudse anduriga raseduse tuvastamise ultraheli, et saada kinnitust, kas rasedus on õiges kohas, loote süda lööb ning võib välistada emakavälise ja peetunud raseduse. Ultraheli asemel võidakse rasedus tuvastada ka hCG taseme määramisega veres;

- koostab sinuga ühiselt järgmiste kohtumiste ja analüüside plaani ning broneerib I trimestri kombineeritud söeluuringu ehk OSCAR-testi aja;
- arvestab välja oletatava emapuhkusele mineku ning sünnituse aja.

Kui rasedus on tuvastatud ja edasine plaan paigas, oledki rasedusega jälgimisel ehk n-ö arvel. Rasedusaegset tervisejälgimist suunab ämmaemand. Tema peab kinni analüüside tegemise aegadest, annab sulle kaasa saatekirjad, saadab vajaduse korral arstide juurde. Normipäraselt kulgeva raseduse puhul kohtud oma ämmaemandaga 8 kuni 11 korda – tavaliselt kord kuus, alates 36. nädalast aga iga kahe nädala järel.

Oma analüüside vastuseid näed patsiendiportaalist digilugu.ee, oluline info pannakse kirja ka rasedakaardile. See on väike paber-raamat, mille saad enda kätte enamasti pärast I trimestri ultraheliuuringut. Kanna kaarti lapseootuse ajal endaga kaasas. Seal on kirjas sinu ja su partneri isikuandmed, sinu terviseanannees, raseduse ajal võetud analüüside vastused, ultraheliuuringute tulemused, kasutatud ravimid ja potentsiaalsed riskid. Kaarti täiendatakse igal visiidil.

## SINU TOETAJAD RASEDUSE AJAL

**Ämmaemand** toetab naist viljastumis- ja rasedusteemadel kuni lapse sünni ja imetamiseni. Vajaduse korral konsulteerib ämmaemand naiste-, pere- või lastearstiga või saadab sind arsti jälgimisele.

**Naistearst** tegeleb rasedatega siis, kui kaasuvad haigused või tekib terviseprobleeme.

**Perearst** on samuti koolitatud jälgima normaalselt kulgevat rasedust ning ema ja last pärast sünnitust. Kui juhtub, et ämmaemanda juures pole mugav käia, võib rasedust jälgida ka perearst. Riskide ja komplikatsioonide tekkel suunab ta su edasi naistearsti juurde. Pärast sünnitust jälgib perearst lapse arengut ning korraldab vaksineerimist.

## Mida tehakse rutiinsete uuringute ajal

**Kaalumine.** Igal vastuvõtul jälgib ämmaemand sinu kaalutõusu. Tervislikuks kaalutõusuks raseduse jooksul peetakse 10–15 kg. Olenevalt sinu algkaalust võib kaal suurene-da ka vähem või rohkem ja see ei pruugi olla probleem. Kaaluiibele tasub suuremat tähelepanu pöörata siis, kui ühe kuu jooksul kerkib kaal üle 3 kg või oled juba 20. nädalaks juurde võtnud 10 kg. Suurt kaaluiivet on mõistlik vältida, see on riskifaktor nii sinu kui ka beebi tervisele.

Enamasti ollakse kursis, et liigse kaalu-tõusu tagajärjel võib kõhubeebi liiga suureks kasvada, mistõttu lisanduvad riskid sünnitusel. Vähem teatakse rasedusdiabeedi riske, mille tagajärjed võivad mõjutada lapse tulevast tervist. Näiteks on ema rasedusaegse diabeediga seostatud lapse hilisemas elus tekkivat ülekaalulisust, kõrgvererõhutõbe, diabeeti ja muid terviseprobleeme. Ka ema enda II tüüpi diabeeti haigestumise risk suureneb rasedusdiabeedi tagajärjel märkimisväärselt.

Idealis sooviks ämmaemand näha, et har-rastad tervislikke eluviise juba rasedust planeerides, kuid äärmiselt oluline on seda teha raseduse jooksul. Aruta ämmaemandaga, milline võiks olla sinu füüsiline aktiivsus ja kuidas toitu-tuda, et võimalike probleemide teket ennetada.

**Kõhu vaatlus.** Ämmaemand hakkab su kõhtu mõõtma alates teisest trimestrist. Täpsemalt mõõdab ta emakapõhja kõrgust. Kõhu mõõtmiseks palub ämmaemand sul pikali heita ja kõht paljastada. Numbritest olulisem on dünaamika – kui emakapõhja kasv on top-pama jäänud, on vaja teha lisaultraheli, et vaa-data, kuidas beebi end emakas tunneb. Selleks suunab ämmaemand su arstile, kes teeb ultra-



### RASEDUSDIABEET

Rasedusdiabeet ehk gestatsioonidiabeet (GDM, *gestational diabetes mellitus*) on raseduse ajal tekkinud süsivesikute ainevahetuse häire, mille esinemissagedus suureneb kogu maailmas.

Raseduse ajal toodab platsenta hormoone, mis põhjustavad insuliini-resistentsust, seepärast kerkib raseda veresuhkru tase. GDMi teke sõltub sellest, kuidas insuliini ja veresuhkru tasakaal kohanevad rasedusega. GDMi põhjused on geneetilised, kuid vallandumisel on määrav osa elustiilil. Rasedusdiabeet põhjustab mitmeid riske, mh raseduse katkemise ohtu ja enneaegset sünnitust, ka on beebi veresuhkur sünnijärgselt madalam. Enamasti beebi kohaneb ja hiljem on tema elustiilist, kas ta haigestub diabeeti või mitte.



heliuuringu. Ka liiga kiire emakapõhja kasv võib viidata rasedusriskidele, näiteks rasedusaegsele diabeedile.

Peale kõhu mõõtmise kuulatleb ämmaemand kõhu pealt doppleriga loote südame-löögisagedust. Seda saad ka sina kõlarist kuulda. Kõhu vaatlusel märkab ämmaemand sedagi, kui nahale on tekkinud lööbeelemente, märke sügelusest või nahakuivusest, kas naba punnitab välja või on muutusi sünnimärkides. Ka sinikad ja armid on näha, kui neid on tekkinud. Enda ja beebi heaolu toetamiseks räägi neist ämmaemandaga.

Alates kolmandast trimestrist lisan-dub kõhu vaatlusele lapse asendi täpsustamine – ämmaemand kompab kätega kõhtu ja hindab käe alla jäänud lapse kehaosade järgi, mis asendis ta on. Vajaduse korral suunab ämmaemand sind loote seisuhindamiseks ultraheliuuringule. Kolmanda trimestri keskpaigaks võiks kõhubeebi olla end peaseisu keeranud.

**Vererõhu mõõtmine.** Üks rasedushormoonide ülesandeid on tagada hapniku- ja toitainerikka vere juurdepääs arenevale lootele – hormoonid laiendavad sinu veresooneid ja seega vererõhk raseduse alguses langeb. Saad sellest aru, kui tunned end tavapärasest uimasemana. Üldine vererõhu piirnorm 140/90 mm/Hg kehtib ka lapseootajale. Kui vererõhu väärtused suurenevad, suunab ämmaemand sind arstile, kes vajaduse korral määrab ravimi. NB! Enne vererõhu mõõtmist ole vähemalt 15 minutit rahuolekus ja söömata, ära füüsiliselt pinguta ja hoidu tugevatest emotsioonidest.

**Uriinianalüüs.** Pissiproove palub ämmaemand teha sul peaaegu igal visiidil. Esime-

sel kohtumisel võetakse uriinist bakteriaalne külv, et välistada asümptomaatilist põletikku, mis võib nii kõhubeebi kui ka sinu tervisele probleeme tekitada. Edaspidi tehakse uriinist ribaanalüüs – raseduse ajal on kõige olulisem, et seal poleks glükoosi, valku, leukotsüüte, nitriteid ega erütrotsüüte. NB! Enne pissiproovi võtmist pese suguelundid veega, tup-suta õrnalt kuivaks ja püüa siis proovitopsi keskmine osa hommikusest uriinist.

**Vereanalüüs.** Lapseootuse ajal võetakse veeniverd vähemalt kolm korda. Esimesel trimestril, enne OSCAR-testi, tehakse esimese trimestri skriiningu vajalike hormoonide, samuti viirushaiguste (HI-viirus, süüfilis, B-hepatiit) analüüs; määratakse ema veregrupp, reesusfaktor ja antikehade tiiter; hinnatakse vere üldnäitajaid kliinilise vere analüüsis ning määratakse paastumisjärgse veresuhkru tase.

Teise trimestri lõpul (26.–30. rasedusnädala vahel) tehakse kliiniline vereanalüüs, et kontrollida hemoglobiini, trombotsütide jt näitajaid, mis võivad raseduse kulgu mõjutada. Samuti määratakse verest reesusfaktor ja veregrupi antikehad. Vajaduse korral võidakse vereproov võtta ka muul ajal.

**Tupeanalüüs.** Tavaliselt tehakse raseduse jooksul tupeanalüüs üks kord – proov võetakse esimesel visiidil läbivaatuse käigus. Raseduse kontekstis on oluline välistada levinuimad suguhaigused, eeskätt klamüdioos, emakakaela vähieelsed muutused ning HPV-kandlus. Kui lapseootuse ajal esineb tupest veritsust, ebameeldiva lõhna või konsistentsiga voolust, sügelust või muud häirivat, võib ämmaemand võtta tupest kor-duvaid proove.

Suurt kaaluiivet on mõistlik vältida, see on riskifaktor nii sinu kui ka beebi tervisele.

## MITMIKRASEDUS

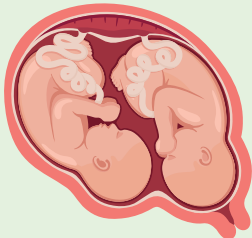
Kui ootad mitmikke, jälgib ämmaemand sinu ja kõhubeebide tervist sagedamini kui tava-rasedal. Ka kohtud siis sagedamini naiste-arstiga, sest käid rohkem ultraheliuuringutel. Arst jälgib teraselt kõhubeebide arengut, kuna neil on suurem kasvupeetuse tekke ja enneaegse sünni oht.

Mitmikel, kel on kahe peale üks platsenta, on suurem risk, et vereringe jaotub eba-võrdselt; neid oodates käid ultrahelis alates 16. rasedusnädalast iga 2 nädala tagant, vajaduse korral sagedamini. Oodates mitmikke,

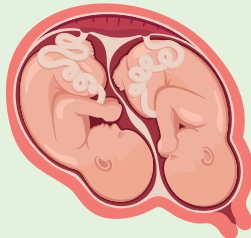
kel on igaühel oma platsenta, käid ultrahelis alates 20. rasedusnädalast iga 4 nädala tagant.

Mitmikke ei kanta tavaliselt tähtajani, nende sünnitus ajastatakse 36.–38. nädalaks. Kuidas sünnitada, otsustad sina koos arstiga. Kaksik-rasedus ei pea tähendama keisrilõikust, sul on võimalus oma kaksikud edukalt sünnitada vaginaalselt. Sünnitamise ajal tegeleb sinuga suurem meeskond kui tavasünnitusel: naistearst (teinekord isegi kaks), ämmaemand (või kaks), lastearst ja hooldaja, kes hoolitseb puhtuse ja mugavuse eest.

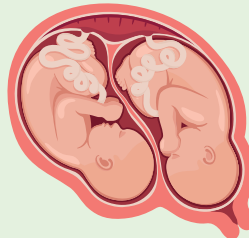
### Ühemunakaksikud



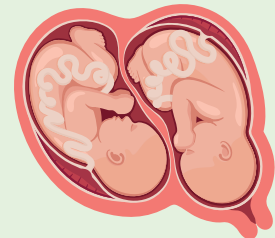
Üks platsenta ja üks lootekott



Üks platsenta ja kaks lootekotti



Kaks platsentat ja kaks lootekotti



Kummalgi on oma platsenta ja oma lootekott

**Ühemunakaksikud** ehk identsed kaksikud pärinevad ühest viljastatud munarakust, mis on jagunenud kaheks embrüoks. Ühemunakaksikutel võib olla üks või kaks lootekotti ning samamoodi üks või kaks platsentat ja selle järgi jagunevad nad:

- ühe platsenta ja ühe lootekotiga kaksikud ehk monokoriaalsed monoamniaalsed ehk mono-mono;
- ühe platsenta ja kahe lootekotiga kaksikud ehk monokoriaalsed diamniaalsed ehk mono-di;
- kahe platsenta ja kahe lootekotiga ehk dikoriaalsed diamniaalsed ehk di-di.

**Erimunakaksikud** arenevad siis, kui viljastunud on kaks munarakku. Kummalgi lootel on oma platsenta ehk koorion ja oma lootekott ehk amnion – seega su emakas on kaks platsentat ja kaks lootekotti. Selliste kaksikute kohta öeldakse, et nad on dikoriaalsed ja diamniaalsed ehk di-di. Erimunakaksikuid esineb mitmikest kõige sagedamini.

## Lisauuringud ja -analüüsid

Raseduse jooksul tehakse rutiinsete protseduuride kõrval ka mitmeid lisauuringuid ja -analüüse.

**Ultraheliuuring** pakub palju võimalusi hinnata loote arengut ja seisundit. Näiteks kasutatakse ultraheli raseduse varasel diagnoosimisel (lootemuna on emakas nähtav juba 5.–6. rasedusnädalal), raseduse katkemise kahtlusel (loote südamelöögid on ultraheliuuringul märgatavad enamasti 6. rasedusnädalaks), emakavälise raseduse kahtlusel, loote vanuse ja suuruse kindlakstegemisel, mitmikraseduse, samuti loote arengu kõrvalekallete diagnoosimisel.

**Esimene ultraheliuuring**, kus tuvastatakse rasedus, on perele suur ja tähtis hetk, näevad ju tulevased vanemad ekraani kaudu esimest korda oma last.

**Esimese trimestri kombineeritud sõeluuring ehk OSCAR-test** tehakse 11.–13. nädalal.

Selle eesmärk on hinnata ultraheliuuringu (nn kuklavoldi-ultraheli) ja ema vere hormoonuuringu abil loote kromosoomhaiguste ning preeklampsia riske. Enne ultraheli võetakse vereproov. Ultraheliuuringu käigus mõõdab väljaõppe saanud sertifikaadiga spetsialist (kas naistearst või ämmaemand) loote suurust, vaatab üle tema kehaosad ja mõõdab kuklavolti ehk vedelikukogumi paksust, mis jääb loote kuklapiirkonnas naha ja pehmete kudede vahele. Kui vedelikku on palju, suurendab see kromosoomhaiguste ja arengurikete riski. Sel juhul pakutakse sulle lisauuringuid.

Esimene ultraheliuuring, kus tuvastatakse rasedus, on perele suur ja tähtis hetk.

Esimese trimestri skriiningu teine eesmärk on hinnata preeklampsia riski. Selleks kogutakse andmed sinu senise tervise, pikkuse ja kaalu kohta ning sisetatakse koos vererõhu mõõtmise ja vereproovi tulemustega tarkvaraprogrammi, mis kalkuleerib rasedusriski. Kui selgub, et preeklampsia risk on suur, soovib arst sul vastunäidustuste puudumisel alustada profülaktikat väikese aspiriinidoosiga kuni 36. rasedusnädala täitumiseni, samuti jälgitakse kolmandal trimestril hoolikalt loote kasvu ning sinu tervises seisundit.

**Teise trimestri ultraheliuuring ehk looteanatomia uuring** tehakse 19.–21. rasedusnädalal. Selle eesmärk on hinnata loote arengut ja kasvamist. Ajal, mil rasedus on täpselt poole peal, on lapse organid sellises arengufaasis, et arst saab määrata nende arengu vastavust raseduse suurusele.

Lapse organite kõrval hinnatakse platsenta suurust ja struktuuri ning lootevee hulka. Selle uuringu ajal on võimalik teada saada ka lapse sugu.

Skriininguga on võimalik avastada umbes pooled organite arengu rikked. Enamik lapsi sünnib tervena.

Kui arst või ämmaemand peab vajalikuks hinnata kõhubeebi kasvamist või heaolu ka hiljem, tehakse **kolmandal trimestril ultraheliuuring**. Seda tehakse vaid näidustusel: kas on sinul mõni kaasuv haigus, näiteks rasedusdiabeet või kõrgvererõhuti, kasvab emakas liiga kiiresti või liiga aeglaselt või on mure kõhubeebi liigutustega, samuti on see vahel vajalik loote asendi määramiseks.



## Eriuuringud

Kui lapseootusega kaasnevad sinu tervise või kõhubeebi arengu iseärasused, jälgivad su raseduse kulgu ka eriarstid ja võidakse teha eriuuringuid. Näiteks kui sul on I tüüpi diabeet, luupus, reumaatilised haigused või muu kaasuv haigus, jälgib sinu rasedust naistearst ja peale selle käid sa eriarsti juures. Sage on ka jagatud jälgimine, kus mõne visiidi teed ämmaemanda ja mõne naistearsti juurde. Ämmaemanda, naistearsti ja eriarstide vahel käib info jagamine, kus oluline osa on ka sinul. Kui rutiinsel uuringul leitakse midagi tavapärast, suunatakse sind edasiste uuringutele, et saada selgust ja südamerahu. Näiteks pakutakse riskifaktorite olemasolul loote varast südameuuringut, ka on võimalik vajaduse korral teha looteanatomia varane uuring juba 16. rasedusnädalal.

Rasedusaegsed uuringud on vabatahtlikud. Ja kuigi meditsiin areneb kiiresti, ei suuda ükski uuring välistada täielikult võimalikke kõrvalekaldeid ega garanteerida terve lapse sündi.

**Mitteinvasiivsed loote rakuvaba DNA uuringud** (NIPT ehk *non-invasive prenatal testing*). Kui esimese trimestri skriiningul selgub loote kromosoomhaiguste suhtes keskmine risk, pakutakse sulle võimalust teha lisavereanalüüs, nn NIPT.

NIPT-metoodika ja sellel põhinev Eestis välja töötatud test NIPTIFY analüüsivad loote rakuvaba DNA-fragmente, mis ringlevad ema veres. NIPTIFY uuring tehakse sinu veeni-

## PREEKLAMPSIA

Haiguse sümptomite hulka kuuluvad:

- kõrge vererõhk ja valk uriinis,
- kiiresti tekkivad tursed kätel, jalgadel või näol, eeskätt silmade all, millele vajutades jääb järele lohk,
- peavalu, mis ei leevene valuvaigisti võtmise peale,
- hägus nägemine,
- tugev iiveldus või ülakõhuvalu.

Ka kiire kaalutõus (2 kg või rohkem nädalas) võib viidata preeklampsia kujunemisele.

OSCAR-testiga on lihtsaim võimalus tuvastada need naised, kel on preeklampsia tekke risk; tänu intensiivsele jälgimisele ja ennetusele aspiriiniga on raskete juhtumite arv vähenenud. Preeklampsiat esineb nüüdsel ajal umbes 2–8% rasedatel.



verest võetud proovist ja see on lootele ohutu. Laboris eraldatakse ema verest platsentast pärit DNA-fragmendid ja neid analüüsides saab väga täpselt teada kromosoomhaiguste esinemise tõenäosuse. Näiteks Downi sündroomi avastamismäär NIPTIFY testiga on 99%. Keskmise riski korral või kui invasiivne protseduur on vastunäidustatud, maksab NIPTIFY eest tervisekassa, kuid selle võib omal soovil ka ise osta. Oluline on teada, et NIPTIFYga ei määrata diagnoosi, see on samuti sõeluuring, lihtsalt täpsem kui tavapärane esimese trimestri skriining.

Kardiotokograafia (KTG) on uuring, millega saab jälgida kõhubeebi südametööd.

**Invasiivsed loote kromosoomuurin-gud.** Diagnostilised protseduurid, millega uuritakse otseselt loote kromosoomi, on looteveeuuring ja koorionibiopsia. Nende puhul võetakse proov kas otse platsentast või looteveest ning neid tehakse vaid kindlatel näidustustel.

**Amniotsenteesi** ehk looteveeuuringut tehakse loote kromosoomide uurimiseks, et avastada lapsel sünni eel võimalikke kromosoomhaigusi, ja ka siis, kui lootel leitakse anatoomia ultraheliuuringul arengurike. Uuringu käigus võtab naistearst ultraheli kontrolli all peenikese nõelaga läbi kõhuseina väikese hulga lootevett looteveepõiest, mille sees asub loode. Lootevees leidub loote naharakke ja ainevahetuse jääke. Amniotsenteesi tehakse alates 16. nädalast.

**Koorionibiopsia** puhul uuritakse koorioni ehk areneva platsenta rakke. Koorionis leiduvate rakkude kromosoomid on samasugused nagu loote omad. Biopsiat tehes võtab naistearst ultraheli kontrolli all peenikese nõelaga

läbi kõhuseina platsentast väikese koetüki. Koorionibiopsia tegemise ohutuimaks ajaks peetakse 12.–13. rasedusnädalat.

Mõlema uuringu puhul on raseduse katkemise oht üliväike, alla 1%. Uuringu tulemuse saab teada kolme nädala pärast. Kui ilmneb, et lootel on kromosoomhaigus, kutsutakse sind geneetiku vastuvõtule ja tema selgitab haiguse olemust ning prognoosi. Selle põhjal saate perega otsustada, kas soovite rasedusega jätkata. Eestis on raseduse katkestamine meditsiinilisel näidustusel seadusega lubatud kuni 21 + 6 rasedusnädalani.

**Kardiotokograafia (KTG)** on uuring, millega saab jälgida loote südametööd. KTGd tehakse sünnituse ajal kõigile lapseootajatele, peale selle pakutakse seda uurin-gut neile rasedatele, kelle loode liigutab tava-pärasest vähem, või kui tekib loote kasvu-peatuse kahtlus. Normaalse loote südame-töö sagedus on 120–160 lööki minutis. Alates 41. rasedusnädalast, nn algava ülekan-dluse puhul, võib ämmaemand suunata sind nädal-s paar-kolm korda KTGd tegema, et tagada lapse heaolu. Olgugi et sina võid end hästi tunda, jääb lapsel ruumi emakas aina vähe-maks ning KTG annab hea ülevaate, kuidas beebi ennast tunneb.

**Glükoositaluvuse testi (GTT)** suunatakse sind tegema juhul, kui veresuhkru tase on normist kõrgem või esineb sul mõni riski-faktor: ülekaal (kehamassiindeks raseduse eel  $\geq 30$ ), varasem rasedusdiabeet, diabeet lähisugulasel, varemalt suure sünnikaaluga (> 4500 g) lapse sünnitamine ja/või polütsüsti-liste munasarjade sündroom.

# Elu raseduse ajal

## Toitumine

Kui oled lapseootel, vaata üle oma toitumisharjumused. Võta eeskujuks taldrikureegel või toitumispüramiid – kas sinu toiduvalik on tasakaalus ja sisaldab kõiki vajalikke toitaineid?

**Kui palju süüa?** Kahe eest ei pea lapseootaja sööma. Esimesel trimestril on kaloraazi lisavajadus ca 130 kcal – see tähendab umbes ühe juustuvõileiva jagu. Ja juhul, kui sul jääb väsimuse tõttu trennis käimine vahele, pole lisaenergiat vajagi. Teisel trimestril on lisavajadus 200 kcal ja kolmandal 300–350 kcal. Need kalorid kehtivad juhul, kui olid enne rasedust normkaalus. Vajadused on erinevad ja mõõdukas kaaluüve tähtis, aga liiga kiire kaalutõus tõstab vererõhku ja suurendab rasedusdiabeedi riski. Sobilik kaaluüve raseduse jooksul on 10–15 kilogrammi.

Kui kaal kerkib liiga kiiresti, tuleb üle vaadata toitumismustrid ja toiduvalikud. Siin on abiks külaskäik toitumisinõustaja juurde. Kui omal käel dieedipidamisega alustada, võib see põhjustada toitainete defitsiiti, näiteks rauavaegusaneemiat. Kiiret kaalutõusu märgates tuleb esimese asjana

kasuks, kui loobud magusatest jookidest, sh mahladest ja magustatud veest, maiustustest ja magusatest küpsetistest.

**Mida süüa?** Ideaalset raseda menüüd pole olemas, sest meil kõigil on oma eelistused. Põhimõte on järgida taldrikureeglit: vali taldrikule toidukogus, milles on pool köögivilju, veerand valguallikaid ja veerand süsivesikuid. Köögivilju söö vähemalt pool kilogrammi päevas ja võimalikult mitmekesises valikus. Kartul liigitub toitumises köögiviljade alt süsivesikute gruppi, kus on koos tatar, riis, pasta, hommikuhelbed, müsli, pagaritooted. Viimaste puhul vaata

alati tootepakendilt lisatud suhkrute kogust. Eelista süsivesikutest täisterapastat, täisterariisi ja täisteraviljatooteid. Valguallikateks vali kala, muna, piimatooted, liha ja kaunviljad (herned, oad, läätsed).

Piimatooted olgu maitses- tamata ja pigem hapendatud, sest neist imenduvad valgud lihtsa-

malt, samuti on need head kaltsiumiallikad. Hapendatud toit annab ka kasulikke baktereid, kelle kooslusest sõltub kõhu läbikäimine, toitainete omastamine, teatud vitamiinide tase, aga ka söögiisu ja meeleolu. Bakterite kooslust toetab kõik muu, mis on hea tervisele: hea uni, liikumine ja madal stressitase.

Köögivilju söö vähemalt pool kilogrammi päevas ja mitmekesises valikus.



Eksootiliste puuviljade ja eriti magusa viinamarja asemel vali kohalikke marju, neis on vähem suhkrut ja rikkalikult kiudaineid. Puuvilju tasub süüa vahepalaks koos pähklite ja seemnetega, sel juhul hoiavad need vere-suhkru paremini tasakaalus. See vähendab kaalutõusu ja tasakaalustab meeleolu, hormoone ning energiataset.

**Kui palju juua vett?** Vesi on parim jook nii lapseootuse kui ka igal muul ajal. Vett võiks juua 1,5–2 liitrit päevas, sõltuvalt kaalust, füüsilisest aktiivsusest, temperatuurist ja toiduvalikust. Lihaskrambid, kõhukinnisus või tursed võivad olla vähese vedeliku tarbimise sümptomid.

**Kas toidulisandeid on vaja?** Juba rasedust planeerides on soovitatav võtta lisdina juurde foolhapet ja hakata lugu pidama rohelisest toidust, kus foolhapet leidub kõige

rikkalikumalt. Lase kohe lapseootuse alguses kontrollida oma D-vitamiini taset – kui selgub puudujääk, võta D-vitamiini juurde kogu raseduse ja imetamise aja. Kui menüüs on harva või puudub üldse rasvane kala, tasub mõelda oomega-3-lisandi peale.

Multivitamiinide võtmist aruta ämmaemanda või toitumisinõustajaga, heal juhul võiksid saada kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalained kätte toidust. See on võimalik, kui oskad oma toiduvalikut teadlikult suunata ja kontrollida.

Kui oled vegan, lase kontrollida B<sub>12</sub> ja raua taset oma organismis; ka oleks hea arutada rasedusaegset menüüd toitumisinõustajaga.

Esimesel trimestril võid tunda iiveldust. Selle vastu aitab sagedasem ja väiksemate portsjonite söömine; samuti eelista vähem lõhnavat ja/või külma toitu. Katseta, mis on sulle sobivaim viis vähendada iiveldust.

Lapseootuse ajal on oluline, et sa ei teeks menüüs järske muutusi, valiksid taldrikule maitsva ja värsket toidu, võimaluse korral maheda ja kohaliku, ning peaksid kinni hügieenireeglitest toidu valmistamisel ja säilitamisel. Loomsed toiduained tuleb korralikult kuumtöödelda ning puu- ja

## MILLEST LOOBUDA?

Välgi karastusjooke ja energijooke. Alkoholile kuuluta kindlasti nulltolerants. Kui soovid juua kohvi, kanget teed, kakaod või süüa šokolaadi, siis aruta seda oma ämmaemandaga, kes oskab soovitada parima koguse ja sageduse. Ka kiirtoit võib isutada, aga parem on sellest loobuda, kuna see on väga energiarohke, aga enamasti toitainevaene.



köögiviljad hoolikalt pesta. Piimatooted peaksid olema pastöriseeritud.

Aruta toitumisalaseid küsimusi oma ämmaemandaga, alati võid ka pöörduda toitumisnõustaja poole. Toitumine on teemaks ka perekooli loengutes.

**Aga suitsetamine?** Nikotiin ei sobi kokku lapseootusega. Suitsetamine ja e-sigaretid raseduse ajal mõjutavad loodet otseselt ja on mitme komplikatsiooni põhjustajad. Sagedasimad neist on madal sünnikaal ja sellest sõltuv suremuse ja haigestumuse kasv. Suitsetamine/veipimine häirib ka platsenta verevarustust ja seega kõhubeebi varustamist talle eluliselt vajalikuga. Kahjulik mõju on ka passiivsel suitsetamisel. Hoiu tubakasuitsu oma kõhubeebist eemal.

Sama kehtib kõikide uimastavate ainete kohta, mida on võimalik suitsetades, süües, süstides või muul moel oma organismi panna. Narkootikumid läbivad platsenta, jõuavad kõhubeebini ning mõjutavad teda. Beebi võib sündida enneaegsena, tema areng ei pruugi olla eakohane, immuunsus või emotsionaalsus võivad olla kahjustatud.

## VÕIMLEMINE TEEB KÕHULE PAI

Kui oled seni olnud liikumise ja võimlemise suhtes ettevaatlik, siis hea enesetunde ja toonuse nimel hakka sellega pihta nüüd. Alusta aeroobse tegevusega 5 minutit päevas ja pikenda iga päev aega, kuni sinu mõõdukas koormus on 30 minutit päevas. Lähtu koormust tõstes n-ö rääkimise testist – kui treeningu jooksul tunned, et rääkimine süvendab õhupuudust, tee paus ning puhka. Liitu ka mõne rasedatele mõeldud rühmatreeninguga.

Kui oled suitsetaja või tarbid muid uimastavaid aineid, siis loobu. Sõltuvusest vabanemine ei pruugi olla lihtne ja sul võib kasu olla professionaalsest abist. Tasuta nõu ja tuge saab nõustamiskabinettides üle Eesti, ka mitmed perearstid ja -õed on läbinud koolituse ja oskavad toetada nii kahjulikest ainetest loobumise plaani koostamisel kui ka motiveerimisel ning määravad vajaduse korral ravimid. Infot abivõimaluste kohta leiad tervisekassa lehelt sõltuvushäirete rubriigist.

## Kehaline aktiivsus

Lapseootus on sobiv aeg olla kehaliselt aktiivne – soov pakkuda kõhubeebile parimat ja luua endale hea sünnituskogemus suurendavad motivatsiooni, peale selle on su tervis pideva jälgimise all. Kehaline aktiivsus vähendab rasedusdiabeedi, kõrge vererõhu ja pre-



eklampsia riski ning uriinipidamatuse tekke tõenäosust, muudab su vapramaks sünnitusel, treenib oskusi oma lihaseid pingutada ja lõdvestada ning vähendab muremõtteid.

Kui oled harjunud pideva füüsilise koormusega, jätkka sellega raseduse ajal. Märksõna on siiski mõõdukus, mitte saavutuste tagajamine. Aruta ämmaemandaga, mis sorti kehaline aktiivsus ja mis rütmis on just sulle sobilik, sest tema on hästi kursis sinu tervise näitajatega.

Raseduse ajal peaksid loobuma võistlus- spordist, hüpetest, vältima lööke, kukkumisi ja põrutusi. Ebasoovitavate hulka kuuluvad kõik kontaktspordi- alad (jähoki, korv- ja jalgpall, poks jm), mäesuusatamine, surfamine, ratsutamine, iluvõimlemine, allveeujumine ja sukeldumine.

Kõrge intensiivsusega, st rohkem kui 7 tundi nädalas toimuv treening võib raseduse varases järgus, st kuni 14. rasedusnädalani, suurendada raseduse katkemise ohtu. Lapseootaja võiks tegeleda mõõduka intensiivsusega aeroobsete tegevustega vähemalt 2,5 tundi nädalas – selline on liikumine, mille vältel tõuseb südame löögisagedus rahuoleku tasemest kõrgemale ning sa hakkad mõõdukalt higistama, kuid saad veel rahulikult rääkida. Soovitav on teha trenni 30 minutit päevas 5 korda nädalas.

Aeroobsetest harjutustest sobivad raseduse ajal suurepäraselt kepikõnd, jalutamine, ujumine, vesivõimlemine. Kui võimalik, käi trepist! Mõõdukalt võid tegeleda ka jõuharjutustega, kuid nende eesmärk ei ole atleetlik välimus, vaid tervisliku kehakaalu säilitamine.

Lihaste venitamiseks ja lõdvestumise õppimiseks on väga head rasedatele mõeldud jooga ja pilates. Need aitavad ka alaseljavalusid leevendada ja sünnitamise ajal hingamist kontrollida.

## Uni ja puhkus

Kuna uue inimese loomine on raske töö ning koormus üheksa kuu jooksul aina suureneb, väsitab see sind. Väsimus algab juba raseduse esimestel kuudel, siis on selle põhjuseks hormoonid. Luba endale puhkust ja maga, kui oled unine. Kui võimalik, tee ka päeval väike uinak.

Raseduse lõpus võib uinumisel olla probleemiks hea asendi leidmine. Raseduse ajal võid magada just täpselt sellises asendis, nagu sul mugav on. Voodi võiks olla keha toetav: sissevajumisjälgedeta ja piisavalt tugev, keha järgiv madrats. Pane voodisse looduslikust materjalist voodipesu,

mis ei aja higistama, ja mitu väiksemat patja, mida on hea keha toetuseks kasutada. Näiteks pinges selja ja seljavalude korral on hea magada küljel, padi põlvede vahel, kõrvetiste korral aga pane lisapadi ülakeha alla, et see oleks kergelt tõstetud.

Mõnikord soodustab rasedus rahutute jalgade sündroomi, mis häirib uinumist. See võib olla märk, et su keha ei saa lapse arenguks vajalikke mineraalaineid. Jalakrampide puhul ürita päevasel ajal istudes jalgu võimalikult palju üleval hoida ja palu õhtul elukaaslasel jalgu masseerida. Aruta ämmaemandaga, kas mineraalainete ja vitamiinide juurdevõtmisest oleks kasu.

Kõhubeebile meeldib end liigutada just siis, kui sa puhkad. Sinna ei ole midagi parata,

Lõdvestumise õppimiseks on väga head rasedatele mõeldud jooga ja pilates.

võta seda kui sõbralikku tervitust oma beebilt. Kui põis korduvalt unest üles ajab, proovi vahe-  
tult enne uinumist mitte juua. See ei pruugi  
aidata, sest kui kõhubeebi põiele surub, siis  
lihtsalt tuleb minna. Hoolitse parem selle eest,  
et saaksid päeval õues liikuda, tee endale enne  
uinumist soe vann või mine duši alla, õpi ära  
mõni lõõgastusharjutus ja lülita ekraanid enne  
uneaega välja.

## Seksuaalsus

Enamasti on seks raseduse ajal ohutu, ka vahe-  
tult enne sünnituse tähtaega. Sinu organism  
on raseduse ajal pidevas teisenemises, teed  
läbi nii füüsilisi kui ka psüühilisi muutusi, mis  
mõjutavad sinu seksuaalsust.

Raseduse teist kolmandikku kirjeldavad  
naised sageli kui seksuaalse iha tõusuperioo-  
di, ka rasedusest põhjustatud vaevusi on siis  
kõige vähem. Sel ajal kerkib organismis östro-

geeni tase, mis aitab kaasa verevarustuse  
paranemisele alakõhu ja vaagna organites.  
Sarnased muutused toimuvad tupes ka eru-  
tuse ajal, seetõttu võidki raseduse keskel olla  
seksist huvitatud ja nautida seda rohkem kui  
kunagi varem.

Raseduse viimases kolmandikus kesken-  
duvad naised eelseisvale sünnitusele ning  
soov vahekorras olla võib väheneda. Raseduse  
lõpupoole eelistage seksides asendeid, mis  
ei survesta kõhtu. Kõik poosid, kus naine on  
peal, sobivad ka seetõttu, et naine saab siis  
ise juhtida. Oluline on, et peenis ei avaldaks  
liiga jõulist survet emakakaelale. Samuti on  
head küliliasendid. Klassikaline misjonäri-  
asend tuleb kõne alla vaid raseduse esimeses  
kolmandikus. Patjade kasutamisega saate uusi  
ja vanu asendeid mitmekesisemaks muuta.

Kuigi orgasm põhjustab emaka kokku-  
tõmbeid, ei ole need sellised, mis sünnituse  
algust tähendaksid. Aine nimega prostaglan-  
diin, mida sisaldab ka sperma, aitab emaka-  
kaela sünnituseks ette valmistada, muutes  
selle õhemaks, pehmemaks ja küpsemaks.  
Seesama aine võetakse vajaduse korral appi ka



## SADA VIISI NÄIDATA ARMASTUST

Lapseootuse ajal on eriti oluline rääkida teine-  
teisega avatult oma soovidest, eelistustest ja  
hirmudest. Anna mehele teada, et sul on endiselt  
vajadused ka naisena, ja juhenda teda, kuidas sa  
armastust väljendada ja vastu võtta soovid. Leidke  
teisi viise nautimiseks – massaaž, sõrmede, suu ja  
keelega teineteise rahuldamine võivad mõlemale  
meeldida. Kasutage lapseootuse aega, et teineteist  
nautida, sest kui beebi on sündinud, saavad ööd ja  
päevad mõneks ajaks hoopis teise sisu.



sünnitustegevuse esilekutsumiseks. Muretsemiseks pole siiski põhjust, sest prostaglandiin ei ava emakakaela enne, kui see on sünnituseks piisavalt küps. Kõhubeebini midagi väliskeskonnast ei jõua – limakork, mis asub emakakaela kanalis, kaitseb emakat bakterite ja sperma sissepääsu eest, samuti kaitseb kõhubeebit lootevesi.

Mõnel juhul soovitatakse siiski vahekorra hoiduda, näiteks kui on diagnoositud emakakaela puudulikkus või kui sul on varem esinenud raseduse katkemisi või enneaegseid sünnitusi. Samuti ei soovitata vahekorda siis, kui platsenta on kinnitunud emakakaela suudmele liiga lähedale või selle ette, kuna võib kaasneda verejooksu oht. Vahekorra hoiduge ka sel juhul, kui sul või partneril avastatakse mõni sugulisel teel leviv haigus.

## Iluprotseduurid

Lapseootus on aeg ennast hellitada. Eriti hästi tunned end veeprotsedure tehes. Suplemas ja vannis käimine ei ole keelatud, ka saun on rasedale sobiv, kui see pole liiga kuum. Hea on piirduda saunakuumaga, mis ei ületa 80 kraadi. Kõrgem temperatuur võib tekitada pearinglust või südameklappimist.

Ka massaažid ja kehamähised on lapseootajale lubatud. On olemas spetsiaalselt rasedatele mõeldud massaaž, mis lõõgastab ja mõjub hästi. Seda teeb spetsialist, kes on saanud selleks väljaõppe. Loomulikult võid lasta teha näomassaaži ja käia spaas, kui tervis on hea. Loobuma ei pea ka püsivärviga juuste-ripsmete-kulmude värvimisest. Anna oma juuksurile kindlasti teada, et oled lapseootel, ja arvesta, et karvad võivad tavapärasest erinevalt värvuda.

Tätoveeringute tegemine lükka siiski edasi – kasutatav pigment võib organismis reageerida raseduseelsest ajast erinevalt, peale selle kaasneb protseduuriga infektsioonirisk.

Oma kõhubeebit ei tasu ohtu seada ka nahaprotseduuridega, milles kasutatakse happeid, enamik neist võib mõjutada raseduse kulgu. Siiski võib erandi teha mõnele happele, üks selline on aselaiinhape. Laserravi ja fotonooendus IPL-aparaadiga (*intense puls light*) pole soovitatavad, kuna hormonaalsed muutused kehas võivad muuta ka nahareaktsioone ja sellega kaasneb põletikuoht. Samal põhjusel tuleks edasi lükata täite- ja botuliinisüstide tegemine, niitide paigaldamine, mesoteraapia, biorevitalisatsioon jms protseduurid.

Välgi spreipäevitust – kuigi päevitust tekitav vahend ei imbu läbi naha, on see sissehingamisel sulle ja beebile kahjulik. Nahahooldusvahendid ning hügieenitarbed vali võimalikult looduslähedased ja neutraalsed.

## Reisimine

Kui su rasedus kulgeb hästi, ei ole reisimiseks takistusi.

**Lennureisid.** Lennureis ei ole sulle ega beebile kahjulik, kuid enne lendamist arutage ämmaemanda või arstiga kõiki rasedusega seotud erisusi. Enamik lennufirmasid lubab reisida kuni 36. rasedusnädalani, kui rasedus on kulgenud kõrvalekalleteta. Olulised on ka lennu pikkus ning dokumendid, mis enne reisi täita tuleb. Mõnikord peab viimaste eest tasuma ning nende vormistamine võtab aega. Kõige turvalisem on reisida raseduse kesk-

Luba endale puhkust ja maga, kui oled unine. Kui võimalik, tee ka päeval väike uinak.

paiku, kui alguse vaevused on möödas ja kasvav kõht ei tee veel reisi ebamugavaks.

Lapseootaja reisisihtkoht võiks olla selline, kus on hästi toimiv tervishoiusüsteem ja toiduhügieen. Reisikindlustus sõlmi selline, mis katab kõik riskid (sünnitusabi, enneaegne sünnitus, tagasireisi kuupäeva muutumine jm). Reisile võta kindlasti kaasa oma rasedakaart, et saaksid vajaduse korral tervishoiutöötajatele asjakohast teavet anda.

Kui lennu ajal ootab ees üle 4 tunni istumist, on soovitatav teha tromboosi ennetav süst. Raseduse ajal on süvaveeni tromboosi risk suur ja potentsiaalselt eluohtlik.

Lisaks on mõistlik kanda apteegist ostetud tugi-sukki, valida istekoht vahekäigu äärde, juua palju vett ja sageli istmelt püsti tõusta ja end liigutada.

**Autoreisid.** Kui võimalik, väldi pikki autoreise. Kui need on siiski kavas, tee regulaarselt peatusi ja välju autost, et end sirutada ja ringi kõndida. Kõrvalistmel reisisid saad teha harjutusi, näiteks painuta ja pööra jalgu ning liiguta varbaid. See hoiab vereringet stabiilsena, väheneb jalgade jäikus ja ebamugavustunne. Samuti on hea kasutada tugi-sukki.

Sõidu ajal joo regulaarselt vett ja söö tervislikke vahepalu, näiteks puuvilju ja pähkleid. Hoiä autos õhk ringlemas ja kinnita turvavöö nii, et alumine rihm jookseks kõhu alt; võid osta ka suunaja, mis on mõeldudki rasedatele. Kui võimalik, ära reisi üksinda.

**Merereisid.** Enne merele minekut uuri laevafirma reegleid – enamasti ei lubata laevareisidele alates 28.–32. rasedusnädalast.

## Töötamine ja õigused raseduse ajal

Kui saad seda endale lubada, vähenda lapseootuse ajal koormust ja ära võta lisatööd. Ära tööta kuni sünnituseni. Räägi oma tööandjaga, kuidas saaksid teha puhkepause, et sirutada selga ja liigutada jalgu. Sellistele pausidele on sul seaduslik õigus.

Rasedana ei tohi teha tööd, mis on seotud ohuga: pörutused, vibratsioon, müra, kiirgus, liiga kõrge või madal õhutemperatuur, ohtlikud kemikaalid, raskuste käsitsi tõstmine, füüsilist väsimust või ülekoormust põhjustavad sundasendid või -liigutused. Kui sinu töö on selline, on tööandja kohustatud tagama sulle kergema töö või lühema tööaja; kui see pole võimalik, võid minna töövõimetuslehele, mille eest maksab hüvitist tervisekassa. Samuti on sul võimalus käia tööajast vajalikel ämmaemanda- ja arstivisiitidel, ilma et peaksid puudunud tunni võrra õhtul kauem tööl olema.

Päevatasu puudunud tunni eest ei vähene.

Rasedat ei tohi koondada, välja arvatud tööandja tegevuse lõppemisel. Tea sedagi, et töölähetusse võib sind saata üksnes sinu nõusolekul.

**Vanemapuhkus ja -hüvitised.** Lapseootaja võib jääda emapuhkusele 30–70 päeva enne sünnituse eeldatavat tähtaega. Selle eest maksab sotsiaalkindlustusamet hüvitist. Emapuhkusele jäämisest tuleb tööandjat ette teavitada vähemalt 30 kalendripäeva. Emal, kes ei tööta, tekib emahüvitise õigus lapse sünnil.

Pärast laps sündi on sul ja su partneril õigus vanemapuhkusele ja -hüvitisele. Kuna vanemapuhkuse ajad ja hüvitiste määrad ajas muutuvad, saad kõige värskema info sotsiaalkindlustusameti kodulehelt sotsiaalkindlustusamet.ee.

Reisile võta kindlasti kaasa oma rasedakaart ja sõlmi kõikide riskidega reisikindlustus.



## Valmistume lapse sünniks

Sünnitus on sündmus, millest saad osa vaid mõnel korral elus. On loomulik tunda selle ees ärevust. Sageli on sünnitus naisele elu esimene suur katsumus. Võimalik, et sul pole olnud enne seda kordagi vajadust ennast füüsiliselt ületada, pole olnud kokkupuudet valuga. Sa ei tea, kuidas sinu keha valule ja pingutusele reageerib või mida teeb sinu meel olukorras, kus loobuda pole võimalik ja lihtsalt pead edasi minema. Sünnitus võib olla sinu esimehe suur väljakutse.

Ole teadlik ja uuri erinevaid lähenemisi, kuidas teha oma lapse sünnist sündmus. Iga naise kogemus on erinev – kui sõbranna tajus sünnitust negatiivsena, ei tähenda see, et sinu lugu peab olema samasugune. Oma lapse sünni loo lood sa ise. Mida saad sa selle heaks

teha? Pane end kirja sünnituseks ettevalmistavatele loengutele, käi vestlusringides, valmistu ette oma keha, osaledes rasedate joogas või vesivõimlemises. Õpi lõdvestuma. Õpi hingama. Õpi pingutama. Käi iga päev jalutamas. Ja kui oled väsinud, puhka ja ära muretse üle.

Kõige rohkem tee tööd oma eneseusaldusega. Usu endasse ja oma kehasse. Kas usud, et sinu keha on võimeline lapse sünnitama? Kui mõtled sünnitusele ja näed seal rohkem hirmu kui elevust, siis aruta seda oma ämmaemanda, raseduskriisi nõustaja või psühholoogiga.

Õeldakse, et sünnitus toimub naise peas. Selles on iva, sest need hormoonid, mis juhivad paljusid protsesse meie kehas, toodetakse ajus. Õpi oma mõtteid juhtima ja keskendu sellele, et kõik läheb hästi, siis tunned end sünnituse ajal

turvaliselt ja hoitult. Oksütotsiin, mis aitab sul sünnitada, on armastuse hormoon. Mõtle sünnitusvalule kui tugevale energiale, mida sul on vaja, et sünnitada. Valmistu ideaalsünnituseks, aga ole valmis selleks, et sünnitus kulgeb paljude muutujate koosmõjus.

## Kui planeerid kodusünnitust

Alates 2014. aastast võib Eestis sünnitada ka kodus. Igal aastal valib meil sadakond naist assisteeritud kodusünnituse. Kodusünnitus on julge ja teadlik valik, mis ei sobi kõigile.

Seda valikut võib takistada kodu kaugus sünnitusmajast, rasedusriskide olemasolu ja ka pere rahaline seis – kui haiglasünnituse eest tasub riik, siis kodusünnituse eest maksab pere.

Kodu seostub inimestele enamasti turvatundega. Just turvaline keskkond on üks kodusünnituse valimise põhjusi. Kindlasti pead oma soovi läbi arutama teiste kodustega. Kui su partner pelgab, et kodusünnituse käigus võib tal minna käest kontroll ruumi üle, mida ta tavaliselt haldab, võib see häirida sünnituse õhkkonda. Kui teil on selline hirm, arutage seda ämmaemandaga. Tasub arvestada, et vahel sellest vabaks ei saagi.

Kodusünnitajaid ühendab usk protsessi ja enda jõusse. Korduvsünnitajate seas on nii neid, kes on saanud haiglas esimese hea kogemuse ja tunnevad tänu sellele, et on nüüd valmis kodus sünnitama, kui ka neid, kes on saanud haiglast traumaatilise kogemuse ja soovivad nüüd turvalisemat keskkonda. Esmasünnitaja otsus on enamjaolt maailmavaateline, ka on siin suurem roll

teiste kogemustel, sealhulgas hirmudel.

Kodusünnituse planeerimist võid alustada ükskõik millal raseduse jooksul. On naisi, kes teavad juba enne rasedust, et sünnitavad kodus, ja neid, kellel küpseb idee viimasel hetkel. Siiski, kuna kodusünnitus vajab põhjalikumat ettevalmistust, on varasem otsus parem ja soovitatavalt 36 + 6 rasedusnädalaks peaksid kodusünnituse ämmaemandaga läbi arutama sünnitusplaani.

Kui soovid kodus sünnitada, tee alustuseks sellest juttu oma ämmaemanda või naistearstiga. Kodusünnitust assisteeriva ämmaemandaga kohtute enne sünnitust paar korda, kuid samal ajal käid jälgimisel edasi oma ämmaemanda või naistearsti juures. Eestis kodusünnituse assisteerimist pakkuvate ämmaemandatega saad ühendust Eesti Ämmaemandate Ühingu kodulehe [ammaemand.org](http://ammaemand.org) kaudu. Seal leiad ka kodusünnituse juhendi, mille lugemisest võiksidki alustada.

Kodusünnituse planeerimise eeldus on terve ema ja madalate riskidega rasedus. Kodus sünnitamiseks peab olema täidetud rida tingimusi: oled käinud raseduse tavapärasel jälgimisel, kõik vajalikud uuringud on tehtud, sulle pole eelnevalt tehtud keisrilõiget, su kõhubeebi on terve ja su kodu ei asu lähimast sünnitusmajast kaugemal kui 30 kilomeetrit jpm. Iga viisi ämmaemanda juurde on nagu uus riskihinnang, kuna raseduse käigus võib ilmnedu uusi asjaolusid. Riskide hindamine lõpeb alles sünnitusega.

Kodusünnitust pakuvad ämmaemandad teavad, et kodusünnitust kiputakse üle romantiseerima. Kuigi turvalises keskkonnas toimuv, on sünnitus enamasti pikk ja jõuline

Hästi toimiv  
paarisuhe on sinu  
turvatunde allikas  
ja sünnituse  
edenemise  
võtmesõna.



protsess. Kui kodusünnituse valiku ainus põhjus on sünnitushirm, suunab kodusünnituse ämmaemand su alustuseks raseduskriisi nõustaja juurde, sest hirmust tuleb üle saada ka kodusünnituseks valmistudes. On kasulik teada sedagi, et 40% kodus alustanud esmas-sünnitajatest viiakse sünnituse turvaliseks jätkumiseks haiglasse üle.

Väga oluline kodusünnituse õnnestumises on paarisuhe. Hästi toimiv paarisuhe on sinu turvatunde allikas ja sünnituse edene-mise võtmesõna. Jah, sünnitad sina, aga kodusünnituse protsessis osaleb paar ja tugi-süsteemi roll on siin ülisuur. Valmistage koos partneriga end korralikult ette: lugege, mis sünnituse ajal toimub, õppige hingama ja lõõ-gastuma ning teist toetama, minge joogasse ja ujuma, lubage endale koolitusi. Olge tead-likud, aga ärge mõelge üle. Olge valmis oota-matusteks. Olge teadlikud ka sünnitusjärgse-test protsessidest ja imetamisest.

Kodusünnitust assisteeriv ämmaemand teeb vähemalt ühe sünnieelse koduviisi, et

et tutvuda kohaga, kus sünnitada plaanite. Kogenud silmaga näeb ta asjaolusid, mille peale sa ise ehk ei oska tulla. Planeeri ja aruta ämmaemandaga, kuhu su kodus tuleb „sün-nituspesa“. Paljud kodusünnitused on vette-sünnitused, valmista ka see ette. Vettesünnitu-seks sobib tavaline koduvann või täispuhutav sünnitusvann. Keskkond olgu puhas ja soe, temperatuur 23–24 kraadi. Hea, kui oleks voo-lav vesi ja sünnituse ajal ümber turvalised ini-mesed. Oluline on sinu tunne – kodusünnitus on kogu perele imeline sündmus, kuid sünni-tuse juures olevad inimesed valid sina.

## Kellega koos sünnitada?

**Tugiisik.** Kõik Eesti haiglad võimaldavad tulla sünnitama koos tugiisikuga. Oma tugi-isikuks palu see lähedane inimene, kelle puu-dutus mõjub sulle turvaliselt ning kes tahab ja saab sulle toeks tulla. Enamasti on selleks sinu partner, aga võib olla ka sõbranna, õde, ema või keegi muu. Mõtle läbi, millist tuge sa sünnitusel vajad, ja räägi tugiisikuga oma mõtetest. Küsi, milleks on valmis tema.



## KUS SÜNNITADA?

Sünnituskoha võid ise valida. Vali koht, kus sa end turvaliselt tunned või kuhu on mugav sõita. Koha valikut kitsendab see, kui rasedus pole kulgenud muretult, siis on turvalisem sünnitada suures sünnitusmajas. Võid valida ka nii, et käid ühes sünnitusmajas jälgimisel ja teise lähed sünnitama. Kus iganes sa sünni-tada soovid, otsusta see ära hiljemalt kuu enne sünnituse tähtaega, sest teadmatus teki-tab ebakindlust. Kui oled valiku teinud, tutvü sünnituskohaga ja teekonnaga sinna.

**Sünnitoetaja ehk doula.** Sünnitusele võid kaasa paluda ka doula. Doula on kogemuste ja teadmistega sünnitoetaja, kes on sünniks valmistumist ja sünnitaja toetamist õppinud ning oskab sind nõustada raseduse ja sünnituse ajal ning ka sünnitusjärgselt. Doulast on suur abi, et oleksid sünnitusel ka emotsionaalselt hästi hoitud. Kui soovid sünnitada koos doulaga, võta temaga aegsasti ühendust. Doula teenus on tasuline ja doulade nimekirja leiad Eesti Sünnitoetajate Ühenduse lehelt doula.ee.

**Individuaalne ämmaemand.** Sünnitusmajad pakuvad ka võimalust võtta sünnitusele kaasa oma ämmaemand. See ei pruugi olla see ämmaemand, kes sinu raseduse kulgu jälgis, vaid kindel inimene, kelle saad valida sünnitusmaja kodulehelt ja kelle teenus on tasuline. Kohtuge eelnevalt, et saaksid rääkida oma soovidest ja tunnetest ning teha kindlaks, kas omavahel tekib klapp.

**Isa ettevalmistumine sünnituseks.** Kui olete kokku leppinud, et lähete sünnitusmajja koos mehega, võtke aega sünnitusest rääkida. Käige koos mõnel perekooli loengul. Mehel võib tugiisikuna olla keeruline omaks võtta seda, et sünnituse juures ei saa ta justkui aidata, sinu valu enda peale võtta. On naisi, kes pelgavad, et mees näeb sünnitusel liiga intiimseid pilte – see pole tõsi, tugiisik on enamasti sinu pea juures. Sünnitus võib paarilisi lähendada ja kindlasti lähendab see isa ja last.

Mehe sünnitusele tulek on peresisene kokkulepe ja vastu tahtmist mees tulema ei pea. Ehk on teda sel ajal palju rohkem vaja hoidma kodu või kodus olevaid lapsi, kui neid on? Arutage sünnitus ja sellele järgnev koos läbi ka siis, kui otsustate, et mees sünnitusele ei tule. Ka mees vajab elumuutuse eel mõistmist ning võimalust jagada usaldusväärse inimesega oma eba-kindlust. Selleks võib olla hea kõnelda mõne mehega – oma isa, sõbra või psühholoogiga.

## Tugivõrgustik

Tuge ei saa olla kunagi liiga palju. Pidage enne sünnitust partneriga plaani, kes teeb mida enne sünnitust, selle ajal ja vahetult pärast seda. Mehe esimene ülesanne lapseootuse ajal ning lapse esimesel eluaastal on toetada naist. Uurige kummagi ootusi: kas vajad pigem seda, et mees võtaks enda peale beebi hoidmise, temaga jalutamise ja tegelemise esimestest elupäevadest saadik, või toetaks sind kõige paremini see, kui mehe juhtida jääb majapidamine? Mõelge läbi, kes saab toeks tulla väljastpoolt kodu. On nutikas uurida abivõimalusi juba enne, kui väsimus võimust võtab. Mida paremini on läbi mõeldud toetajate ring ja mida julgemini abi küsite, seda sujuvamaks ja rõõmumiseks kujuneb beebi esimene eluaasta.

**Vanavanemad** soovivad kindlasti oma osa anda. Kui palju nad on valmis aitama ja millega, võiks juba raseduse ajal läbi rääkida. Lastel tekib vanavanematega kohe side – lubage sel arenda! Võtke juba raseduse ajal teemaks, mil viisil soovite oma lapsi kasvatada, ja leppige sellega, et vanavanemad teevad niikuinii oma-moodi. See ei riku lapsi ära, hoopis rikastab!

**Tugiisik.** Beebi sündides hakkab sinu teemad ringi keerlema beebi ümber. Kui sul on sõbrannasid, kel enam-vähem sama vana laps, võid nende seast leida tugiisiku, kes annab nõu ja lohutab, sest ta teab täpselt, mida parasjagu tunned. Võid otsida ka beebigruppe veebist või veel parem – kodukohast. Sul on vaja kuulda teiste kogemusi, samuti võid nii endale leida lähedase inimese, kes saab vajaduse korral aidata ka last hoida.

**Koduabiline.** Beebi sündides on sul tarvis uut juhtimõtet ja see kõlab: kui laps magab, siis ema puhkab. Arutage kodus, kas teil on vaja ja kas saate endale lubada palgata kedagi, kes aitab vahel koristada või lapsega jalutada.



## KODU ETTEVALMISTAMINE

On üsna tavaline, et raseduse ajal haarab partnereid pesapunumise instinkt. Kui oma kodu veel ei ole, hakatakse seda ostma või ehitama. Mees võib tunda kõrgendatud vastutust perekonna heaolu ja turvalise keskkonna loomise eest ning see võib tähendada ärevuse suurenemist. Ärge muretsege üle. Jah, beebi vajab oma kohta ja tolmuvaba keskkonda. Aga beebi „ruum“ esimestel kuudel on pigem tema vanemate kaisus. Võtke elu lihtsalt: beebi vajab alustuseks kõige rohkem ema ja isa lähedust ning sooja pesa, kus oma und magada.

Teie kodus ei pea olema kõik viimse liistuni paigas, elu ei saa ju ka kunagi valmis. Laps tuleb perre, kohaneb pere eluga ja kodu areneb koos lapsega. Kui vaja, on mõistlik raseduse keskel ära teha suurpuhastus ja mõelda läbi, mida on tarvis beebi tulles juurde osta. Kui teil on koduloomi, siis mõelge, kuidas saate esialgu loomad vast-sündinust eraldada.

## MIDA OSTA RASEDUSE AJAL EMMELE JA BEEBILE?

### Emmele

- **Rasedariided** või lihtsalt avara lõikega mõnusad rõivad, kuhu oma kõhuga ära mahud. Kui oled kandelina või kõhukoti usku, on avarast jakist või jopest ka pärast sünnitust kasu.
- **Suured hügieenisidemed**, neid läheb vaja kohe pärast sünnitust, ning suured mugavad, nt võrgust aluspüksid.
- **Imetamisrinnahoidja**. Selle võiks ära osta umbes 38. rasedusnädalal, siis on rinnad sama mõõtu nagu imetamise ajal.
- **Beebipäevik**, kuhu teed märkmeid lapseootuse ja beebi kasvamise kohta. On uskumatu, kui ruttu selle aja mõtted ja tunded meelest lähevad!

### Beebile

- **Bodi, pluus ja sipupüksid** vastsündinule. Esimestest riietest kasvab laps väga kiiresti välja, seetõttu piisab, kui igapäevaseid riideesemeid on vaid mõni. Osta kohe valmis ka järgmise suuruse omi. Mugavad on trukkkide või lukuga riided ja sellised, mida ei pea mähkmevahetuseks seljast ära võtma.
- **Õueriided**. Olenevalt sündimise ajast soe või õhem kombe, kindad, sokid, paksem ja õhem müts.
- **Pesemistarbed**. Lastevann, pehme vanniliina, vannitermomeeter.
- **Nahahooldustarbed**. Lõhnatu beebikreem ja -õli, niisked lõhnata salvrätikud, mähkmed. Viimaseid osta esialgu üks pakk, et teada saada, kas need sinu beebi nahale sobivad.
- **Turvahäll**. Kui tulete sünnitusmajast koju autoga, on kohe tarvis turvahälli. Muude asjade ostmisega on aega tegeleda ka pärast sünnitust.









# Sünnitus

Sünnituse perioodid

Teekond ämmaemandaga  
sünnitusel

Aktiivsünnitus ja tugiisiku roll

Mis leevendab valu?

Sünnitamine kodus



# Kuidas sünnitus algab?

## Sünnituse perioodid

Sünnitus on sündmus – sinule kauaoodatud tähtis päev, sünnituse abistajatele lisaks ka kindlate protsesside jada, millest igal on oma roll beebi kõhust välja aitamisel. Et sünnitusel toimuvat selgemalt kirjeldada, jagatakse see tinglikult kolmeks perioodiks. Perioodide kestused võivad erineda, olenevalt sellest, kas sünnitad esimest või mitmendat korda, ühelt teiselt üleminekul on sujuvad ja sageli määratavad alles tagantjärele.

**I Avanemisperiood.** Selle perioodi varane staadium ehk latentne faas on aeg esimeste regulaarsete tuhude tekkest kuni emakakaela neljasentimeetrise avatuseni. Seejärel algab avanemisperioodi aktiivne faas, mille lõpus on emakakael üheksa sentimeetrit avanenud ja laps saab liikuda vaagnasse. Perioodi lõpus on passiivne faas, mille ajal võib sünnitegevus nõrgeneda, selle lõpus on emakakael täielikult, st kümme sentimeetrit avatud.

Avanemisperiood on sünnituse perioodidest kõige pikem: esmassünnitajal keskmiselt 18, korduvsünnitajal 10 tundi. Sünnitusmajja on õige aeg minna aktiivse faasi alguses ehk esmassünnitajal siis, kui tuhud on 1–2 tunni jooksul käinud regulaarselt iga 4–5 minuti tagant, korduvsünnitajal 1–2 tunni jooksul regulaarselt 6–8 minuti tagant.

**II Väljutusperiood.** Nüüd algab sünnituse kõige suuremat pingutust nõudev etapp, mil laps hakkab liikuma välismaailma poole ja läbib sünnituskanali. Sünnituskanaliks nime-tatakse emakakaelast ja tupest tekkinud ruumi. See periood kestab esmassünnitajal 2–4, korduvsünnitajal 0,5–2 tundi. Väljutusperioodi passiivses faasis laskub kõhubeebi sünnituskanalisse, kuid sünnitaja seda veel ei tunne või tajub väga nõrka pressitunnet ja sedagi peamiselt tuhu ajal. Aktiivses faasis on loote pea jõudnud vaagnapõhjale ja algavad pressid, mis kestavad, kuni laps on sündinud.

## SÜNNITUSE PERIOODID JA NENDE KESTUSED

Iga sünnitus on unikaalne – siin esitatud perioodide kestused on ligikaudsed.

Sünnituse periood	Esmassünnitaja	Korduvsünnitaja
Avanemisperiood	12–24 tundi	6–14 tundi
Väljutusperiood	2–4 tundi	0,5–2 tundi
Päramiste periood	0,5 tundi	0,5 tundi

**III Pärastmise ehk platsentaarne periood.** Sünnib platsenta koos lootekestadega. See võtab aega keskmiselt 30 minutit. Emakas tõmbub kokku, mis tähendab, et sa pead platsenta väljutamiseks veel paar korda pressima.

### Millal sünnitusmajja minna?

Alates 37. rasedusnädalast on kõhubeebi sünd ajaline. Laps ei pruugi sündida täpselt ämmaemanda arvatud tähtajal, kuid selle kuupäeva kandis see kindlasti toimub. Paar nädalat enne sünnitust võib tupevoolus suurenedada, mõnel naisel eritub mõni päev varem emakakaelast limakork. Laps vajub enne sünnitust alla, mis suurendab survet põiele. Kõht võib lahti minna. Ka emakas hakkab sünnituseks ette valmistuma ja sul võivad tekkida ebaturhud. Kui kannad oma esimest last, ei ole neid kerge õigest sünnituse algusest eristada. Seepärast võiksid tuhude tekkides minna

võimaluse korral kõigepealt hoopis vanni. Vesi olgu kehatemperatuuril ja sa võiksid vannis lebada tunnikese. Kui tegu on ebatuhudega, lähevad need mööda, kui tegu on päris sünnitusega, ei kao tuhud ja vesi aitab sünnitusprotsessi kiirendada. Ka duši alla minek aitab.

Emaka kokkutõmbed ehk tuhud on otsekui truud saatjad, mis juhatavad su ühest etapist järgmisse. Ainult kiirus on erinev – kellel läheb tuhude algusest kaks, kellel 12 tundi ajani, mil sünnitusmajja minna.

Avanemisperioodi aktiivse faasi alguseni on kõige parem olla kodus. Turvalises keskkonnas on hea vaikselt ringi toimetada, tukkuda, hingata ja lõdvestuda. Usalda ja kuula oma keha, sa saad hakkama!

### MINE SÜNNITUSMAJJA KONTROLLI, KUI

- märkad rohekat, kollakat või pruuni lootevett;
- märkad verejooksu. Mõningane verine määrimine on normaalne (ilmselt eemaldub limakork või purunevad emakakaela avanemisel tillukesed kapillaarid), tugev ja pidev verejooks nõuab aga kohe kiirabi kutsumist. Kuni kiirabi saabumiseni ole pikali;
- tunned ebamääraselt, pidevat valu kõhus ja emakas on kivikõva;
- tunned tungivat vajadust pressida;
- sünnituse alguse tunnused tekivad enne 37. rasedusnädalat;
- oled küllil olles lugenud kõhubeebi liigutusi ja saanud tunni ajaga kokku vähem kui kümme liigutust;
- märkad erituvat vedelikku, mis ei jää vaikselt nirisema, vaid väljub aja jooksul liigutuste peale sortside kaupa;
- sul on tugev peavalu, nägemishäired, kohin kõrvus, tursed, valu ülakõhus ja vererõhk on kõrge.



**Ebatuhud.** Ebatuhud ehk Braxton-Hicksi kokkutõmbed võivad esineda terve raseduse jooksul või tekkida raseduse lõpus. Emakas läheb käe all kõvaks, võid tajuda pinget alakõhus või seljas. Braxton-Hicksi kokkutõmbed ei ava emakakaela, on ebaregulaarsed ja lühiajalised ning mööduvad tavaliselt mõne tunniga.

**Limakorgi eritumine.** Limakorgi eritumine on üks näitaja, et emakakael lüheneb ja avaneb kergelt. Võid märgata pesupükstel vähest limast verist eritist, mis meenutab väikest meduusi. Limakork võib ära tulla nii, et sa ei märkagi, ning vahel eritub alles siis, kui sünnitus juba käib. Limakorgi eritumine ei ole kindel märk sünnitusest, pigem tunnistus sellest, et keha valmistub sünnituseks. Limakorgi eritumise järel ei pea tulema sünnitusmaja.

**Jälgi tuhusid.** Tuhud käivad hooti, kuigi sulle võib tunduda, et kogu aeg on valus. Tõsi, vahel võibki kõhubeebi asend olla selline, et ta surub närvidele ja see tekitab valuaistingut ka kahe tuhu vahel. Enamasti on aga tuhude vahel

valutu aeg – kasuta seda! Lase nägu ja keha lõdvaks, puhka. Kui tuhud võimaldavad sul voodis olla, tuku. Kui pikali olla ei saa, liigu toas ringi. On loomulik tunda ärevust – lõdvesta ennast ja tea, et see läheb mööda. Võid midagi kergelt süüa, sa vajad energiat ja hea snäkk aitab ka tähelepanu kõrvale juhtida.

Kui murrad pead, kas peaksid hakkama sünnitusmaja minema, loe tuhude vahele jäävat aega. Selleks heida külili, võta nägemisulatusse kell ja pane käed kõhule. Kui kõht hakkab kõvaks minema, loe sekundeid – see on tuhu algus. Kui kõht pehmeneb, on tuhul lõpp.

Üks korralik tuhu kestab 30–60 sekundit. Mööda aega ühe tuhu algusest teise alguseni. Rusikareegel on see, et sinu esimese sünnituse puhul on parim aeg sünnitusmaja minna, kui tuhud on käinud keskmiselt 4–5 minuti järel, kestavad 30–50 sekundit ja olnud sellised 1–2 tundi. Korduvsünnitaja võiks sünnitusmaja

## HINGA END TUHUDEST LÄBI

Kui algavad tuhud, kasuta raseduse jooksul rasedate joogas ja hingamistundides õpitud hingamist. Kohanda hingamine endale sobivaks, ole julge otsima sellist asendit ja hingamist, mis sulle kergendust toob. Tavaliselt on selleks sügav, aeglane, nn kõhuhingamine. Hinga läbi nina sisse, suu kaudu välja. Lõdvesta oma nägu, suu, kõri ja kael. Kui suudad, kasuta kõhu külglihaseid ja tunneta, kuidas õhk läbi nina pikalt sisse tuleb ja läbi suu aeglaselt välja liigub. Suuna oma tähelepanu hingamisele. Nii juhid tähelepanu valult kõrvale ja sul on lihtsam tuhudega toime tulla. Hingamist juhendavad ka ämmaemandid sünnitusmajas.





minekule mõelda, kui tuhud on käinud 1–2 tunni jooksul 6–8 minuti tagant. Kui elad sünnitusmajast kaugemal, asu teele parem varem.

Kui tunned end ebakindlalt, helista oma ämmaemandale või tule sünnitusmaja erakorralisse vastuvõttu end näitama. See ei pruugi lõppeda sünnitusmajja sisse võtmisega, aga sa saad kindluse, valves olev ämmaemand annab sulle nõu ja rahustab.

Sünnitusmajja palu end viia mõnel lähedasel. Kui keegi ei saa sind sõidutada, kutsu takso või kiirabi. Ära istu ise autorooli, samuti ära hakka haigla poole sõitma ühistranspordiga.

**Lootevete puhkemine.** Sünnitus ei alga alati tuhudega. Kui see algab lootevete puhkemisega, vaata valge WC-paberi või sideme peal nende värvust. Looteveed peaksid olema roosakad või läbipaistvad, näha võib olla valgeid lootevõide tükikesi, ka väikesed verekiud on normaalsed. Pane kirja, mis kell sul looteveed puhkesid, ja jälgi beebi liigutusi. Kui veed olid selged, jäävad vaikselt nirisema ja laps liigutab tavapäraselt, võid rahulikult veel 6–8 tundi kodus olla.

Tavaliselt algab sünnitustegevus 24 tunni jooksul vete puhkemisest. Lootevesi sisaldab aineid, mis annavad signaali lapsele ja naise ajju, et võib sünnituse alustamiseks koostööga pihta hakata. Emakas alustab kokkutõmmete tegemist ja lapsel käivituvad biomehhanismid, mis mõjutavad emakakaela avanema.

Võib minna ka nii, et beebi teeb kõhus end keerates looteveekesta näpu või varbaga katki. Seda kutsutakse veepõie kõrgeks rebendiks ja sel puhul eritub lootevett periooditi – vahepeal on täiesti kuiv, kuid sinu liigutuste peale tuleb taas sorts vett. Sel juhul tule end sünnitusmajja näitama. Juhul, kui see on kõrge veepõierebend, suurendab see infektsiooniriski ja sind jäetakse sünnitusmajja jälgimisele.

## MIDA SÜNNITAMA MINNES KAASA VÕTTA?

Sünnitus on nagu maratonijooks – võta kaasa võimalikult vähe asju. Peale hädatarvilike pista siiski kotti midagi sellist, mis annab sulle lisaenergiat ja taastab jõu.

Võta kaasa

- rasedakaart,
- ID-kaart,
- hügieenivahendid,
- aluspesu jm mugavad riided sünnitusjärgseks ajaks; soovi korral ka sünnituseks oma öösärk;
- suuremad hügieenisidemed sünnitusjärgseteks päevadeks;
- vahetusjalatsid või mõnusad sokid sünnitusjärgseks ajaks,
- joogiks vett, mahla või taimeteed, hea on nn spordiotsikuga pudel;
- midagi kerget näksida, näiteks puu- ja köögivilju, pähkleid, komme; tugiisikule midagi toekamat süüa;
- vastsündinule riided, mütsike, soojad sokid; mähkmed jm esmatarbed antakse haiglast;
- küüneviil beebi küünete jaoks – sündides on titadel küüned pikad ja nad võivad end kogemata küünistada;
- titariided kojuminekuks;
- vajaduse korral turvahäll titale kojuminekuks.



## Teekond ämmaemandaga sünnitusel

### Sünnitusmajja vastuvõtt

Sünnitusmajade töökorraldus võib olla mõnevõrra erinev, aga algus on enamikes Eesti sünnitusmajades sama: kui oled tulnud sünnitama, võtab sind erakorralises vastuvõtus vastu valves olev ämmaemand. Suurtes sünnitusmajades on eraldi vastuvõtuosakond, mõnes kohas aga sünnitusosakonna juures vastuvõtupalat.

Ämmaemand teeb vastuvõturuumis tava-protseduurid, et hinnata sünnitustegevust: uurib sinu enesetunde ja sünnitustegevuse alguse kohta, kontrollib emakakaela avatust ja teeb KTGga kõhubeebi südametöö monitooringu. Kui sünnitustegevus on alles väga algusfaasis, on tavaline, et sind nõustatakse ja

saadetakse veel mõneks ajaks koju sünnitustegevuse intensiivistumist ootama. Kui tunneksid end siiski sünnitusmajas turvalisemalt või elad kaugel, võetakse sind vastu ja leitakse koht sünnituseelses osakonnas.

Kui emakakaela avatus on 4–5 cm, vormistab ämmaemand dokumendid ja sind suunatakse sünnitustuppa.

**Sünnituseelne osakond.** Sünnituseelses osakonnas tehakse vajaduse korral toiminguid, et sünnitustegevust intensiivistada, või jälgitakse sinu ja kõhubeebi seisundit. Kui looteveed on puhkenud kauem kui 16 tundi tagasi, kuid sünnitustegevust ei ole tekkinud, alustatakse infektsiooniennetust, et kaitsta kõhubeebit ja sind. Looteveel ja -kestadel on kaitsefunktsioon, kui need ära tulevad ja sün-

nitus ei alga, suureneb põletikurisk. Sünnituseelsesse osakonda tugiisikuid ei lubata.

**Sünnitustuba.** Selles toas viibid sa kogu järgneva sünnituse aja ning vähemalt kaks tundi pärast lapse sündi. Sünnitustoas võtab su vastu seal valves olev ämmaemand. Tema aitab sul end mugavalt sisse seada, näitab, kus asub dušš ning tualett, tutvustab või laseb juurde tuua abivahendeid, nagu sünnitusvall, kott-tool või võimlemismatt. Ämmaemandaga saate läbi arutada sinu soovid ja eelistused sünnitusel ning kui sul on varem tehtud sünnitusplaan, siis see temaga koos üle vaadata. Kui sul on normipäraselt kulgev sünnitus, jälgib ämmaemand sünnituse kulgu ja võtab sinu lapse vastu. Samuti teeb ämmaemand kõiki sünnitusel vajalikke abistavaid toiminguid.

Sünnitustoas oled vaid sina ja need, kes sind toetamas. Siin jätkub sünnitusteede avanemisperiood, kuni emakael avaneb kümne sentimeetrini, laps liigub sünnitusteedes allapoole, fikseerib oma pea ja algab väljutusperiood. Ämmaemand ei pruugi olla pidevalt sinu kõrval, ta käib jälgimas ka teisi sünnitajaid. Aga ta on kogu aeg sinu käe- ja kutsumisulatuses ning asjatundlikuks toeks emaks saamise teekonnal.

## Aktiivsünnitus

Aktiivsünnitus tähendab, et juhid oma sünnitust ise: valid ise asendeid, väljendad oma soove, valid sobivaima viisi, kuidas tuhude ajal olla. Mida aktiivsem on sinu hoiak sünnituse ajal, seda parem. Aktiivsünnituse puhul ei ole sünnitaja abitu kannataja, vaid aktiivne osaleja sünni käigus, kes mõistab olukorda ja käitub sellele vastavalt.

Aktiivsünnituse eelduseks on sünnitaja teadlikkus ja sünnitusmaja personali arvestatav suhtumine sünnitajasse kui partnerisse. Kui sünnitusel tekib probleeme, mis ohustavad sinu või lapse tervist, tullakse appi, kui sünnitus kulgeb normipäraselt, lastakse protsessil kesta.

Selleks, et olla võimeline sünnituse protsessi mõistma ja kontrollima, pead endale juba raseduse jooksul selgeks tegema sünnituse ajal kehas toimuvat, õppima oma keha ja meelt juhtima ja ennast usaldama. Väga

suur osa on ettevalmistusel. Ettevalmistus peaks sisaldama harjutusi, mis aitaksid sul tundma õppida sünnituseks olulisi lihaseid, näiteks vaagnapõhjalihaseid, kogu keha suuri lihasgruppe, ka nägu. Sünnitusel on oluline õige, kontrollitud hingamine, ka seda saab eelnevalt

õppida, nii et sünnitusel toimub see juba automaatselt. Põhirõhk on väljahingamisel, lõdva suuga, nii pikalt kui võimalik, julgelt madalatel toonidel kaasa häälitsetes.

Aktiivsünnitusel on oluline ka sind ümbritsev keskkond – valgus, helid, lõhnad. Samuti inimesed, kes sind ümbritsevad.

Aktiivse sünnitajana ei oota sa lapse sündi voodis, vaid otsid võimalusi liikumise abil sünnil toimuvat kergendada ja edasi juhtida. Lamavas asendis avaneb emakael aeglasmalt. Kui liigud ja oled püsti, aitab gravitatsioon lapse sünniteedes allapoole liikumisele kaasa. Sa võid proovida istuda, kõndida, ettepoole toetuda, neljakäpukil olla, end õõtsutada, puusi keerutada, edasi-tagasi kiikuda. Nii kontrollid sa toimuvat. Seda saab kombineerida tugiisiku puudutuste ja massaažiga, mis aktiveerib endorfiinide, valuvaigistavate hormoonide teket.

Aktiivsünnitus tähendab, et juhid oma sünnitust ise.

## SÜNNITUSMAJA TIIM

**Ämmaemand** jälgib naise ja sündima hakkava lapse heaolu sünnituse ajal kas iseseisvalt või koostöös teiste spetsialistidega. Enamasti töötab ühes sünnitusosakonnas korraga mitu ämmaemandat, kes osakonda saabuavad sünnitajad omavahel ära jaotavad. Sünnitusosakonnas on valvetöö, mis tähendab, et hommikul kell 8 tööle saanud ämmaemand lõpetab vahetuse kas 11–12 või 24 tunni pärast. Siis saabub tema asemel tööle puhanud ämmaemand. Osakonna töökorralduse ja seal parajasti valitseva töötempo järgi tuleb arvestada, et emakakaela avanemise perioodil ei viibi ämmaemand pidevalt sünnitustoas, vaid käib sünnitaja juures regulaarselt. Mida intensiivsemaks sünnitustegevus muutub, seda rohkem on ämmaemand sinu juures.

**Imetamisnõustaja** võib olla sünnitusjärgses osakonnas töötav ämmaemand või ambulatoorsest vastuvõtust kutsutav nõustaja, kes tegeleb imetamisraskuste ärahoidmise ja lahendamisega. Imetamisnõu oskavad anda kõik ämmaemandad.

**Naistearst** ehk günekoloog kutsutakse sünnituse juurde juhul, kui sünnitusprotsessis tuleb ette normist kõrvalekaldeid. Vahel piisab arsti konsultatsioonist, ravimite manustamise vajaduse hindamisest ja sünnitaja jälgimise plaani korrigeerimisest. Teinekord osutub vajalikuks, et arst abistab sünnitajat vaakumsünnituse või keisrilõikega. Arsti on vaja ka suure verekaotuse ja platsenta sünnil tekkivate probleemide korral. Väga ulatuslike sünnitusteede rebendite õmbelused teeb samuti naistearst.

**Neonatoloog** ehk vastsündinute arst töötab kas vastsündinute intensiivraviosakonnas või vaatab vastsündinu läbi sünnitusjärgses osakonnas. Neonatoloog kutsutakse sünnitus-



osakonda juhul, kui vastsündinu vajab abistamist või vahetut sünnitusjärgset tervisekontrolli. Kui beebil on sünni järel tervisemuresid, viiakse ta vastsündinute intensiivravipalatisse või käiakse seal neonatoloogi juhatusel vajalikke protseduure tegemas. Kui beebi tervis on korras, teeb lastearst vastsündinu läbivaatuse siis, kui jõutakse sünnitusjärgsesse osakonda, ja enne kojuminekut.

**Anestesioloog** ehk narkoosiarst töötab operatsioonitoas ning vastutab operatsiooni-eelsete ja -aegsete ravimite manustamise eest. Sünnitusosakonda kutsutakse ta siis, kui tekib vajadus kasutada epiduraalanalgeesiat. Koos anesteesiaõdega valmistatakse patsient seljasüstiks ette, paigaldatakse epiduraalkateeter ning segatakse kokku õige ravimlahus. Kui sünnitus lõpeb keisrilõikega, kohtutakse anestesioloogi ja anesteesiaõdega operatsioonitoas.

**Kriisinõustaja** või hingehoidja kutsutakse sünnitusmaja juhul, kui sünnituse ajal on ette tulnud midagi emotsionaalselt rasket.

Peale nende kohtud ka sünnitusmaja hooldajaga ja võid näha ka praktilikalt olevaid tudengeid. Kui viimaste juuresolek sind häirib, võid seda ämmaemandale öelda.



Kui oled hirmul ja pinges, toodab keha endorfiinide asemel valu süvendavaid stressihormoone. Ära pelga avanemisperioodil pissil käia – täis põis takistab emakakaela avanemist ja lapse pea laskumist.

**Tugiisiku roll.** Sünnitustoas on tugiisik sinu väsimatu abiline. Tema roll on pakkuda just sellist tuge, mida sa vajad. Naised on erinevad – mõni naine ei taha puudutusi, aga kui suhe on hea, tõuseb lähedase inimese juuresolekul oksütotsiini ja endorfiini tase, mis läbi lüheneb sünnitus ja suureneb rahulolu.

Kõik see innustab ja teeb sind natuke tugevamaks. Ent võib ka sedasi minna, et sünnitustoas hakkad sa soovima privaatsust. Ole julge seda tugiisikule väljendama. Kui sa soovid nõnda, siis tuleb tugiisikul lahkuda. Sünnitus on sinu töö, teised saavad olla sulle ainult toeks – ja olla seda täpselt nii, nagu on selles olukorras kõige parem.

## Väljutusperiood

Kui emakakael on saavutanud täisavatus – kümme sentimeetrit –, algab väljutusperiood. Nüüd on ämmaemand pidevalt sinu juures ja jälgib kõhubeebi sünniteedesse laskumist. Tunned üha tugevamat survet vaagnale ning parasooarele. Üldiselt annab su keha märku, millal peaksid pressima, kuid tee kindlasti koostööd oma ämmaemandaga, kes juhendab sind, millal tugevamini pressida ning millal hingata ja lõdvestuda.

Laps võib sündida paari pressiga, kuid see võib võtta ka mitu tundi. Sünniprotsessi on võimalik kiirendada, kui sisendad endale, et oled julge ning just sina lubad oma lapse välja. Lõdvestu ja kujuta ette, kuidas beebi välja libiseb. Sa oled väga hea sünnitaja!

Ka nüüd, kui tita sünd on vaid tunni-paari kaugusel, kuula oma keha ja võta asend selle järgi, kuidas on kõige mugavam. Kui vähegi jaksad, kasuta gravitatsioonijõudu – ole püsti, kápuli, sünnitusjäril. Ämmaemand soovib samuti erinevaid asendeid ja tema julgustusel võite neid proovida. Sagedasimad sünnitusasendid on külili, kápuli, püsti või järi peal. Samuti saab sünnitada kükitades.



## MIDA SAAB TUGIISIK SÜNNITAJA HEAKS TEHA?

- Ole sünnitaja heaks olemas, tunnusta ja kiida. Hooli, mõista, täida soove. Rahusta ja lohuta. Ole see, kelle käest tuhu ajal kinni hoida või kelle najale toetuda. Arvesta, kui sünnitaja ei soovi silitusi, massaaži või hellitusi.
- Ole teadlik sünnituse etappidest ja julgusta sünnitajat neist läbi tulema.
- Hinga koos sünnitajaga. Aita muuta ja hoida asendeid. Masseeri ja silita.
- Paku juua ja süüa.
- Ole vahendaja sünnitaja ja personali vahel.
- Jaga vastutust otsustamisel.

Sünnitusvoodi on väga funktsionaalne – seal on mugav olla nii käpuli, istudes kui ka külili. Seliliasendit sünnitusel enam ei soovitata, sest selili olles sulgub vaagna alumine pool ning sünnitusteed muutuvad kitsamaks. Kui sünnitad aktiivses asendis, saab sinu õndraluu lapse sündides eest ära liikuda, see annab sünnikanalis ruumi juurde. Seliliasend on kohane vaid sinu või beebi terviseprobleemide korral, kui on vaja aktiivset sekkumist.

Presside ajal kasuta toena oma häält. Häälitsemist ei tasu alahinnata, see toetab sünnitegevuse edenemist ning aitab leevendada valu. Sünnitus ei ole aeg, mil mõelda, mida keegi teine arvab sinu suust kostvatest häältest – keskendu ainult endale ja lapsele, tee nii, nagu teil kahel parem on.

Vettesünnitus vajab enamasti ettevalmistust. Kui plaanid vettesünnitust, on soovitatav end spetsiaalses perekooliloengus sellega kurssi viia. Sooja duši ja vanni kasutamine tuhude ajal valu leebe leevendajana on üldlevinud ja võimalik paljudes sünnitusmajades.

Paljudele naistele on beebi väljasurumine lihtsam ja vähem valulik kui tuhude aeg. Siiski võib see pingutust nõuda, sest tõenäoliselt oled sa väsinud ja sul tuleb leida jõuvarusid, et aidata lapsel sündida. Ta liigub iga pressiga väljapoole, kuid see võtab omajagu aega.

Sünnituse peatset lõppemist märgib hetk, kui beebi pea on väljunud poole peale. Sel ajal tuleb teha ämmaemandaga head koostööd. Jõudu võib sel hetkel anda tita pea katsumine. Hea on teada, et kahe pressi vaheline aeg, mil beebi pea on poolenisti väljas, kestab väga lühikest aega. Veel mõned pressid ja sünnib tita pea, õlad ja seejärel kogu keha. Palju õnne, sul sündis laps!

## Mis leevendab sünnitusvalu?

Toimetulek emaka kokkutõmmetest tingitud valuaistinguga saab alguse mõistmisest, millest tekib sünnitusvalu ja milleks seda vaja on. On kasulik teada, et sinu hirm järgmise kokkutõmbe ja sünnituse ees suurendab pingeid kehas, mis omakorda põhjustavad suuremat valu. Kui tunned end rahulikult, pingevabalt ja hästi, toetab keha sind mõnuhormooni endorfiiniga, mil on valuvaigistav toime.

Keemiliste valutustamisvahendite alternatiivid on kehatemperatuuril veega vanni ja duši võtmine, õige hingamine ja liikumine.

Sünnituse aktiivses faasis läheb tarvis ka tugiisiku pakutavat emotsionaalset abi, mis aitab su üle hetkedest, kui jõud ja eneseusaldus kaovad. Tänapäeval on paljudele kättesaadav ka alternatiivmeditsiini pakutav, näiteks homöopaatia, refleksoloogia, aroomiteraapia,

hüpnosünnitus – vii end kurssi ka nende võimalustega, et sul oleks valik suurest hulgast loomulikest valuvaigistavatest vahenditest.

Kui soovid valuravi, anna ämmaemandale sellest teada. Leebetest vahenditest aitavad soojakotid seljale, massaaž, liikumine ja sobivas asendis olek. Kõige tõhusamalt leevendavad valu soe dušš, vann, massaaž, häälitsemine, teadlik hingamine, tuhude vaheaegadel puhkamine-lõdvestumine ning positiivne hoiak sünnituse ja selle jooksul kogetava valu suhtes. Mõnd naist aitab pallil vetrumine või hernekotil lebotamine, ka kõnniraamile toetumisest on abi.

Valu süvendajad on aga hirm valu või sünnitustegevuse ees, vale hingamistehnika, keha krampis hoidmine ja magamatus. Kui tunned juba raseduse ajal kõrgenenud hirmu sünnituse ees, räägi sellest ämmaemandale või pöördu raseduskriisi nõustaja poole.

Presside ajal kasuta toena oma häält.

## VALULEEVENDUS TUGIISIKU ABIL

- **Käte valupunktid.** Valupunktide masseerimiseks vajuta oma põidla ja nimetissõrmega sünnitaja lõdva käe põidla ja nimetissõrme vahele tekkiva kolmnurga tippu (punktid on valusad). NB! Seda harjutust võib teha ainult sünnituse ajal.
- **Surve põialdega.** Suru põialdega tuhu ajal selgroo nimmeosas asuvatele lohukestele, samal ajal kui sünnitaja välja hingab.
- **Surve rusikatega.** Suru rusikatega nimme- piirkonda, võid teha ka ringjaid, lihaseid venitavaid liigutusi.
- **Surve käelabadega.** Käte surve ja silitused ning soojus alaseljal mõjuvad samuti valu leevendavalt. Sooja võib seljale asetada ka kompressina. Mõnikord mõjub valu leevendavalt hoopis külm.
- **Puusade tõstmine.** Sünnitaja on käpuli, võib toetuda ülakehaga ka pallile või hernekotile. Aseta sall kõhu alla ja tõsta tuhu ajal vaagnat mõõduka survega ja lase lõdvaks tuhu vaheajal.
- **Selja venitus.** Tuhu ajal suru kätega samaaegselt turjale ja alaseljale ning venita selga pikemaks.
- **Selja silitamine.** Sünnitaja istub tagurpidi toolil, näoga seljatoe poole, jalad harkis, ja toetab ülakeha toolileenile. Asend võimaldab tugisikul mugavalt selga silitada – see sobib tuhu ajal ja lõdvestumiseks. Istumine ei ole emakakaela avanemise ajal titalle ohtlik.
- **Kaelamassaaž.** Pea ja kael koguvad tuhu ajal pingeid. Mudi sõrmedega tuhu vaheajal hellalt naise pead, silita kaela ja õlgu.
- **Reite lõdvestamine.** Raputa ja hõõru reielihaseid ning tuharaid tuhu ajal ja lõdvestumisel.
- **Puhkus ja lõdvestus.** Tuhu vaheajal saab sünnitaja puhata, nõjatudes ülakeha ettepoole pallile või hernekotile. Lõõgastada aitavad ka puusaringid.
- **Näolihased lõdvaks.** Tuhude vahel saab heita pikali sobivasse asendisse ning lasta nägu, kael ja õlad lõdvaks.



## Valutustamine ravimitega

Kui loomulikest valu leevendamise võtetest ei ole piisavalt abi, saab kasutusele võtta ravimid. Sageli avaldab sünnitaja ise soovi tõhusama valuleevenduse järele, kuid seda võib pakkuda ka sinu ämmaemand või arst, kui näeb, et oled kurnatud. Õigel ajal appi võetud ravim kergendab sünnituse kulgu ega lase sul ja kõhubeebil liigselt väsida.

Ära karda valuravi küsida, kui tunned, et ei saa valuga hakkama. Ja sa tohid oma otsust muuta – ka siis, kui oled sünnitusmajja tulnud sooviga, et ei taha valuravi, võid ümber mõelda. Valuravi on parem kui pidev võitlus ja pinge. Meie sünnitusmajades kasutatakse vaid selliseid valuravi meetodeid, mis ei ole kahjulikud sulle ega lapsele. Ravimite kõrvalmõjude kohta uuri oma arstilt või ämmaemandalt.

**Aqua-blokaad ehk steriilse vee paapuliid.** Sünnituse algfaasis võib ämmaemand pakkuda *aqua*-blokaadi. See on valuvaigistamise viis, kus naha alla süstitakse destilleeritud vett. Süstekohas tekib terav kirvendav valu ja kuumatunne, mis hajutab sünnitusvalusid umbes 60–90 minutiks. Sellised veesüstid on naisele ja lapsele ohutud.

**Opioidid.** Neid kasutatakse siis, kui emakakael on avanenud 3–4 cm, tuhud on ebakorrapärased või väga valulikud. Need leevendavad hästi valu, kuid kõrvaltoimena võivad põhjustada iiveldust ja oksendamist. Mõne tunni jooksul pärast ravimite kasutamist ei ole soovitatav minna lõõgastumiseks vanni, sest ravimid võivad põhjustada uimasust. Kui opioide manustada vahetult enne lapse sündi, võivad need mõjuda pärssivalt vastsündinu hingamisele.

**Naerugaas.** Dilämmastikoksiid ( $N_2O$ ) ehk naerugaas on üks levinumaid sünnituse valutustamise ravimeid. See on ohutu ja seda võib kasutada kuni lapse sünnini. Naerugaasi

## ENNEAEGNE SÜNNITUS

Enneaegselt peetakse sünnitust, mis algab enne 36 + 6 rasedusnädalat. Raseduse algul ei ole enneaegset sünnitust võimalik ette ennustada. Riskiteguriteks on varasem enneaegne sünnitus, sünnitaja kroonilised haigused, mitmikrasedus, loote väärareng, rasedusaegsed verejooksud, tupe- või emakakaelapõletikud, enneaegne lootevee puhkemine jms.

Nüüdisaegne meditsiin on võimeline elule aitama beebid, kelle sünnikaal on vähemalt 500 grammi. Alla 1000 grammi jääb kaal neil beebidel, kes on sündinud 22.–28. rasedusnädalal. Umbes 80% enneaegsetest on sündinud 32.–36. rasedusnädalal.

Suurim probleem tekib enneaegsel beebil kopsudega – enne 37. rasedusnädalat ei pruugi tema kopsud veel välismaailmas iseseisvalt hingamiseks valmis olla. Tänapäeval oskab meditsiin lapse kopsu sündimiseks pisut ette valmistada ja pärast sündi teda ka hingamisel aidata. Seepärast on esimeste enneaegsele sünnitusele viitavate märkide ilmumisel oluline kiiresti sünnitusmajja jõuda. Võimaluse korral püütakse rasedust säilitada, et lapsel oleks aega kõhus kasvada.

Enneaegselt sündinud beebid viiakse kohe intensiivraviosakonda. Nende ravimine võib kesta väga pikalt, sest nad vajavad spetsiaalset



antakse hapnikuga segatuna ja seda saad hingata läbi maski, mida hoiad tuhu ajal suu ja nina vastas. Emaka kontraktsioonide vahelisel ajal võtad maski näolt ja hingad tavalist toaõhku.

Naerugaasi valu leevendav toime on mõõdukas ning mõnel naisel võib see põhjustada uimasust, iiveldust ja pearinglust. Need kaebused mööduvad ruttu, kui gaasi hingamine katkestada.

**Paratservikaalblokaad.** Selle puhul kasutatakse tuimastuseks erilist pikka nõela, mille abil arst süstib ravimi tupe kaudu emakakaela kõrval limaskesta all paiknevate närvipõimikute piirkonda. Protseduur ei ole valusam ega ebamugavam kui tavaline tupekaudne läbivaatus ja leevendab hästi emakakaela venitusest tingitud valu. Paratservikaalblokaadi toime kestab 1–2 tundi. Protseduuri tegemise ajal on vaja loodet jälgida KTG abil.

Valuravi on parem kui pidev võitlus ja pinge kehas.

jälgimist ja ravi, mida Eestis saab anda suuremates keskustes, kas Tartus või Tallinnas.

Enneaegse beebi sünniga kaasnevad hirmud ja segadus. Sünnitusmajas toetab sind terve meeskond: ämmaemand, arstid, õed, psühholoog ja hingehoidja, lastearst.

Leidke sünnitusmajast tulles võimalus minna koos partneriga raseduskriisi nõustaja vastuvõtule, ühinege mõne enneaegsete laste vanemate foorumi või tugigrupiga. Rääkimine psühholoogi või kogemusnõustajaga aitab ootamatu elusündmusega toime tulla ja hingevalu leevendada.

**Epiduraalanalgeesia.** Epiduraalanalgeesia on efektiivselt sünnituse valutustamise viis. See pakub võimaluse veidi puhata, kui oled pikalt valutanud ja väljutusperiood veel ei saabu. Selle protseduuri teeb anestezioloog. Arst viib epiduraalnõela abil peenikese plasttoru ehk kateetri seljaaju ümbritsevasse epiduraalruumi, kuhu seejärel manustatakse valu leevendavad ravimid. Kateetri paigaldamiseks pead lamama küljel või istuma, kõhubeebi seisundit jälgitakse KTGga. Epiduraalanalgeesiat kasutatakse siis, kui emakakael

on avanenud 3–5 cm ning tuhud on tugevad ja regulaarsed. Ühekordne annus leevendab valu tavaliselt umbes 2 tunniks, seejärel võib manustada uue koguse ravimit.

Epiduraalanalgeesia kõrvaltoimeks võib olla vererõhu langus, selle ärahoidmiseks tilgutatakse enne veeni vedelikku. Vahel võivad tuimastuseks kasutatavad ravimid põhjustada naha sügelust, nõrkustunnet jalgades ja raskusi põie tühjendamisel. Harva võib tüsistusena tekkida peavalu, mis võib vajada ravi. Epiduraalanalgeesia leevendab küll väga hästi valu, kuid sünnitustegevus võib jääda loiumaks ning tuhude hoidmiseks võib tekkida vajadus neid oksütotsiiniga toetada. Epiduraalanalgeesia leevendab valu ka pärast sünnitust, sellega jätkatakse näiteks siis, kui on vaja ömmelda sünnitusteede rebendeid. Epiduraalanalgeesiat kasutatakse ka keisrilõike tegemiseks.

**Minispinaalanalgeesia.** Epiduraalanalgeesiaga sarnase toimega on minispinaalanalgeesia. Protseduur on sama sugune, kuid minispinaalanalgeesia ravimid on veidi erinevad ja toimeaeg lühem.

## Kuidas ja miks sekutakse sünnitusse?

**Kardiotokograafia (KTG) ehk loote elektroonne jälgimine.** KTG on uuring, mis mõõdab nii loote südamelöökide sagedust kui ka emaka kokkutõmbeid. KTG tehakse sulle sünnitusmajja saabumisel ning teatud intervallide järel sünnituse käigus. Loote südamelööke kuulatakse ka käsidoppleriga vähemalt poole tunni vahedega, sünnituse lõpus sagedamini. Kui on kahtlus, et kõhubeebi ei tunne end hästi, võib osutada vajalikuks teda KTG abil pidevalt jälgida.

**Vaakumekstraktsioon.** Vaakumekstraktsioon on operatsioon, mida kasutatakse juhul, kui sünnitegevus väljutusperioodis on nõrk, lootel on äge hapnikupuudus või kui pressimine on vastunäidustatud, näiteks on emal silma- või südamehaigus. Vaakumi abil sündinud lapsel võib tekkida verimuhk peanahale vaakumotsiku piirkonda. See kaob tavaliselt iseenesest.

**Episiotoomia ehk lahklihalõige.** Sünnituse ajal võib tekkida rebendeid, kuna lapse pea venitab tuppe ja lahkliha, st piirkonda, mis jääb tupeava ja päraku vahele. Väikesed naharebendid paranevad enamasti ise. Rebendid, mis haaravad ka lihaseid, soovitatakse õmmelda, kuna rebenenud lahklihalihased ise kokku ei kasva. Seda tehakse sünnitustoas kohaliku tuimastusega.

Mõnel juhul võib tekkida ulatuslikum rebend, mis haarab ka pärakut kontrollivaid lihaseid, või veelgi sügavam, mis haarab ka päraku või pärasoole limaskestast. Nende kinniõblemiseks võidakse viia sünnitanu operatsioonituppa ja vaja võib minna anesteesiat. Et ennetada pärakuni ulatuvaid lahkliharebendeid, võidakse teha lahklihasse lõige, mis võimaldab rohkem ruumi lapse pea sünniks. Episiotoomiahaav vajab õblemist.

## KUIDAS SÜNNIVAD KAKSIKUD?

Kui mõlemad kaksikud on peaseisus, on võimalik vaginaalselt sünnitada. Keisrilõige tehakse, kui üks või mõlemad kaksikud on tuharseisus või üks laps kõhus risti. Vahel tuleb ette, et esimene beebi sünnib vaginaalselt, kuid teise puhul võib vaja minna keisrilõiget. Mitmike sünnitusplaani teeb sulle sinu arst ning sünnituse ajal on abilisi rohkem – tavaliselt kaks ämmaemandat, lastearst, naistearst ja hooldaja.

Umbes pooled kaksikud vajavad haiglas erihoolt, eriti kui nad on sündinud enne 32. rasedusnädalat, kaaluvad vähem kui 2 kg või kui neil on terviseprobleeme.



**Keisrilõige.** Keisrilõige on operatsioon, mille käigus laps võetakse emakast välja kõhukatteid ja emakaseina läbistava lõikuse abil. Suurem osa plaanilistest keisrilõigetest sooritatakse spinaalanesteesia ehk selja-süstiga, et vältida narkoosiainete sattumist lapse organismi. Nii on naine operatsiooni ajal ärkvel. Erakorraliste keisrilõigete korral, kui loode on ohus, ei ole alati võimalik selja-süsti teha.

Kõhukatted avatakse kas horisontaal- või pikilõikega, emakas emakalihaselõikega ja laps tõstetakse välja. Sama haava kaudu väljutatakse ka platsenta ja haavad õmmeldakse. Paljudes sünnitusmajades on plaanilise keisrilõike juurde lubatud ka partner, ta viibib naise pea juures ja toetab oma kohaloluga. Kui beebi tunneb end hästi, saab ta ema rinnale kohe pärast väljatõstmist, nii ei jää beebi sünnijärgsest rahustavast nahk-naha kontaktist ilma. Pärast lapse sündi viiakse naine umbes kuueks tunniks intensiivravipalatisse. Tita tuuakse rinnale ka sinna, kuid päriselt koos ollakse hiljem sünnitusjärgses osakonnas.

Üldjuhul lubatakse voodist tõusta järgmisel päeval. Vajaduse korral antakse valuvaigisteid, niidid eemaldatakse neljandal-viiendal päeval ja tavaliselt lubatakse siis ka koju.

## Sünnituse esilekutsumine ehk induktsioon

Sünnituse induktsiooniks nimetatakse sünnituse esilekutsumist enne sünnitus-tegevuse loomulikku algust. Enamasti otsustatakse induktsiooni kasuks siis, kui tegu on ülekancluse, loote üsasisesse kasvupeetuse,

rasedusdiabeedi, preeklampsia või muu haigusliku seisundiga, näiteks kui on puhkenud lootevesi ning järgneva 24 tunni jooksul ei ole tekkinud emaka kokkutõmbeid. Samuti kutsutakse sünnitus esile loote üsasisesse surma korral.

Induktsiooni saab teha mitmel moel.

**Amniotoomia** ehk looteveepõie avamine tehakse günekoloogilise läbivaatuse käigus. Looteveepõis avatakse teravaotsalise instrumendiga. Protseduur on valutu ning sellele järgneb tavaliselt 1–2 tunni jooksul sünnitustegevus. Eelduseks on, et emakakael peab olema avatud vähemalt 3 cm.

**Balloonkateeter.** Selle meetodi puhul asetatakse emakakaela väike toru ja selle otsas olev balloon täidetakse vedelikuga, et avaldada emakakaelale mehaaniliselt survet. Selle tulemusena emakakael pehmeneb ja avaneb. Balloonkateetrit hoitakse sees, kuni see spontaanselt väljub või kuni järgmise günekoloogilise läbivaatuseni.

**Oksütotsiin** on hormoon, mis füsioloogiliselt põhjustab emaka kokkutõmbeid ja käivitab sünnitustegevuse. Seda manustatakse tilguti kaudu veenisiseselt.

**Misoprostooli** manustatakse tabletina kas suu või tupe kaudu. See tekitab muutusi emakakaelas, kutsub esile emaka kokkutõmbeid ja käivitab sünnitustegevuse.

Sünnituse esilekutsumisel algab sünnitus enamasti 24–72 tunni jooksul. Mõnikord on vaja kasutada rohkem kui ühte meetodit. Kui sünnituse korduvast esilekutsumisest hoolimata emakakael ei avane, võidakse teha keisrilõige.

Paljudes sünnitusmajades on plaanilise keisrilõike juurde lubatud ka partner.



## Sünnitamine kodus

Kodusünnitus on privaatsem kui sünnitusmajas, sinu juures viibib vaid ämmaemand ja sinu partner. Ämmaemandast üksi jääb väheks – kui partneriga on kokku lepitud, et tema sünnitusel ei osale, kutsu appi tugiisik väljastpoolt peret või doula.

**Millal kutsuda ämmaemand sünnitusele?** Kui tajud märke sünnitustegevuse algusest, anna oma ämmaemandale sellest teada. Kui tunneksid end ämmaemanda seltsis turvalisemalt, isegi kui tuhude sagedus ei viita veel aktiivsele faasile, räägi sellest julgelt ämmaemandale.

Kodune sünnitus kulgeb samade perioodidega nagu haiglas, vahe on aga selles, kuivõrd sekkutakse protsessi ja kui palju juhid sünni-

tust sina. Kodus on turvaline keskkond ja kui oled end emotsionaalselt ja füüsiliselt hästi ette valmistanud, on sul head eeldused tunda end toimivas aktiivsena.

**Sünnitusse sekkumised.** Ämmaemandal on kaasas komplekt tarvikuid. Kui kõhubeebi jälgimine käib sünnitusmajas põhiliselt KTG abil ja juhendi järgi, siis kodus jälgitakse kõhubeebit elektroonilise doppleriga ja nii kuis vaja, lõpus tihedamalt. Sünnituse kulgu näeb ämmaemand, jälgides tuhude sagedust ning emakakaela avatust vaginaalse läbi-vaatuse teel.

Kuigi sekkumist tuleb ette vähem, jälgib kodusünnitust assisteeriv ämmaemand kindlasti kõiki tarvilikke näitajaid ja sekkub, kui see on turvaliseks sünnituseks vajalik.



**Kui laps on sündinud.** Vastsündinu pannakse kohe sinu rinnale, kaetakse soojalt ja antakse aega, et saaksite titaga rahulikult tutvuda. Selle kõrval jälgib ämmaemand lapse ja sinu seisundit, teeb vastsündinu esmase hindamise ja aitab platsental sündida. Kui vaja, teeb oksütotsiinisüsti, et emakas saaks paremini kokku tõmbuda.

Seejärel toetab ämmaemand sind vajaduse korral, kui alustad beebi esimese imetamisega, teeb sünnitusteede ülevaatuset ja kui vaja, siis õmbleb. Mida kiiremini rebendid õmmelda, seda kergemini kulgeb paranemine. Kõik see nõuab tundlikku tegutsemist, et mitte rikkuda lapse saabumise imet, kuid mitte lasta tekkida terviseriskidel. Ämmaemand jääb pärast lapse sündi veel 3–4 tunniks sinu juurde, et kindel olla, et kõik on hästi.

**Paberite vormistamine.** Kui sünnitusmajas saab laps isikukoodi minutitega ja terve kuu on aega talle nime panna, siis kodus käib see etapp teistmoodi. Ämmaemand vormistab kohe sünni järel dokumendid ja annab sulle tõendi lapse sünni kohta. Selle pead esitama perekonnaseisuametisse. Samal käigul saad lapsele isikukoodi ja pead ka nime ära panema. 3–5 päeva jooksul tuleb minna beebit näitama neonatoloogi juurde ja selleks visiidiks on vaja isikukoodi – seega pead enne seda perekonnaseisuametis ära käima.

Neonatoloogi visiidi korraldab ämmaemand, tema jagab dokumentatsiooni perele ja perearstile ning saadab andmed riikliku sünnistatistika kogumiseks Tervise Arengu Instituuti.

Kodusünnitust assisteerinud ämmaemandaga kohtud tõenäoliselt sünnijärgsel visiidil, selle lepib ämmaemand enne lahkumist sinuga kokku.



## KA KODUS EI SAA PINGUTUSETA

Kodus on valu leevendamiseks vähem vahendeid kui sünnitusmajas. Tavaliselt on nendeks soe vesi, dušš, vann, massaaž, kallistused, julgustamine, liikumine, hääliitsused, hingamine, aroomiõli, *aqua*-blokaad. Valuvaigistavaid ravimeid ei kasutata. Koduseinad ei võta sünnitusvalu päriselt ära ja valmis tuleb olla kestvaks pingutuseks. Ka kodus saabub hetk, kus tunned, et enam ei jaks. Kui ämmaemand ja tugisõbrad suudavad su sellest murdehetkest üle aidata, on raskem aeg läbitud. Räägi kindlasti ausalt, kuidas valuga toime tuled, ja tea, et alati võib teha muutusi. Kuigi oled planeerinud kodusünnituse, võite kodus alanud sünnituse kestel üle minna sünnitusmajja, kui nii tundub õigem või on valu talumatu.









# Meil sündis laps

Sünnitusjärgne aeg

Sinu vastsündinu

Elu pärast sünnitust

Muutused sinu kehas

Muutused sinu tunnetes

Paarisuhe ja isa roll





## Sünnitusjärgne aeg

**Nahk-naha kontakt.** Kohe pärast sünni pannakse vastsündinu sinu kõhule ja kaetakse tekiga. Sel nn varasel sünnitusjärgsel perioodil on tital sinu kõhul turvaline ja soe, ent siiski peab hoolitsema, et tal külm ei hakkaks. Tita tuleb sinu 37kraadisest kehasoojusest sünnitustoa 22kraadisesse ja see on talle järsk temperatuurilangus.

Paar tundi pärast sünni on vastsündinud erksad ja uurivad ümbrust. See on ideaalne aeg, et omavahel tutvuda. Nahk-naha kontakt elu esimestel tundidel ja päevadel aitab suurendada teie ühtekuuluvustunnet, pakub beebile turvalisust ja on tema edasises arengus ääretult oluline.

Kui sünnitus on kulgenud ootuspäraselt ja ka pärast lapse sünni komplikatsioone ei

teki, laseb ämmaemand teil rahulikult teineteisele silma vaadata. Nabaväät pulseerib veel mõnda aega, see tagab lapsele hapniku ajaks, kui tema kopsud tööle hakkavad, ning veri, mis oli lapse sündimise hetkel platsentas, jõuab tagasi lapse kehasse. Umbes 5–10 minuti pärast teeb ämmaemand vaikselt nabaväädi analüüsid (määratakse lapse vere hapnikusisaldus ning pH, osal lastel veregrupp ning reesusfaktor), klemmib nabaväädi ja palub tugiisikul selle läbi lõigata, kui nii on kokku lepitud, või teeb lõike ise. Ei maksa karta, et lõikamine kellelegi haiget teeb, sest nabaväädis närve ei ole.

**Platsenta sündimine.** Sünnituse protsess lõpeb platsenta sünniga. See toimub 10–30 minuti jooksul. Sinule tähendab see veel mõnd



pressimist. Platsenta sünnitamine ei ole valus. Oluline on, et platsenta ja lootekestad sünniksüd terviklikult ega tekiks verejooksu.

### **Sünnitusteede kontroll ja õmblused.**

Kui platsenta on sünninud, kontrollib ämmaemand üle su sünnitusteede – emaka-kaela, tupe ning lahkliha. Kui esineb rebendeid, õmbleb ämmaemand need kokku. Selleks teeb ta sulle kas lokaalse tuimastuse või kasutab epiduraalanalgeesiat, mida sünnituse ajal vaja läks. Kui võimalik, on beebi ka sinu korrastamise ajal su kõhul. Vahel harva võivad tekkida tõsisemad rebendid, mida õmbleb naistearst operatsioonitoas. Enamasti õmmeldakse resorbeeruva niidiga, mis imendub 30–40 päeva jooksul. Ämmaemand annab sulle nõu, kuidas õmb-lusi hooldada.

**Verekaotus.** Keskmise verekaotus sünnituse järel on umbes 500 ml. Kui emaka kokkutõmbed ei ole pärast sünnitust piisavalt tõhusad, ei sulgu veresooned platsenta kinnitumise kohal emaka seinas ja see võib viia suurema verekaotuseni. Just seetõttu hindab ämmaemand sünnijärgselt emaka toonust. Kokkutõmmete tugevdamiseks ja verejooksu peatamiseks teeb ämmaemand sulle profülaktilise oksütotsiinisüsti lihasesse või veeni. Sünnitusjärgselt võib 3–4 päeva erituda veidi rohkem verd, menstruatsiooni-laadset voolust (ehk lohhiaid) võib esineda kuni 8 nädala jooksul. Ehkki naise organism taastub reeglina verekaotusest hästi, mõjutab ülemäärane verekaotus energiataset, meeleolu, imetamise alustamise õnnestumist ja rinnapiima hulka.

**Naise üldseisundi kontroll.** Enne sünnitusjärgsesse osakonda saatmist soovib ämmaemand sul ära käia WCs, jälgib su enese-tunnet, mõõdab vererõhku, pulssi ja keha-temperatuuri.

## PROTSEDUURID VASTSÜNDINULE

**Apgari hinne.** Esimesel minutil pärast sünni pannakse beebile Apgari hinne, mis on kasutusel kogu maailmas. Ühe minuti vanusel lapsel hinnatakse südame-tegevust, hingamist, nahavärvust, lihasto-nust ja reflekse ehk reageerimist ärritajatele. Iga selline näitaja võib saada 0 kuni 2 palli. Apgari hinne 7–10 palli näitab, et laps on heas seisundis, 5–6 palli saanud lapsed vajavad tähelepanu ja abi. Vastsündinud hindega 4 ja vähem palli vajavad abi hingamisel, pikemat jälgimist, lisauuringuid ja ravi. Samu näitajaid hinna-takse ka viiendal ja vajaduse korral küm-nendal eluminutil.

**K-vitamiin.** Kuna äsjasündinud lapse soolestik on steriilne, pole seal veel piisavalt mikroobe selle vitamiini tootmiseks ning imikutel tekib hüübimisfaktorite vaegus. See võib põhjustada iseeneslike veritsuste teket soolestikus või ajus. Selliste raskete tüsistuste vältimiseks süstitakse kõigile vastsündinutele vane-mate nõusolekul esimese kahe tunni jook-sul K-vitamiini. See on oluline vitamiin, mis hoiab ära sisemisi verejooke. Ühe-kordne süst tehakse beebile reielihasesse.

**Kaalumine-mõõtmine.** Vastsündinu kaalutakse-mõõdetakse enamasti siis, kui peret hakatakse sünnitustoast ära saata, see tähendab 1,5–2 tunni pärast. Laps kaalutakse ning mõõdetakse tema pikkus, pea- ja rinnaümberrõõd. Pärast kaalumist ja mõõtmist pannakse ta riidesse ja teid viiakse üle sünnitusjärgsesse osakonda.

## Esimene imetamine

Kui lapse seisund on hea, jääb ta sinuga nahakontakti kuni kaheks tunniks. Kui ämmaemand on sünnitusteed korrastanud, julgustab ta sind titat imetama. Tavaliselt annab ka beebi selleks märku – enamik lapsi soovib 30–60 minutit pärast sündimist süüa. Varane imetamine on väga vajalik ka sulle, sest imetamine aitab emakal kokku tõmbuda ja vähendab verekaotust. Sobivat hetke oodates ole lapsega koos, hoida teda oma kõhul paljalt, sest lähedus soodustab imetamist. Laps on sinu kehasoojuses ja läheduses palju aktiivsem ning su keha reageerib lapse puudustele rinnapiima tekitamisega.

Vastsündinu valmisolekust rinda otsida annab märku see, kui beebi avab silmad ja püüab sulle otsa vaadata, liigutab ja sirutab käsi-jalgu, teeb kätega haaramisliigutusi ning küünitab end rinna poole. Need on otsimisrefleksi tunnused. Samal ajal hakkab beebi ka suud avama. Keel ilmub nähtavale ning laps lakub ja üritab suuga haarata kõike, mis ette jääb, kuni lõpuks leiab rinna. Vastsündinu leiab enamasti rinna ise, kuid loomulikult võid sa teda ka aidata.

Vastsündinu võib esialgu imeda vaid mõne minuti, vahel kauem. Lase tal haarata üht nibu ja kui ta sellest lahti laseb, katseta teist.

## TERNESPIIM EHK KOLOSTRUM

Ei ole vaja karta, et piima pole. Rinnapiima hulk suureneb tuntavalt alles 2.–5. päeval pärast sünnitust, kuid kõigi emade rinnas on lapse sündides olemas väga kasulik ternespiim. See näeb välja rinnapiimast erinev: poolläbipaistev, kollakas või sinakas kleepjas vedelik. Sellest hoolimata on see väga väärtuslik ja esimestel päevadel ei vaja beebi midagi muud. Ternespiim kaitseb teda võimalike haigustekitajate vastu, millega ta paratamatult pärast sündi kokku puutub, paneb tööle vastsündinu õrna ja alles küpseva seedesüsteemi ning mõjub lahtistina, tuues soolestikust välja mekooniumi ja kaitstes beebit sellega kollasuse eest.

Ternespiima kogus on väike, aga ka vastsündinu magu on väike ja sinna ei mahugi rohkem toitu kui üks-kaks teelusikatäit. Vastsündinule piisab esimestel päevadel korraga 2–12 grammist ternespiimast. Paku neil päevadel titale rinda võimalikult sageli.



Jälgi last, kõik titad on sünnist saati erineva loomuga ja ka erinevad sööjad.

Ka keisrilõike korral pannakse laps rinnale nii kiiresti kui võimalik, tavaliselt juba operatsioonitoas. Edasi saab isa pakkuda lapsele lähedust ja nahakontakti ning seejärel abistada ema lapse toitmisel. Tavaliselt võtab rinnapiima koguse suurenemine pärast keisrilõiget veidi enam aega kui loomuliku sünnituse puhul. Ole kannatlik ning küsi vajaduse korral imetamisnõustajalt nõu. Nii nahakontakt beebiga kui ka sage rinna pakkumine loovad soodsad tingimused, et rinnapiim kiiremini rinda jõuaks.

## Sünnitusjärgne osakond

Sünnitusjärgses osakonnas võid olla kas ühis- või perepalatis. Ühispalatis on 2–4 naist, perepalat on vaid sulle, beebile ja sinu tugiisikule. Osa sünnitusmaju pakub ka emalapse palatit, kus saad olla kahekesi oma

## ÕPPIMISE AEG

Esimesed päevad on õppimise aeg. Sul võib tekkida hulgaliselt küsimusi nii vastündinu välimuse kui ka käitumise kohta, emotsioonid võivad kõikuda, väsimus võib varjutada rõõmu – see kõik on loomulik. Sa võid olla väga väsinud, aga magada ei suuda. Jälgid kogu aeg last, tunned ärevust, kas ta ikka saab süüa ja kas temaga on kõik korras.

Ammuta ämmaemandalt nii palju infot kui võimalik. Kasuta iga hetke, kui laps magab, et ka ise puhata. Võta sünnitusmajast kaasa oskus järgida rütmi: kui magab laps, magab ka ema. Nii säästad ennast ja hoiad mõnusat lähedast kontakti oma titaga.

Kasuta iga hetke, kui laps magab, et ka ise puhata.

beebiga. Kui kõik kulgeb ootuspäraselt, viibid sünnitusjärgses osakonnas 2–3 päeva. Selle aja jooksul käib ämmaemand sind ja beebit iga päev vaatamas, lapse vaatab üle ka lastearst ning vajaduse korral peab ämmaemand nõu naistearstiga.

Erandkorras, kui sinu ja beebiga on kõik hästi, võidakse teid koju lubada ka varem.

Ämmaemand jagab sulle ja su tugiisikule esmast teavet, kuidas hoolitseda lapse naha, voltide, silmade, genitaalide eest ning jälgida beebi kaaluviivet.

**Beebi protseduurid.** Sünnitusjärgsete päevade jooksul vaatab su lapse üle lastearst. Ta kuulab südametegevust ja hingamist, kontrollib keha, lõgemeid, silmi, kõrvu, suulage ja päraikut ning rangluid ja puusaliigeste liikuvust. Arst hindab lapse välimust, käitumist, naha värvust, lapse aktiivsust ja kaasasündinud reflekse.

Ka tehakse 24 tunni vanusele beebile sinu nõusolekul tuberkuloosivaktsiin ning võetakse enne kojusaatmist kannast n-õ nelja täpi proov ehk proovid sünnitusjärgsete ainevahetushaiguste skriininguks.

Kõik vastsündinud läbivad sünnitusmajas ka kuulmisskriiningu uuringu. Mõnikord ei näita kuulmisuuring esimesel korral, et kõik on normis, ning seda tuleb mõne aja pärast korrata. Ei tasu sel puhul muretseda, sest tita kuulmekäigud on kitsad ning neis võib esineda lootevõiet.

## Sinu vastsündinu

**Peakuju.** Vastsündinu pea on kukla suunas veidi välja venitatud ja pigem koonusekujuline kui ümar. Mõni koht võib olla sinakam või ettevõlvunud. See on tavaline laste puhul, kes sünnivad pea ees. Vastsündinu koljuluud on pehmemad kui täiskasvanul ega ole sünniks veel päris kokku kasvanud. Nii saavad need sünnituse ajal veidi kohanduda, et kitsastest sünnitusteedest paremini läbi mahtuda.

**Silmalaud** võivad olla turses ja silmalvalgetel leiduda väikseid verevalumeid. Needki on tekkinud sünnitusteede läbimisel ja kaovad iseenesest – tursed paari päeva, verevalumid mõne nädalaga.

**Lõge.** Lapse peas on kaks lõget. Suuremat neist võid tunda otsmikuloo ja kiiruluude ühinemiskohal – seal on pehme koht, nn suur lõge, mis tuksub südamega ühes rütmis ja mille arvelt saab pea esimese eluaasta jooksul kasvada. Sõltuvalt lõgeme suuruselt kasvab see kinni 1–1,5 aastaga.

**Sinakas nahk.** Kui esimesel päeval on lapse käed-jalad sinakad seetõttu, et ta hoiab soojust kokku, siis mõne päeva pärast ei ole see tavaliselt tingitud külmast, vaid vereringe kohanisest. Kuna punaseid vereliblesid on palju, on veri üsna paks ja jõuab

kaugematesse kehaosadesse aeglasemalt. Pisut sinakam ja turses võib olla ka vastsündinu nägu. Mõnikord on näol ja kaelal pisikesed tumepunased täppverevalumid, eriti siis, kui sündides on lapsel olnud nabanöör ümber kaela. Need kaovad aja möödudes ise.

**Kurenokajalg.** Beebi ninajuurel, silmalaugudel ja kuklal on sageli väikesed sinakas-punased laigud, nn kurenokajäljed. Need võivad mõne kuuga iseenesest kaduda, ent võivad nähtavad olla ka veel aastaid, eriti kui laps nutab.

**Kehatemperatuur.** Vastsündinu veri on paksem kui suurel inimesel ja seetõttu käed-jalad külmavõitu. Kui kardad, et lapsel on jahe, katsu ta kukalt, enne kui otsustad talle rohkem riideid selga panna. Beebid on temperatuuri suhtes üsna tundlikud. Kuna nad ise ei suuda veel kehatemperatuuri püsivana hoida, püüa õige riietumisega vältida nii alajahtumist kui ka ülekuumenemist. Magamisel kasuta mitut tekikest, nii saad eemaldada või lisada kihte ilma beebit äratamata.

**Valged täpikesed,** mida on eriti palju ninal ja otsmikul, on avanemata rasunäärmed, mis alles kohandavad oma tööd uues keskkonnas. Ära neid pigista, sest nagu paljud vastsündinu iseärasused, kaovad ka need peagi.

Puhas,  
normaalne ja  
terve nahk beebil  
ei vaja õlitamist  
ega kreemitamist.



**Ninakinnisus.** Vastsündinu võib sageli aevastada, ilma et oleks tegu nohuga. Ta tuleb siia maailma looteveest, tema limaskest on olnud üheksa kuud niiskuses. Pärast sündi muutub nina limaskest mõnikord väga kuivaks, kuni laps lõpuks uue keskkonnaga kohaneb. Samuti võib laps reageerida aevastamisega uutele lõhnadele, millega ta veel harjunud ei ole. Nina limaskestade turse tõttu võib ta hingata kahinaga, kuid ka see on kohanemisreaktsioon. Leevenduseks võib niisutada beebi tuba spetsiaalse elektrilise õhuniisutiga või kuivatada radiaatori peal niiskeid puhtaid riidesemeid. Ka võib abi olla sellest, kui tilgutad ta ninna paar tilka füsioloogilist lahust mitu korda päevas.

**Nahk** on vastsündinu suurim organ. Emaga tihedas kehakontaktis olevad lapsed arenevad kiiremini nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt. Vastsündinu nahk on ligi viis korda õhem kui täiskasvanul ja seetõttu

on ta ka väliste ärritajate suhtes läbilaskvam. Valge pehme lootevõie on parim loomulik kaitse, mis hoiab nahka haudumast, see imendub ise mõne päeva jooksul. Mida varasematel rasedusnädalatel on laps sündinud, seda rohkem tal lootevõiet nahavoltides on; üle aja kantud lastel ei pruugi seda enam üldse olla. Puhas, normaalne ja terve nahk ei vaja õlitamist ega kreemitamist. Kui aga käe- ja jalalabade nahk on kuiv ja ketendav ning nahas on näha lõhesid, võiksid neid kohti määrada vesialusel beebikreemiga.

Beebi nahal võib leiduda ka ebemetallisi karvakesi. Need udemed on meenutus looteest ja langevad peagi ise välja. Huulte võivad mõnikord intensiivsest imemisest

## ANNA ENDALE AEGA KOHANEDA

Sinu tunded vahetult pärast sünnitust võivad olla ülevoolavad ja võimsad, aga need võivad olla ka täiesti teistsugused, kui lootsid. Sa võid tunda end rahuloleva ja õnnelikuna, kuid võid ka tugeva õnne- ja armumistunde asemel tunda end täiesti tuima ja tühjana. Võid tunda rõõmu ja kergendust, et sünnitus on möödas, kuid võid olla nii väsinud, et ei soovigi titat oma rinnale. Laps võib tunduda võõras ning sinus ei pruugi olla seda suurt armastuse tunnet, millest räägitakse. Sa võid tunda pettumust, et sünnitus ei läinud nii, nagu soovisid. Kõik need tunded on normaalsed, sest oled teinud läbi suure katsumuse. Anna endale aega kohaneda, olge beebiga palju nahk-naha kontaktis ning võta aega temaga tuttavaks saada. Kiida ennast ning ole enda vastu hell. Kui vaja, räägi oma tunnetest partneri ja lähedastega, abi saab ka raseduskriisi nõustajalt.



tekkida villid. Teisel või kolmandal elupäeval tekivad mõnikord nahale väikesed punased laigud ja vistrikud. Needki kuuluvad kohanemise juurde ja kaovad ilma ravita mõne päevaga.

**Naha kollasus.** 2.–4. elupäevast muutub nahk kahvatumaks ja kollasemaks. Kollaka jume annab bilirubiin, mis tekib punaliblede aktiivsel lagunemisel. Bilirubiini aitab kehist välja viia maks. Kuna aga maksa töö pole veel piisavalt aktiivne, kogunebki bilirubiin kudedesse ja muudab jume kollakamaks. Mõnikord koguneb aga bilirubiini ülemäära palju ja siis on vaja last veidi aidata. Selleks kasutatakse valgusravi ja muid ravimeid, mis aitavad bilirubiini taset organismis alandada.

**Füsioloogiline kaalulangus.** Vastsündinud kaotavad esimestel elupäevadel kaalu. Kaal langeb, kuna kõhubeebi keha sisaldab palju vett, mis pärast sündi hingamise ja naha kaudu eritub. Kuni 5% kaalukadu esimesel päeval loetakse loomulikuks. Kui lapse sündinist on möödas 48 tundi ja tema kaalukadu suurem kuni 8%, siis pea ämmaemandaga nõu. Vaadake üle beebi toitmise tihedus ja rinnast saadava ühe toidukorra kogused. Paku lapsele tema nõudmisel järjekindlalt rinda!

Enamasti hakkab kaal 3.–4. päevast tasapisi tõusma ja jõuab kahe elunädala jooksul sünnikaaluni.

**Pissimine ja kakamine.** Esimestel päevadel pissib ja kakab laps tavaliselt vähe. Esimest korda peaks ta pissima esimesel sünnitusjärgsel päeval, uriini hulk hakkab suurenema, kui emal suureneb rinnapiima hulk ning laps hakkab rohkem sööma. Esimene kaka ehk mekoonium moodustub juba looteas ja eritub esimese 48 elutunni jooksul, on mustjas, lõhnatu ega sisalda baktereid. Kui laps hakkab sööma rinnapiima, muutub kaka kollakaks.

**Luksumist** oled ilmselt tundnud juba raseduse ajal. Nüüd hoia luksumat beebit püsti-asendis enda vastas või paku talle rinda. Kui see ei aita, siis lihtsalt oota veidi, luksumine jääb ise järele.

**Voolus.** Esimestel sünnijärgsetel päevadel võib tüdrukutel tupest erituda valkjat limast voolust, mõnikord ka pisut verd. Poistel võivad munandikotid olla turses ja sisaldada tavalisest rohkem vedelikku. See on seotud emalt platsenta kaudu ülekandunud hormoonidega ega vaja ravi. Samal põhjusel võivad nii vastsündinud poiste kui ka tüdrukute rinnanäärmed tursuda ning võib erituda ka pisut valkjat vedelikku. Kõik see on normaalne, aja jooksul alaneb turse iseenesest.

## HOOLITSE BEEBI NABA EEST

Nabanööri jäänused hakkavad ruttu kuivama ja tumenema. Nabakönt kukub ise ära, tavaliselt juhtub see 7–14 päeva jooksul. Nabakönti on hea puhastada paar korda päevas keedetud ja jahutatud veega. Samuti võiks seda teha pärast vannitamist. Oluline on puhastada nabakõndi servad, st naha ja nabakõndi vaheline ala. Hoia naba piirkond puhta ja kuivana ning jätta naba mähkmest välja, sest õhu käes paraneb see paremini. Mõnda aega pärast kõndi ärakukkumist võib naba põhjast immitseda veidi eritist, see on normaalne. Kindlasti jälgi, et nahk naba ümbruses ei punetaks, sest see võib olla algava põletiku tunnus.



## Elu pärast sünnitust

**Sünnitusjärgsed kohtumised ämmaemandaga.** Olenemata sellest, kus said esimese sünnitusjärgse nõustamise, ootab sinu rasedusaegne ämmaemand sind 6–8 nädalat pärast sünnitust enda juurde visiidile.

Selle aja jooksul on sinu keha jõudnud mõnest sünnitusjärgsest muutusest juba üle saada, kuigi täielik taastumine toimub keskeltläbi 1,5 aasta jooksul. Ämmaemand teab sinu raseduse lugu, te tunnete teineteist ja seetõttu saate parimal moel hinnata, kui jõudsalt on sinu organism endise vormi saavutanud. Jaga temaga oma sünnituslugu. Sellel visiidil kontrollib ämmaemand ka lahkliharendite paranemist ja võtab vajaduse korral analüüse, saate arutada järgmise raseduse planeerimist ja seksuaalelu küsimusi

sünnitusjärgsel ajal, samuti lahata sinu üldist füüsilist ja emotsionaalset enesetunnet. Kuisul on teemasid, mida soovid ka edaspidi arutada, kutsub ämmaemand su uuele visiidile või suunab vajaliku spetsialisti vastuvõtule.

### Muutused sinu kehas

**Emakas.** Emakas jõuab raseduseelse seisundisse tagasi 4–8 nädala jooksul. Taastumine toimub emakalihaste kokkutõmmete abil, neid soodustab imetamine, keheline aktiivsus, regulaarne pissikäimine. Sünnitusjärgseid, emaka kokkutõmmetest tingitud valusid kutsutakse järelvaludeks, neid tunnevad sagedamini korduvsünnitajad. Emaka taastumise üle saab otsustada emakapõhja

kõrguse järgi, seetõttu katsub ämmaemand sünnitusjärgsel visiidil sinu kõhtu. 9–10 päeva pärast sünnitust pole emakas enam sõrmede all tuntav.

Emaka taandarengut saadab voolus. Esimesel nädalal on see verine, teisel punakaspruun, kuni muutub 6–8 nädalaga valkjaks. Kui vooluse hulk ootamatult muutub ja ilmub taas verd, lisandub ebameeldiv lõhn või püsiv kõhuvalu, pöördu ämmaemanda või naisteraсти poole.

**Emakakael** on pärast sünnitust lõtv ja voldiline, emakakaela kanal avatud. Emaka kokkutõmmete tõttu tõmbub emakakael kokku ja 10–12 tundi pärast sünnitust on kaela sisesuue umbes kahe-kolme sõrme laiune. Lõplik sulgumine võtab aega mitu nädalat,

seetõttu peaksid olema ettevaatlik, et võimalik tupepõletik ei pääseks emakasse häda tekitama. Sellepärast ei soovitata ka esimestel sünnitusjärgsetel nädalatel vanni minna, tampooni kasutada ega ilma kondoomita vahekorras olla.

**Munasarjad** on pärast sünnitust uinukas olekus nagu raseduse ajalgi. Kui sa ei imeta, algab umbes 6–9 nädalat pärast sünnitust esimene menstruatsioon. Rasestuda võid juba enne esimese menstruatsiooni algust.

## ESIMESED TERVISEKONTROLLID

Sünnitusmajast välja kirjutamise päeval vaatab ämmaemand üle nii sinu kui ka beebi. Kui sul on tekkinud küsimusi, on sel kojuminekuelsel kohtumisel hea need läbi arutada. Rääkige kindlasti ka sellest, kus teed beebi esimese elunädala visiidi.

**Esimese elunädala visiit.** Varasel väljakirjutamisel või beebi terviseprobleemide puhul kutsutakse sind beebi esimese elunädala visiidile sünnitusmajja. Muudel juhtudel võid esimese nädala visiidi teha beebi 5.-7 elupäeval kas ämmaemanda, perearsti või -õe juures. Mõnes kohas käib ämmaemand esimese nädala visiiti tegemas kodus. Esimese nädala kohtumise peateema on imetamine, vannitamine, beebi hooldus ja uni ning ema meeleolu ja kohanemine. Paari-kolme päevaga kodus võib tekkida hulk küsimusi ja hea on neile ruttu asjatundjalt vastused saada.

**Beebi tervisekontrollid.** Olenemata sellest, kus toimub beebi esimese elunädala visiit, anna sünnitusmajast koju jõudes teada oma perearstile, et sündinud on uus inimene. Leppige kokku, millal beebiga esimest korda perearsti juurde lähed. Tavaliselt soovib arst last näha 1 kuu vanuselt ning edaspidi iga kuu järel, et jälgida tema arengut.





**Tupp** tõmbub kokku ja lüheneb, kaovad turse ja liigveresus. Iga järgmise sünnitusega muutub tupp avaramaks ning selle seinad siledamaks.

**Nahk.** Nahalt kaovad tasapisi rasedusaegsed pigmendilaigud, rinnanibud ja kõhu valgejoon muutuvad taas heledamaks. Rasedustriibud ei kao pärast sünnitust täielikult. Need kaotavad küll oma sinakaspunase värvuse ja muutuvad valkjaks, kuid mingil määral on neid näha. Kõhunahk võib olla veidi kortsus, aga kortsud kaovad kõhulihaste kokkutõmmete tagajärjel vähehaaval ja nahk näeb peagi välja nagu enne rasedust.

**Rüht.** Rasedusaegne rindade ja kõhu suurenemine põhjustab keha raskuskeskme nihkumise tahapoole. Keha tasakaalu säilitamiseks paindus nimmepiirkond ettepoole ja tekkis nn nimmepiirkonna nõgusus. Samal põhjusel tekkis pinge õlavöötmes ja lihased väsisid kiiresti. See ülemäärane nõgusus säilib umbes kaks kuud pärast sünnitust.

## Kõrvalekalded

**Lahklihahaav.** Lahklihale jäänud haavad vajavad paranemiseks rahu ja aega. Väiksema rebendi puhul võid ettevaatlikult istuda juba järgmisel päeval, eelistatult kõva põhjaga istmel. Harjuta aeglaselt voodist tõusmise meetodit: keera end esmalt külili, siruta jalad tasakesi põranda poole ja aja end käte abiga istuli. Hoiha haav puhas ja kuiv ning hoolitse selle eest, et õhk juurde pääseks. Enamasti vajab haav paranemiseks umbes 4 nädalat. Lükake seni seksuaalvahekorras olemist edasi.

Kui laps sündis keisrilõikega, hoolitse ka

selle haava eest. Hoiha haav puhas ja kuiv ning hoidu pingutustest, 2–3 kuu jooksul on raskusi lubatud tõsta kuni 5 kg.

**Uriinipidamatus.** Esimesel päeval pärast sünnitust võib juhtuda, et sa ei tunne pissihäda. Kuna kõhuseinad on lõdvad, on põiel ruumi ülemäära täituda ja samas on häiritud põie tühjendamise reflektorne mehhanism. Käi WCs ka siis, kui pissihäda ei tunne. Hoolitse põie tühjendamise eest ka järgnevatel päevadel, kuni keha mehhanismid taastuvad. Abi on vaagnapõhjalihaste harjutustest, täpsemat nõu saad küsida füsioterapeudilt.

**Kõhukinnisus.** On tavaline, et paar päeva pärast sünnitust ei käi kõht läbi. Kui see on kestnud nii juba kolm päeva, võid kasutada mõnd leebet lahtistit. Kõhukinnisust väldi ka siis, kui sul on lahklihahaav, punnitamine ei lase sel paraneda.

**Diastaas.** Sünnitusjärgselt taastuvad kõhulihased iseeneslikult 2–3 kuud. Taastumine on kiirem naistel, kes olid enne rasedust ja raseduse ajal kehaliselt aktiivsed. Üheks taastumist aeglustavaks põhjuseks võib olla kõhu sirglihase lahknemine ehk diastaas. See on nähtus, mille korral kõhu sirglihaste vahel olev sidekoeline valgejoon laieneb ja lihaskimbud venituse tagajärjel lahknevad. Ehk märkasid juba raseduse lõpus, et lamavast asendist püsti tulles kerkis naba kohale tugev lihasvall. Seda esineb paljudel. Väldi pärast sünnitust tegevusi, mille sooritamiseks on vaja pingutada kõhulihaseid. Värskel emal ei ole tarvis tõsta oma lapsest suuremaid raskusi.

Diastaas ei ole ohtlik, kuid vajab spetsialisti nõu. Kui tunned kolm kuud pärast sünnitust, et kõht on teistsugune, räägi sellest oma ämmaemandale või perearstile.

Naise keha  
täielik taastumine  
sünnitusest  
võtab aega umbes  
1,5 aastat.

## Muutused sinu tunnetes

**Emadusmasendus.** Pärast platsenta sündimist hakkab platsenta toodetud hormoonide progesterooni ja östrogeeni tase organismis langema. Selle asemel suureneb ajuripatsi toodetava prolaktiini, rinnapiima tekke eest vastutava hormooni tase. Seesugune kiire hormoonitaseme muutus võib põhjustada meeleolukõikumisi – see on tuntud kui emadusmasendus (*baby blues*).

Ära muretse, seda esineb väga sageli ning see on normaalne seisund, mis mõjutab umbes 50–80% värskeid emasid. See tekib umbes 3.–4. sünnitusjärgsel päeval ning

peaks taanduma paari nädalaga. Emadusmasenduse ühtainsat põhjust ei saa välja tuua, see on pigem kombinatsioon mitmest tegurist ja väga suurtest muutustest, mida su keha, meel ja hing on viimase 9–10 kuu jooksul läbi teinud. Küsi oma lähedastelt abi, ole hell enda vastu ning luba endale kohanemiseks aega.



## EMADUSMASENDUSE TUNNUSED

Sul võib esineda üks või kõik järgmisest loetelust. Kõik emad on erinevad ning kõik need tunded on normaalsed.

- Oled kurb ja nutad. Võid nutta põhjuseta või nutad täiesti tühise asja peale.
- Oled üldiselt tujukas ja ärritud kergelt. Ärritus võib tekkida ilma erilise põhjuseta või annab selleks tõuke mingi väike või tühine põhjus.
- Ülekoormuse tunne. Püüd hoolitseda oma beebi, enda ja kodu eest ongi väga väsitav ning vajab harjumist.
- Lõksus olemise tunne. Kuna vastsündinud vajavad 24/7 hoolitsust, võib sul tekkida tunne, et oled oma kodus justkui vangis või et sul ei ole enam üldse isiklikku ruumi. Seda eriti juhul, kui beebi vajab palju sinu lähedust ja sagedast imetamist.
- Tunned end haavatava, hirmunu ja/või paranoilisena. Kuna vastsündinu on õrn ja tundlik, võid ülemääraselt pabistada lapse ohutuse pärast. See võib muutuda lausa

sunduslikuks. Näiteks käid väga sageli kontrollimas, kas beebi ikka hingab; muretsed palju tema elu ja tervise pärast; kardad, et pillad ta maha; valutate südant rinnapiima koguste ja toitmise pärast; analüüsid kõike, mis puudutab beebit, ega luba kellelgi teisel temaga tegeleda.

- Probleemid magamisega. Hoolimata katkendlikust unest ning üleväsimusest ei suuda sa uinuda, kui selleks ka võimalus avaneb. Osa emasid toob põhjuseks beebi pärast muretsemise.
- Raskused keskendumisel. Sa ei suuda mee- nutada, mida oli vaja poest osta või kuhu panid käest mõne asja.

**Sünnitusjärgne depressioon.** Kui meeleolumuutused püsivad kauem, võib olla tegu sünnitusjärgse depressiooniga. Selle tunnused on ülemäärane tundlikkus, kergesti ärrituvus, ärevus, kurbuse-, nutu-, ängistus- ja peavaluhood, une- ja söömishäired. Mõni naine tunneb üldist enesetunde halvenemist, millele ei oska mingit seletust anda.

Sünnitusjärgne depressioon on haigus, mis võib mõjutada kõiki emasid, olenemata vanusest, sissetulekust või haridustasemest. Sarnaselt depressioonile võib seda algul olla raske ära tunda ja seetõttu võib ravini jõudmine aega võtta. Sünnitusjärgsel depressioonil ei ole ühest põhjust – uuringud näitavad, et see on kombinatsioon geneetilistest ning keskkonnast tingitud põhjustest. Olmest tingitud stress,

On hea, kui sul on keegi lähedane, kellega saad oma tunnetest vabalt rääkida.

- Äärmuslikud kaalumuutused. Ülemäärasest muretsemisest tingitud söögiisu muutused ning liialt kiire kaalulangus võivad põhjustada toitainepuudust ning see omakorda võib tekitada meeleolumuutusi. Kui sa ei söö piisavalt, ei saa su keha piisavalt toitaineid ning häiritud on ka beebi imetamine.
- Ärevuse ja paanikahoogude kogemine. Võid tunda kuumatunnet, ülemäära higistamist, pearinglust, iiveldust ning tunnet, et ei suuda hingata.

Kui need tunded häirivad sind väga tugevalt või ei möödu esimese kahe nädalaga, siis pöördu abi saamiseks oma ämmaemanda või raseduskriisi nõustaja poole.

varasemad traumad, füüsiline ning emotsionaalne pingutus nii raseduse ajal kui ka beebi eest hoolitsemisel, suured hormonaalsed muutused raseduse ajal ning sünnituse järel mõjutavad sünnitusjärgse depressiooni teket.

Naistel, kellel endal või lähisugulastel on varasemalt olnud vaimse tervise probleeme või on naine kogenud eelmise raseduse ajal sünnitusjärgset depressiooni, on suurem risk haigestuda. Sünnitusjärgse depressiooni tunnused on sarnased emadusmasenduse tunnustega, kuid on tugevamad, süvenevad ajas ning kestavad kauem kui mõni nädal. See võib viia selleni, et emal on keeruline oma beebi eest vajalikul määral hoolt kanda, mis omakorda võib mõjutada ka kiindumussuhte kujunemist ja selle kaudu beebi heaolu.

Sünnitusjärgset depressiooni põevad umbes 7–20% naistest, kuid diagnoosimise ja abini jõuab neist vaid umbes veerand.

Sünnitusjärgne depressioon võib eri allikate kohaselt avalduda juba 1–3 kuu jooksul ning esineb aasta jooksul pärast lapse sündi. Kui naisel on olnud meeleolulangus ja/või depressioon juba raseduse ajal, tekib ka sünnitusjärgne depressioon varem. Ilma ravita võib see jääda püsima aastateks.

Vaimse tervise heaks saad ise mõndagi ära teha. Meeleolu võib parandada füüsiline aktiivsus, hea toetaja beebi eest hoolitsemisel ja võimalus puhata. On hea, kui sul on keegi lähedane, kellega saad oma tunnetest vabalt rääkida. Arutada võiksid ka perearsti või psühholoogiga.



## Paarisuhe ja isa roll

Juba raseduse ajal algab nii naisel kui ka mehel kohanemine uutmoodi elu ja väljakutsetega. See võimendub nüüd, kui beebi on sündinud. Muutused on nii sotsiaalsed kui ka emotsionaalsed, palju tuleb õppida. Sinu peamine ülesanne on keskenduda oma keha taastumisele, sisemise jõu kogumisele ja beebile. Voodis lebama ei pea, aga luba endale vaikset toimetamist, beebiga jalutamist ja oskust puhata siis, kui beebi magab.

Mehel on sel õrnal ajal tähtis roll – luua kodus õhkkond, kus sul on õigus vaikselt taastuda ja beebiga olla. Oluline on ka see, et värske isa saaks beebiga koos olla, et nende omavaheline kiindumussuhe saaks areneda. Ka vastsel isal on hea olla beebiga nahk-naha kontaktis.

Mees saab toetada peale beebi eest hoolitsemise ka majapidamise juhtimisel. Hea, kui te olete juba enne lapse sündi arutanud, kes mida majapidamises teha saab ning kuidas lapse eest hoolitsemisel rolle jagada. Kõike ei saa siiski eelnevalt planeerida, paljud tegevused loksuvad paika aja jooksul. Ei tasu ära unustada ka seda, et mees käib päeval tööl ning ka tema on õhtuks väsinud. Kui suudate enne pingete tekkimist teineteisega rahulikult oma tunnetest ja muredest rääkida, hakkab kodune elu ka sel muutuste ajal sujuma.

Abi võib paluda ka teistelt lähedastelt, nii on sul veel rohkem võimalusi keskenduda enesele ja beebile. Kuigi esialgu on fookus peamiselt beebil, ei tasu unustada ka paarisuhet. Kui saad rahulikult taastuda ja oskad



oma lähedaste abi vastu võtta, on võimalik, et teil õnnestub juba 1,5–2 kuud pärast beebi sündi kutsuda kas vanavanemad või sõbranna lapsehoidjaks ja isekeskis mõneks tunniks välja minna.

## Uuest rasedusest hoidumine

On levinud arvamus, et imetamine kaitseb raseduse eest beebi esimese eluaasta jooksul. Jah, imetamine annab mõningase kaitse, kuid seda vaid osaliselt ja pigem lapse esimestel elukuudel. Ja sedagi vaid siis, kui imetamine on regulaarne ehk vähemalt kaheksa korda ööpäevas, imetad kindlasti ka öösel ja rinnanibu stimulatsioon on piisav (st laps ei saa rinnapiimale lisaks midagi pudelist ega ka tühilutti).

Piima tekkimise eest vastutava hormooni prolaktiini püsivalt kõrge tase surub organismis maha nende hormoonide taseme, mis vastutavad munaraku küpsemise ja vabanemise eest. See ei anna siiski piisavat kaitset, seega rääkige enne seksuaaleluga alustamist partneriga läbi, millised on teie plaanid järgmise lapse saamisel.

## VAIKNE TAASTUMISE AEG

Sünnitusjärgselt seksiga taasalustamise aeg on väga individuaalne. See sõltub sellest, kuidas su sünnitusteed paranevad, milline on su üldine enesetunne ja väsimusaste ning kas oled emotsionaalselt seksiks valmis. Üldiselt ei soovitata sugueluga alustada enne, kui on lõppenud sünnitusjärgne voolus, mis tavaliselt kestab umbes 6–8 nädalat. Kui soovite olla vahekorras varem, tuleks põletiku vältimiseks kasutada kondoomi.

Kaaluge erinevate vahendite eeliseid ja vastuvõetavust teile mõlemale. Arvestage, et esimene sünnitusjärgne ovulatsioon tekib kaks nädalat enne menstruatsiooni, seega pole menstruatsiooni puudumine usaldusväärne tõend selle kohta, nagu poleks sul rasestuda võimalik. Sünnitusjärgses kontrollis saad ämmaemandaga pidada nõu just teile sobiva rasestumisvastase vahendi leidmiseks.

**Kondoom.** Esimeseks valikuks sobib kõige paremini kondoom, kuid selle, nagu ka kõigi teiste vahendite kasutamisel tuleb olla järjekindel.

**Emakasisene vahend (ESV)** ehk spiraal on T-kujuline vahend, mis asetatakse raseduse vältimiseks emakasse. ESV võib sisaldada metalli või kollaskeha hormooni. Seda meetodit sobib kasutada sünnituse järel, see on efektiivne ja pikaajaline. Spiraali saab paigaldada alates 4.–6. nädalast pärast sünnitust. Spiraal ei sobi neile naistele, kel on kalduvus põletikele, kelle menstruatsioonid on varem olnud väga vererohked või kelle PAP-analüüs pole korras.

**Beebipillid ja implantaat** on hormonaalsed meetodid, mis on väga tõhusad ja sobivad kasutada sünnituse järel. Esimeseks valikuks on ainult progesterooni sisaldavad minipillid, mida sobib manustada imetamise ajal. Sama toimeainega on ka pika mõjuga nahaalune implantaat. Uuemad uuringud lubavad sel ajal kasutada ka kombineeritud pille, plaastrit või tupe-rõngast. Enne kui alustada hormonaalsete vahendite kasutamist, peab sellele kindlasti eelnema põhjalik nõustamine, mida teeb ämmaemand või naisterst.





# Imetamine

Imetamisasendid

Õige imemisvõte

Kui tihti beebile rinda pakkuda?

Rinnapiima lüpsmine käsitsi

Kui kõik ei suju

Doonorpiim

Imetava ema menüü





## Rinnapiimatarkus

Imetamine toetab tita arengut, kasvamist ja tervist väga mitmekülselt. Rinnapiima on beebil kerge omastada ja seedida ning see sisaldab lapsele kasvamiseks vajalikke toitaineid: valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraalaineid. Need on rinnapiimas täpselt õiges vahekorras, seega katab rinnapiim beebi kõigi toitainete vajaduse kuni tema kuuekuuseks saamiseni. Ainult D-vitamiini ei saa laps rinnapiimast piisavalt ja seda peab beebidele alates 2. elunädalast kuni kahe eluaasta täitumiseni iga päev lisaks andma. Sobiv kogus on 400 toimeühikut (TÜ) üks kord päevas.

Rinnapiim toimib ka nagu loomulik vaktsiin, sest sisaldab just sinu lapsele vajalikke kaitsekehi ja kasvufaktoreid. Rinna imemine on beebi lõualuudele ja suulihastele vajalik koormus ning toetab hambumuse kujunemist. Rinnapiim on alati õigel temperatuuril ja puhas, imetamine on emale mugav, selleks ei ole vaja ühtegi abivahendit ja last saab rinnaga toita peaaegu kõikjal.

**Imetamine on kasulik ka emale.** Imetamine soodustab emaka kiiremat kahane- mist ja sinu sünnitusjärgset taastumist. Kui imetamine sujub, väheneb kiiremini ka rasedusaegne lisakaal, sest rinnapiima tootmi-

seks kulutab organism ööpäevas üle 500 kcal. Imetanud naistel on väiksem rinnanäärme- ja munasarjavähi risk noores eas ja väheneb osteoporoosi risk hilisemas vanuses.

Imetamine loob lapsega erilise lähedus- suhte ja on beebi esimene suhtekogemus. Nagu iga suhe, on ka iga imetamise suhe ainulaadne. Mõnel emal ja lapsel sujub see suurepäraselt algusest peale, kuid mõnel võib

esimestel nädalatel või hiljem tekkida sellega raskusi. Igale väljakutsele on olemas lahendus, probleemide korral saad tuge ja nõu- andeid ämmaemandatelt ja imetamisnõustajatelt. Maailma Terviseorga- nisatsioon soovib toita last esimese kuue elukuu jooksul ainult rinnapiimaga.

Kui beebi on kuuekuune, tuleb talle pakkuda ka lisatoitu ja jätkata rinnaga toitmist kuni tema kaheaastaseks saamiseni või kauem, kui see sobib emale ja lapsele.

**Piima teke.** Rinnanäärmed arenevad ja küpsevad raseduse jooksul, ternespiim tekib rindades juba 16.–20. raseduskuul. Pärast sünnitust suureneb 2.–5. päeval rinnapiima hulk rindades tuntavalt. See juhtub seetõttu, et lapse lähedus ja imetamine tekitavad sinu

Imetamine loob lapsega erilise lähedussuhte ja on beebi esimene suhtekogemus.



kehas tugevaid aistinguid ja panevad erituma hormoonid oksütotsiini ja prolaktiini. Need kaks hormooni reguleerivad imetamise õnnestumist, piima hulka ja rinnast väljumist.

Prolaktiin vastutab piimakoguse eest ja vabaneb peamiselt öösiti. Mida tihedamalt beebi imeb, seda rohkem tekib piima. Saad kaasa aidata prolaktiini tekkimisele, kui

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

Oksütotsiin vastutab piima väljutamise eest rinnast. Näiteks kui lapse nuttu kuulates hakkab piim rinnast voolama, juhtub see just oksütotsiini toimel. Saad selle hormooni eritumisele kaasa aidata, kui

- lõdvestud imetamist alustades,
- väldid imetades pinget ja stressi,
- mõtled õnnelikult oma lapsest ja tema imetamisest,
- võtad mugava asendi,
- kui vaja, jood sooja jooki.

Oksütotsiini konkurendid on stressihormoonid – näiteks valu, mure või pinge korral ei pruugi piim rinnast väljuda.

**Rinnapiim on beebile nii söök kui ka jook.** Rinnapiima koostis erineb ühe toidukorra jooksul, ööpäeva lõikes, suvel ja talvel ning muutub lapse kasvades. Näiteks öösiti on piim tihkem ja energiaküllasem, see võimaldab söögikordade vahele jätta pikemaid pause. Imetamise alguses on piim vesisem, seda nimetatakse ka eelpiimaks, ja kustutab imiku esmase janu. Sel ajal imeb laps suure isuga. Kui eelpiim on joodud, muutub imemine aeglasemaks ja piim paksemaks ning rasva ja teiste toitainete poolest kontsentreeritumaks. Seda nimetatakse järelpiimaks. Seetõttu on oluline, et laps saaks enne ühe rinna tühjaks juua ja alles seejärel teise juurde asuda. Esimestel nädalatel paku alati mõlemat rinda, teine rind on justkui magustoiduks. Samuti stimuleeritakse nõnda mõlemat rinda ja piima hulk suureneb piisavalt.

## KUIDAS ARU SAADA, ET BEEBI TAHAB SÜÜA?

Esimestel elunädalatel annab vastsündinu sulle märku soovist süüa saada järgmiselt:

- avab silmad ja püüab sulle otsa vaadata,
- liigutab ja sirutab käsi ning jalgu,
- avab ja liigutab suud ning keelt,
- üritab suuga haarata kõike, mis ette jääb.

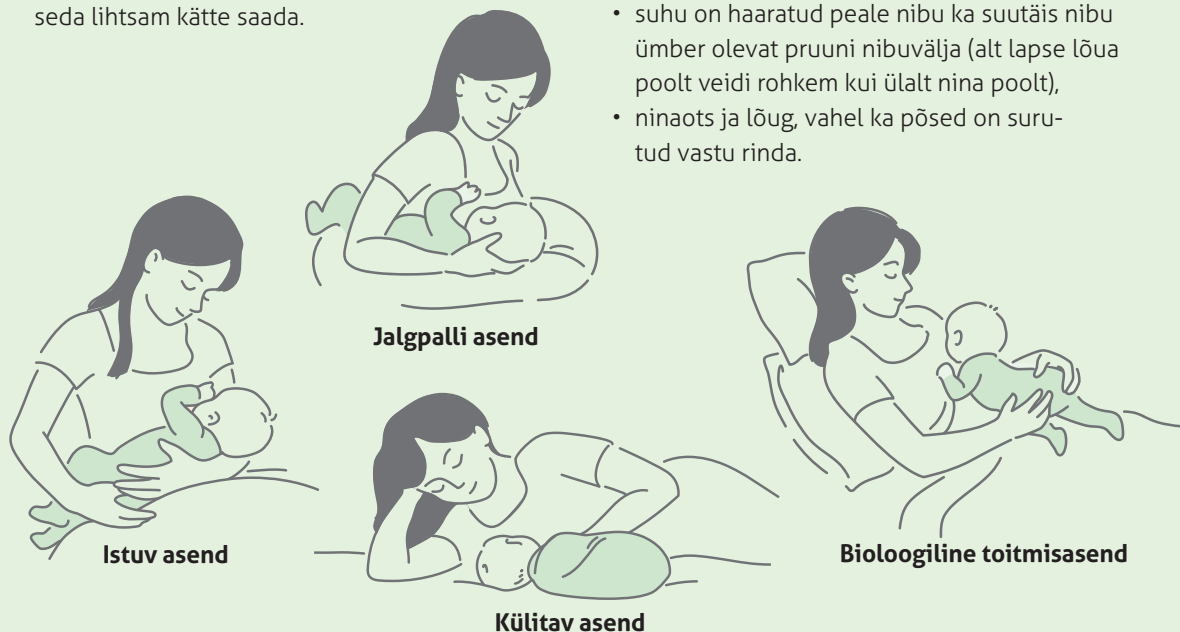


## IMETAMISE ABC

**Imetamisasendid.** Imetamist alustades vali endale mugav asend kas istudes või lamades. Kui lamad külili, toeta lihtsalt pea padjale, lõdvestu ja keera beebi külili enda poole. Kui soovid rinda anda selili, tõsta peaalune veidi kõrgemale või pane selja taha toeks patju, et sul tekiks mugav poollamav asend. Seejärel tõsta laps enda peale kõhuli ja toeta teda küljelt käsivarrega. Käsivarre ja küünarnuki alla pane patju, et saaksid käe lõdvestada.

Kui tahad ja saad istuda, siis vali mugav asend, kus selg oleks sirge ja toetatud. On lihtsam, kui võtad käeulatusse mõne padja, mida saad vajaduse korral kasutada enda või lapse toetamiseks ja paremaks lõõgastumiseks. Sul on kergem beebit toetada, kui paned tema alla endale sülle patju või kokkupandud teki, nii jääb laps rinna suhtes õigele kõrgusele.

Mugav asend aitab kehal lõdvestuda. Kui oled lõdvestunud ja rahulik, tekib rinnapiima kergemini ja beebil on seda lihtsam kätte saada.



**Rinnale asetamine.** Kui oled mugavas asendis, võta beebi tihedasti enda vastu, kõht vastu kõhtu. Mugav on mõlemal nii, kui teie vahele ei jää teki ega padja servi, hommikumantli hõlmu ega tühja ruumi. Pööra teda õrnalt nii, et ta oleks kogu keha ja näoga rinna poole.

Säti beebi rinnale lähemale, nii et tema nina puutub õrnalt vastu rinnanibu. Laps tunneb rinna puudutust, avab suu, lükkab pea pisut kuklasse ja hakkab otsima. Anna talle aega suu korralikult avada ning tõmba ta keha vaikselt endale lähemale, nii et rind satub beebi avatud suhu. Toeta beebit oma käsivarrega kukla tagant, turjalt ning selja ja pepu alt.

**Õige imemisvõte.** Laps saab piima hästi kätte siis, kui rinnalt imemise tehnika on õige. Laps on õigesti rinnal, kui ta:

- suu on laialt avatud,
- alumine huul on väljapoole (kahekorra) pööratud,
- suhu on haaratud peale nibu ka suutäis nibu ümber olevat pruuni nibuvälja (alt lapse lõua poolt veidi rohkem kui ülalt nina poolt),
- ninaots ja lõug, vahel ka põsed on surutud vastu rinda.



Õige imemisvõte

Vale imemisvõte

Jälgi oma enesetunnet imetamise ajal. Valu või tugev ebamugavustunne annab märku lapse valest imemisvõttest ning on signaaliks imetamine ettevaatlikult katkestada. Selleks pane julgelt oma väike sõrm lapse suhu, et vabastada vaakum, päästa nibu aeglaselt vabaks ja seejärel paku seda titale uuesti.

Õige imemisvõttega neelab beebi imedes vähem õhku alla. Kui võte pole õige, võib lapse söömise ajal olla kuulda häälekat neelamist ning beebi võib gaasimullide tõttu varsti pärast söömist nutma hakata. Sellisel juhul vaata üle imemisvõte – tita pea ei tohi olla keha suhtes pööratud, põsed ei tohiks imedes lohku tõmbuda, huul on väljapoole pööratud ja neelamisel pole kuulda tugevat häält.

Kui imemisvõte on õige, kuid laps sellegipoolest neelab veidi õhku alla, siis hoia teda iga kord pärast imetamist veidi aega püstiasendis, kõhuga enda vastu. Võid kergelt käega seljale patsutada või ringi kõndida, et kogemata alla neelatud õhk välja tuleks. Vahel on vaja proovida erinevaid asendeid, et leida see, milles just sinu lapsel „krooks“ välja pääseb.

## KUIDAS IMETADA KAKSIKUID

Kaksikuid võib imetada nii korraga kui ka ükshaaval. Kahe beebi koosimetamine aitab emal jõudu kokku hoida. Kuna sageli on kaksikud ka veidi enneaegsed, mis lisab nende toitmisele veelgi erijooni, siis alguses võivad kaksikud süüa nii pikalt, et emale tundub, et ta ei tee kogu päeva muud kui imetab lapsi.

Nn koosimetamisasendi puhul on kummaldi kaksikul oma rind. Võta diivanil või tugitoolis mugav asend, selg sirge, nii et ei väsiks. Säti kummagi beebi jaoks sülle padjad või kokkurullitud tekid, olemas on ka spetsiaalne kaksikute imetamise padi. Tõsta üks laps rinnale – nagu ühe beebi imetamisel, jälgi ka siin, et ta oleks tihedasti kõhuga sinu külje/kõhu vastas, sina saad tema selga toetada ja ta vastu rinda keerata, et tal tekiks võimalus suuga rinnanibust haarata. Kui üks beebi on rinna otsas, tõsta teine teisele padjale ja keera ka tema rinna poole, et ta saaks rinnanibust haarata. Nii on kumbki laps oma padjal ja kummaldi oma rind. Nagu ühe lapse imetamise puhul, on ka siin vaja toetada beebisid turjast.

Kahe lapse rinnale võtmise nõuab harjutamist ja alguses läheb sul abi vaja. Hea oleks, kui sul on lähedane, kes esmalt aitab beebid sööma tõsta ja söömise lõpus võtab ühe kaksiku mõneks ajaks oma hoolde.



## Kui kaua korraga imetada?

Kui laps on õigesti rinnal, võib ta imeda nii kaua, kui soovib. Vastsündinul kulub esialgu söömise õppimiseks päris palju aega: 20–30 minutit on üsna keskmine, kuigi mõned lapsed söövad kiiremini, mõned palju aeglasemalt. Söömise ajal teeb laps rinda lahti laskmata aeg-ajalt puhkepause ja seejärel imeb edasi. Söömist lõpetades laseb enamik lapsi ise rinna lahti ja pöörab pea kõrvale. Kui laps on väga aeglane sööja, võib teda ergutada peopesade ja jalataldade masseerimisega rinnal olemise ajal.

Beebi kasvades võib ta soovida lühemat aega süüa. Paku algul ühel toidukorral kindlasti mõlemat rinda, et piima teket stimuleerida. Edaspidi võib toita vaheldumisi mõlemast rinnast. Osa beebisid eelistavad ka edaspidi süüa mõlemast rinnast ühe toidukorra ajal – see kujuneb välja aja jooksul ja nii, nagu teile sobib. Loe beebi märguandeid.

## Kui tihti imetada?

Toida beebit tema soovi järgi. Ööpäevas võiks olla vähemalt kaheksa imetamiskorda, aga vastsündinu puhul on normaalne ka 8–16 korda ööpäevas. Mida väiksem on beebi, seda tihedamini ta sööb. Tema seedesüsteem alles harjub piimakogustega, mis järk-järgult suurenevad. Toidukordade vahe võib kõikuda 1,5–3 tunnini. Lapse arenedes muutuvad toidukorrad regulaarsemaks, sageli ka lühemaks.

Kordade lugemisest tähtsam on tingimus, et beebi saab kõhu täis. Sellest, kas ta saab kõhu täis, annavad märku tema kaaluivõime, erk

olek, pissimine vähemalt kuus korda ööpäevas ja regulaarne kakamine. Kuni esimese elukuul lõpuni peaks tekkima vähemalt üks kollase kakaga mähe päevas, kuid sageli on neid päevas mitu. Kasvades hakkab beebi kakama harvem, üle päeva või isegi paar korda nädalas. Lapse sünnikaal taastub umbes 10.–14. elupäevaks.

Enamik lapsi võtab 2. elukuust alates juurde märksa kiiremini, kuid ülesöötmist rinnast ei ole vaja karta. Laps reguleerib ise oma toidu kogust vajaduse järgi. Terve ajalise imiku kaaluivõime esimesel kuuel elukuul on keskmiselt 600–800 g kuus, rinnapiimatoidul ka 1000 g ja rohkem kuus. Esimese eluaasta lõpupuole kaaluivõime väheneb.

Mõni beebi tahab väga tihti rinnale, kuid selle põhjus ei pruugi olla alati söögivajadus. Tehakse vahet nn toitval ja mittetoitval imemisel. Viimane on mõeldud rahustuseks. Kui sulle sobib, võta beebi rinnale nii tihti, kui ta seda soovib. Kui see muutub väsitavaks, võta appi näiteks kandeline: nii saab beebi olla sinu läheduses, kuid su käed on vabad. Eriti hea lahendus on see juhul, kui peres on ka väikelaps.

## Enneaegse beebi imetamine

Kui beebi on väga enneaegne, sündinud 22.–32. rasedusnädalal, erineb tema sünnijärgne toitmine oluliselt küpsema vastsündinu toitmisest ning seepärast jäävad ema ja beebi mõneks ajaks haiglasse. Lapse uus üsaväline keskkond, haigused, kaalulangus, organismi väga väikesed toitainete varud ja võimetus ise söömisega toime tulla võivad põhjustada lapsel varjatud nälgus seisundi ja hilisema kasvupeetuse, mis omakorda võib

Kui sulle sobib,  
võta beebi rinnale  
nii tihti, kui ta  
seda soovib.



häärida lapse edasist arengut. Selle ennetamiseks toidetakse väga enneaegset titat esimestel nädalatel veenisiseselt, see kindlustab talle vajalikud toitained ja mikroelemendid. Kuid selle kõrval on äärmiselt oluline ka varane suukaudne toitmine.

Enamik enneaegseid, umbes 80%, on sündinud 32.–36. rasedusnädalal. Nemad võivad olla ka ainult suukaudsel toitmisel või vajavad veenikaudset toitmist vaid lühikest aega.

Emapiim on enneaegsele ülioluline. Kui beebi vajab erihooldust ja rinnale ei saa, palu abi ämmaemandalt, kes õpetab sind rinnapiima sõõrutama, et saaksid iga kord, kui oma beebit vaatama lähed, selle kaasa võtta.

Rinnapiima võidakse alguses anda maossondi kaudu ja kogused on väga väikesed. Kui beebi lubatakse rinnale, siis paku talle alati rinda, mis siis, et ta on tilluke. Imemine võib talle olla esialgu väga suur väljakutse, kuid proovida tasub alati. Enneaegsetele lastele on väga oluline regulaarne nahk-naha kontakt ja

ema rinnapiim – kui laps veel rinnast ei söö, saad seda sõõrutada ja pumbata. See aitab säilitada ja luua piisavat rinnapiima kogust, kuni beebi on valmis ise rinnast sööma. Kui emal rinnapiima veel napib, antakse beebile lisa, enamasti eelistatakse doonorpiima. Eestis on selline võimalus olemas Ida-Tallinna keskhaiglas ja Tartu Ülikooli kliinikumis.

Haiglast väljakirjutamisel saad kaasa juhisid, kuidas last toita. Vajaduse korral soovitab arst lisada rinnapiimale rinnapiimarikastajat, mida saab apteegist retsepti alusel. Kui rinnapiima ei ole, tuleb last toita piimaseguga, mida aitab valida arst või õde. Enneaegse beebi toitmisel võib tekkida rohkem küsimusi kui ajalise beebi puhul, seepärast hoia ühendust ämmaemanda, teile haiglas toeks olnud õega ja arstiga, kes beebit haiglas ravis, ning pea kinni nende soovitudest.

## DOONORPIIM JA EMAPIIMAPANK

Doonorpiim on oma ema piima puudumisel või vähesusel parim alternatiiv. See on mõeldud vast-sündinutele, kes rinnapiima mingil põhjusel oma ema käest veel ei saa: sügavalt enneaegsed lapsed, raskes seisus olevad ajalised vastsündinud ja beebid, kes on sündinud oma rasedusnädalate kohta liiga väiksena.

Rinnapiimadoonoriks võivad olla kõik terved imetavad naised, kelle laps on noorem kui kuus kuud. Rinnapiima loovutamise on vabatahtlik ja tasustamata. Nakkusohtude vältimiseks tehakse doonorikandidaadile haiglas vajalikud testid. 50% doonoritest on enneaegsete beebide emad. Doonorpiima kogub ja säilitab emapiimapank. Doonorpiima kasutuselevõetuga on märgatavalt vähenenud enneaegsete laste soolestikuprobleemid, laps hakkab kiiremini suu kaudu sööma, saab kiiremini kuvöösist välja ning ema rinnale. Tänu rinnapiimadoonorlusele on enneaegsete laste intensiivravi agressiivsus märkimisväärselt kahanenud.



## Kui kõik ei suju

Nagu elus ikka, on ka imetamisel oma väljakutsed. Sünnitusmajas on abi ukse taga, sest seal töötavad ämmaemandad, õed ja arstid, kes kõigile su küsimustele vastata oskavad. Siiski ei saa imetamine esimestel päevadel selgeks – iga beebi on eriline, pealegi areneb vastsündinu kiiresti ja see, mis kehtis eile, ei pruugi sobida täna. Ei ole olemas kõigile sobivat retsepti, kuidas imetamine peab kulgema – see on pigem ema ja lapse suhte loomine, kus arenetakse päev korraga.

Sellepärast on esimene soovitus – kui tunned kodus, et imetamine ei suju ja pinge kasvab, võta aeg maha, poe beebiga koos voodisse, hoia teda nahk-naha kontaktis. Vaata, et kõik vajalik oleks käeulatuses: lapike lapse suu pühkimiseks, padjad ja tekid, veepudel

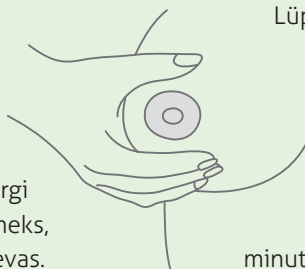
sinu jaoks. Joo palju vett, imetamine viib vedelikku kehast välja ja teeb suu kuivaks. Las teised pereliikmed teevad süüa, sina ja beebi tegelete emapiimatarkuste õppimisega. Ära piira imemiseks kuluvat aega, paku beebile rinda alati, kui ta selleks märku annab. Rinnapiim on väga kergesti seeditav, mistõttu ei ole tita organismile koormav, kui beebi peaaegu et kogu ööpäeva vaid väikesi pause tehes imeb – nagu mõned vastsündinud ka teevad.

Tuleta endale meelde, et kõik möödub. Mööduvad nii tundlikud rinnanibud kui ka sinu mure selle pärast, et beebi sööb liiga vähe või liiga sageli. Ühel hetkel – tavaliselt läheb selleni umbes kuus nädalat – saavutate te beebiga oma, just teile sobiva rütmi ja sobiva rinnapiima koguse. Selleks ajaks taastub ka sinu jõud.

## RINNAPIIMA LÜPSMINE KÄSITSI

Käsitsi lüpsmine on oluline oskus nii juhul, kui beebi ei saa imeda, kui ka selleks, et vähendada näiteks piimapaisu vaevusi. See pakub kontrolli oma rindade tervise üle ning võimalust lahendada imetamisega seotud probleeme.

Näiteks on see mugav lahendus esimestel päevadel, kui ternespiim eritub tilkadena, siis, kui vaja rinda stimuleerida või saada rinnale last, kes rinda hästi ei võta. Ka pike-ma lahusoleku korral vajavad ema rinnad tühjendamist. Seda tuleb teha enesetunde järgi ja umbes sama tihti, kui laps imeks, vähemalt kaheksa korda ööpäevas.



Nii säilib rinnapiima kogus ja esimesel võimalusel saad lapse uuesti rinnale võtta.

Et rinnast piima välja lüpsta ehk sõõrutada, pese hoolikalt käed ja vali sobiv puhas anum, kuhu piima lüpsta. Võta mugav asend. Soovitatav on enne lüpsmist juua sooja jooki, panna rinnale midagi sooja, teha rinnale õrna massaaži ja silitada rinda nibu suunas.

Lüpsmiseks aseta põial ja nimetissõrm umbes 3 cm nibust kaugemale rinnale nii, et käest moodustub C-tähe kuju ja nibu jääb sõrmede vahelise sirgjoone keskele. Suru sõrmedega rinda rinnakorvi vastu, vajutades rütmiliselt nibu suunas mitmeid kordi. Võib võtta mõne minuti, kuni piima erituma hakkab.

**Valulikum rinnanibud.** On emasid, kelle beebi imeb innukalt ja imemisvõte on õige, kuid siiski muutuvad rinnanibud tundlikuks. Valulikkus võib tekkida just imetamise alguses, kuid kui piim on hakanud voolama, annab valuaisting enamasti järele. Hea on teada, et see läheb ajaga üle. Tundlikkuse leevendamiseks võib olla abiks, kui nibusid määrida pärast imetamist rinnapiimaga. Ka õhuvannid pärast imetamist mõjuvad rahustavalt.

Tugev valu on märk valest imemisvõttest või -asendist. Valu põhjuseks võivad olla ka lõhed nibudel, rinnapõletik, soor, piimavill, lapse suu anatoomilised iseärasused või ema hormonaalsed muutused. Ei pea taluma sellist valu, mis paneb kannatama, hambad ristis. Kui see nii on, küsi kindlasti abi imetamisnõustajalt.

Ära piira imemiseks kuluvat aega, paku beebile rinda alati, kui ta selleks märku annab.

Kogu piimatilgad topsi. Mõne aja pärast muuda sõrmede asendit rinnal, et saaksid tühjaks ka teised piimajuhad. Lüpsa piima ka teisest rinnast.

- Rinnapiima säilita kinnises nõus ja kirjuta peale sõõrutamise kuupäev ja kellaeg.
- Toatemperatuuril kuni +26 °C säilib rinnapiim 6–8 tundi.
  - Külmikis temperatuuril +4 °C säilib rinnapiim kuni 72 tundi.
  - Sügavkülmikis temperatuuril –18 °C säilib rinnapiim vähemalt 3 kuud.

Äsja lüpstud kehasooja piima ei tohi segada külmpapist ega sügavkülmast võetud piimaga, see tuleb enne jahutada eraldi nõus.

**Lamedad rinnanibud.** Vahel muretsevad emad, kas laps saab piima kätte, kui rinnanibud on lamedad. Hea on teada, et beebid on võimekad – nad suudavad imeda end ka käenaha külge. Seega pole teie õigesse imetamisrütmi saamine seotud sinu rinnanibude kujuga, vaid alguse konarused on loomulik protsess, kus paljud vajavad tuge ja aega harjumiseks. Beebi imeb piima rinnast, rinnanibu on talle vaid orientiir, kus rind asub, ning hõlbustab rinna haaramist. Titad suudavad imeda ükskõik millise kujuga rinnanibuga rinnast, küsimus on vaid rinna haaramise hõlpsuses.

Abi on sellest, kui annad beebile aega rindadega tutvavaks saada. Olge igal võimalusel nahk-naha kontaktis, pikutage paljana soojas toas, luba tal alati rinda haarata, kui ta vähegi tahab.

Mõned beebid õpivadki ise kõige paremini. Jälgi, et tita haaraks rinda avali suuga. Kui ta on rinna suhu saanud, venitab ta aktiivse imemisega ise rinda ja nibu väljapoole.

Aitab ka rinnanibude kerge stimuleerimine enne toidukorda. Sellega vallandub tõenäoliselt oksütotsiini, mis muudab nibud kõvemaks, need ulatuvad rohkem väljapoole ning lapsel kaasneb imemise alustamisega positiivne emotsioon – piim kohe tuleb. Hea lahendus aidata beebil rinda haarata on rinnale nn voldi tegemine: toeta rinda sõrmedega alt ning vajuta pöidlaga õrnalt peale. Kui laps on rinna suhu saanud ja imeb aktiivselt, lase rind vabaks. Tähtis on jälgida, et sa ei vajutaks liiga nibu lähedalt.

**Laps ei võta rinda.** Vahel juhtub, et beebi nutab ja tundub nälgene, aga kui talle rinda pakud, muutub ta veel pahuramaks. Loobu hetkeks rinda pakkumast, selle asemel võta beebi kindlalt sülle ja rahusta teda. Kui emas on rahutust või ärevust, tajub beebi seda ja läheb samuti ärevile – kui saad, palu partneril mõnda aega beebit hoida, rahune ja proovige siis uuesti. Proovi alustuseks pigistada natuke piima titale otse suhu. Mõned lapsed võivad siis meelsamini tahta imeda, kui teavad, mis neid ees ootab. Abi võib olla ka eri asendite proovimisest, keskkonna vahetamisest ja sellestki, kui beebi on pisut unisem.

## KUI BEEBI EI VÕTA JUURDE

Vahel saab laps tõepoolest liiga vähe rinnapiima – siis ei suurene tema kehakaal. Põhjused võivad olla väga erinevad, kuid soovitusel emale on samad.

- Püüa toita sagedamini ja nii pikalt, kui laps soovib. Väikese sünnikaaluga lapsed on tihti unised, magavad rohkem ega ärka iga kord ka nälja peale. Liiga palju magavat beebit ärata toitmiseks umbes iga 2–2,5 tunni järel.
- Paku iga kord ka teist rinda. Kui laps on umbes 20 minutit ühel rinnal aktiivselt imenud ja endiselt rahutu, siis vaheta rinda – laps ise otsustab, kas tahab seda või mitte. Vahepeal võid teda hoida püstiasendis, et imemisel allaneelatud õhk saaks väljuda. Pärast seda on beebil kergem ja kõhus piima jaoks ruumi rohkem.
- Väldi lutipudelit ja rõngaslutti.
- Suhtle teiste imetavate emadega, külasta mõnda emade tugirühma vms.

## Kui tundub, et rinnapiima ei jätku.

Rinnapiima kogus sõltub rindade tühjendamise sagedusest, imetamise kestusest ja lapse imemistehnika efektiivsusest. Väga tihti tundub, et piima on vähe, kuigi seda on piisavalt. 1–2 kuud pärast sünnitust rindades aset leidvad muutused tekitavad paljudel emadel tunde, et rinnad on tühjad ja lõdvad, järelkult on



- Pea nõu imetamisnõustajaga. Kui alustad lisatoiduga, ei tohi väheneda imetamiskordade arv. Paku alati esmalt rinda ja siis lisatoidu.
- Toida last ka öösiti regulaarselt.

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

- pissib vähemalt 6–8 korda ööpäevas,
- võtab kaalus juurde vähemalt 500–600 g kuus (esimese kuu kaaluuivet arvesta väikseimast fikseeritud kaalust, mitte sünnikaalust),
- kasvab pikemaks,
- sööb vähemalt 8 korda ööpäevas.



rinnapiim kadunud. Proovi pakkuda igal toidukorral mõlemat rinda, laps saab nii rohkem.

Sageli on asi beebi käitumise tõlgendamises – emale tundub, et laps on rahutu ja tahab kogu aeg süüa, piima on vist vähe ja tuleks lutipudelist juurde anda. Paljud lapsed korraldavad iga paari nädala järel rahutuid ja tiheda imemise perioode, millega nad suurendavad rinnapiima tootmist. Sel ajal tulebki aeg maha võtta, paar päeva kodus vaid lapse päralt olla, kuni rinnapiima kogus suureneb ja kõik taas laabub. Kui siiski kahtled, konsulteerige enne lisa pakkumist ämmaemanda või imetamisnõustajaga.

**Piimapais.** Rinnast keeldumine ja vastupunnimine esimesel elunädalal võib olla seotud piimapaisuga. See võib tekkida imetamise alguses suurenenud piimahulgast. Tavaliselt saate haiglast koju beebi teisel-kolmandal elupäeval, umbes samal ajal suureneb piima kogus. Alguses võib piima tekkida rohkem, kui beebile vaja. Rind muutub liigest piimast suureks, kuumaks, kõvaks, nahk tundub pingul. Ka nibuväli on pingul, beebil on raske rinda haarata ja ta ei saa piima kätte. Sellest annab ta kõvahäälselt teada. Nuttev beebi kütab end üha enam üles ning seda raskem on tal rinda haarata.

Siingi on parimaks raviks rahu. Rahune ise ja püüa siis titat rahustada. On lihtsaid võtteid, kuidas rind paisu ajal lapsele pehmemaks ja lihtsamini haaratavaks muuta. Näiteks aseta rinnale enne imetamist midagi sooja, kas soojakott või soe käterätik. Kui saad, võid minna veidikeseks sooja duši alla. Kui rind on soe, võid seda kergenduseks käsitsi veidi lüpsta, nii et piima hakkaks voolama. Sedasi

on rind veidi tühjem ja pehmem, nibuala vähem pingul ja lapsel lihtsam seda haarata.

Kui rind ebamugavalt pakitseb, võid kergenduseks ka veidi piima välja pumbata.

Tee seda enne imetamist ja võimalikult vähe, muidu saavad rinnad signaali, et piima kulub palju ja seda on vaja veelgi juurde toota.

Pärast imetamist aseta rinnale midagi jahedat, näiteks külmakott, külm rätik või külmikust võetud puhtad pestud peakapsalehed. Viimastega vooderda kogu rind, vaid nibu jäta vabaks. Külm aitab alandada turset ning leevendab ebamugavust.

Alguses võib piima tekkida rohkem, kui beebile vaja.

**Rinnapõletik.** Rinnapõletik ehk mastiit algab tavaliselt ummistunud piimajuhast, mis sulgeb rinnas mõne piimanäärmesagara, nii et piim ei pääse voolama. Selle tagajärjel tekib kõva valulik tükk ühes rinnas. Vahel jääb see tükk sügavale rinna sisse ja seda pole kerge leida. Ummistuse püsimisel surve rinnas tugevneb, sest piima tekib järjest juurde. Tükk rinnas püsib, valu muutub tugevamaks ning kaasneb halb enesetunne. Seejärel võivad lisanduda põletikutunnused – võib tõusta kõrge palavik vappekülma ja peavaluga.

Et ummistusest ei kujuneks põletikku, on oluline tegutseda kohe õigesti. Kõige tähtsam on ummistus vabastada, et rinnapiim jälle voolaks. Siin on sul abiks beebi, keda toida tema nõudmise järgi, kuid ära suurenda tahtlikult toitmise sagedust mastiidiga rinnast. Kuna suurenenud piimakoguse eemaldamine suurendab tootmist, tekib liigse söötmise või „tühjaks pumpamise“ korral nõiarang ja see on peamine riskifaktor kudedele turse ja põletiku süvenemisel. Võid käsitsi sõõrutada rinnast veidi piima, et sul oleks mugavam, kuni piima-

tootmine reguleerub lapse vajaduste järgi. Emad, kes kasutavad rinnapumpa, peaksid pumpama ainult selle koguse, mida nende laps tarbib. Võid silitada kergelt tüki asukohta rinnas suunaga nibu poole, kuid väldi sügavat koemassaaži. Sügav massaaž süvendab põletikku, kudede turset ja mikrovaskulaarset vigastust. Väldi ka elektrilisi massaažiseadmeid – kuigi rinna-massaaž võib vähendada valu, ei sobi see koduseks hooldusvõtteks. Pärast toitmist pane tüki kohale 15–20 minutiks midagi külma (purustatud jääd käterätikus, jahe mähis külma veega) ja jäta rind mõneks tunniks rahule. Toida beebit ka teisest rinnast.

Selliseid võtteid kasutades enesetunne tavaliselt paraneb ja tõsist põletikku ei kujune. Valulikkus tüki kohal rinnas võib kesta kauem, kuid mure laheneb enamasti sagedase imetamisega. Kui olukord ei parane ja palavik püsib üle 24 tunni, pöördu ämmaemanda, perearsti või naistearsti poole.

**Kui imetada ei saa või ei tohi.** Mõnikord võib ema või lapse tervise tõttu olla imetamine

vastunäidustatud. Siis peab lapsele andma esimesel eluaastal piimasegusid ja jälgima nende valmistamisel täpselt pakil olevaid juhiseid.

1. eluaastal imikule lehmapiima pakkuda ei tohi. Imetamine on keelatud, kui

- lapsel on harvaesinev ainevahetushaigus (galaktoseemia);
- emal on ohtlik nakkushaigus, HIV, aids või äge ravimatu tuberkuloos;
- ema peab võtma ravimeid, mis imenduvad rinnapiima, näiteks vähiravimid, liitiumi, ergotamiini, metotreksaati, rahustit või uinutit;
- emal on narkosõltuvus.

Imetamine võib olla häiritud, kui:

- emal on harvaesinev rinna näärmekoe vähesus või trauma või operatsioonijärgne nibunärvide kahjustus;
- emal on raske tervislik seisund, mis ei võimalda lapsega piisavalt tegeleda;
- ema kahjulikud harjumused (suitsetamine, alkohol) muudavad rinnapiima maitset, võivad vähendada rinnapiima kogust ja põhjustada lapse rahutust;
- lapse tervisega on probleeme (huule- või suulaelõhe, Downi sündroom, suur südamekahjustus);
- lapsel on äärmuslikult tugev allergia.

## MIKS TEKIB RINNAPÕLETIK?

Põletik tekib piimajuha ummistumisest, mille taga on üks või mitu põhjust:

- liiga harv või lühidalt kestev imetamine;
- järsud muutused imetamiskordade arvus: näiteks kui laps jätab vahele öise söögikorra, oled ajutiselt lapsest lahus, alustad lapsele lisatoidu andmisega liiga vara ja liiga järsku või lähed tagasi tööle ega sõõruta rinnapiima välja;
- ebamugav asend, riiete või sõrmede liigne surve rinnale toitmise ajal;
- ema stress,
- hüperlaktatsioon ehk liigne piimajõudlus,
- mikrobioomi puudutavad tegurid ja tasakaal,
- antibiootikumide või probiootikumide kasutamine.

**Rinnalaps lutipudelit ei vaja.** Lutti ei ole mõistlik kasutada piimapaisu ajal ja esimesel nädalatel pärast sünnitust, kui laps alles õpib rinnast piima kätte saama. Sünnist alates lutti imedes kujuneb lapsel vale imemisvõte, imetamine on valulik ja sul ei pruugi tekkida piisavalt rinnapiima. Lutti imedes peab laps pikemaid söögipause ja selle tulemusel võib rinnapiima hulk väheneda. Rinnalapsel ei ole ka hiljem lutti tarvis. Ka regulaarne lutipudeli pakkumine lõpetab imetamise pigem varem. Piima kogus väheneb ja laps võib loobuda rinnast ka siis, kui annad talle pudelit vaid paar korda nädalas.

**Tassi ja nõelata süstla meetod.** Vahel on siiski vaja ajutiselt anda beebile süüa muul viisil kui otse rinnast. Selleks on vaja piim rinnast käsitsi välja lüpsta ja seda beebile pakkuda kas lusikalt, väikesest tassist või ilma nõelata süstlast. Ka oma sõrmelt võid piima pakkuda, beebi oskab seda sõrme pealt edukalt imeda. Tassi kasutades täida anum kolmandiku ulatuses ja kalluta nii, et vedelikunivoo jõuab tassi servani – laps tunneb esimese piimatilga maitset ja lõhna, ajab huuled torru ning hakkab omas tempos üle tassi serva imema. Nii võivad juua ka väga väikesed, isegi enneaegsed lapsed.

Vastsündinule võib rinnapiima anda ka suurema, ilma nõelata süstla otsast. Süstlast toitumise alternatiivi soovitatakse, kui laps keeldub rinda haaramast. Lapse abistamiseks saab süstlast niristada piima nibuväljale, et see niriseks rinnanibule, samuti võib rinnapiima süstlalt lapse suhu või oma suurele sõrmele tilgutada, kust laps seda imeda saab.

## Imetava ema toitumine

Rinnaga toitumise ajal suureneb naise energia- vajadus umbes 500 kcal võrra. Sa ei pea selleks sööma palju rohkem, aga söö kindlasti mitmekesiselt, et keha saaks vitamiine, mineraalaineid ja energiat. Hoidu maiustustest ja valiselline menüü, et seal oleks nii puukui ka juurvilju, täisteratooteid ja kvaliteetseid valguallikaid. Enamik naisi kaotab sünnitusega 5–6 kg raseduse lõpu kaalust ja lähemate nädalatega veel 1–3 kg. Ülejäänud lisakilod on looduse poolt ette nähtud rinnapiima valmistamiseks. Edasine kaalulangus sõltub sinu igapäevasest menüüst, imetamise intensiivsusest, liikumisest ja ainevahetuse eripärast.

Joo piisavalt vett – nii palju, et janutunnet ei oleks. Imetamise ajal on joogikogus suurem kui tavaliselt, see peaks olema proportsioonis piima tekkega. Rinnapiima kogus 750 ml päevas esimese kuue kuu jooksul suurendab imetava ema vedelikuvajadust umbes 600–700 ml päevas. Eelista puhast vett, juua võid ka kodust mahla, taimeteed jms. Imetavale emale sobivad näiteks apteegitilli-, aniisi- ja köömneteed. Hoiu jooku kogu päeva käeulatuses. Kui saad, loobu kohvist ja teistest kofeiini sisaldavatest jookidest, nagu kange tee, koolaja energiajogid. Need stimuleerivad sind ja võivad muuta lapse rahutuks.

Kuigi imetamine nõuab energiat ja võtab maha kilosid, on vähese kehalise aktiivsuse korral oht, et ülekaal tekib ka imetamise ajal. Siiski ei soovitata imetamise ajal dieeti pidada, vaid sünnitusjärgse kaalutõusu vältimiseks suurendada kehalist aktiivsust. Kõige käepärasem ja parem viis selleks on värskes õhus beebiga jalutada.

Söö kindlasti mitmekesiselt, et saaksid vitamiine, mineraalaineid ja energiat.







# Sünnist esimese sammuni

Beebi areng 1. eluaastal

Mida teha, kui beebi nutab

Kui laps jääb haigeks

Hammaste tulek

Millal alustada lisatoiduga



# Beebi esimene aasta

## Vastsündinu refleksid

Kuigi beebi on sündides tilluke, on tal olemas terve rida vajalikke oskusi. Need on refleksid ehk kindlad liigutused, mis tekivad teatud kehaosade stimuleerimise tagajärjel. Ka see, et vastsündinu tõukab end ema kõhult rinnani, leiab rinnanibu ning neelab piima ilma kurku ajamata, on võimalik tänu refleksidele. Mõned refleksid jäävad püsima kogu eluks, teised kaovad pikapeale ja nende asemel tekib tahtlik kontroll oma liigutuste üle.

**Otsimisrefleks.** Kui puudutata õrnalt vastsündinu põske või suunurka, pöörab ta pea puudutuse poole ja püüab suuga haarata. Nii leiab ta ema rinna. See refleks kaob pärast 3.–4. elukuud.

**Imemisrefleks.** Kui lapse suhu satub rinnanibu või sõrm, reageerib ta imemise ning suu ja keele rütmiliste liigutustega.

**Peopesa-suu-refleks.** Kui vajutada beebi peopesale, avab ta suu ja painutab pead. See refleks on aluseks teistele refleksidele, mis juhivad käe ja suu koostööd, et laps saaks õppida asju käest suhu panema. Refleks kaob kolme-neljakuuselt.

Kui laps on kõhuli ja teda kätega talla alt toetada, lükkab ta ennast edasi.

## **Asümmeetriline tooniline kaelarefleks (ATKR).**

Refleksi mõjul hoiab beebi selili lamades n-ö vehklejapoosi: tema pea on pööratud kas paremale või vasakule küljele ning näopoolne käsi ja jalg on sirutatud, kuklapoolne käsi ja jalg aga painutatud. Refleksi mõju hakkab vähenema 1.–2. elukuul ja kaob umbes 4. elukuuks.

**Haaramisrefleks.** Kui beebi pihku satub sõrm, haarab ta sellest tugevasti kinni ja tugevdab haaret siis, kui sõrm ära tõmmata. Refleks kaob kolme-viiekuuselt, kui laps õpib tahtlikult esemeid haarama.

**Moro ehk ehmatusrefleks.** Kui laps ehmatatakse või tekib tal kukkumishirm, sirutab ta käed ja sõrmed harali, pingutab kõiki lihaseid ja sirutab pea taha. Seejärel toob ta käed rinnale tagasi ja pigistab sõrmed rusikasse. Refleks kaob umbes neljakuuselt.

**Roomamisrefleks.** Kui laps on kõhuli ja teda kätega talla alt toetada, lükkab ta ennast edasi. Refleks kaob neljakuuselt ja asendub hiljem tahtlike liigutustega.

**Kaitserefleks.** Kõhuli olev laps pöörab pea küljele. See refleks kaitseb lämbumise eest.

**Käimisrefleks.** Kui hoida last püstiasendis, nii et ta jalad ulatuvad kindlale alusele, ja temaga edasi liikuda, hakkab ta jalgu tõstma, nagu prooviks kõndida. Refleks kaob pärast 2.–3. elukuud.

## Beebi areng

**Emotsionaalne areng ja kõne.** Beebid tunnevad nägude ja häälte vastu suurt huvi. Vaata beebit toites ja temaga suheldes talle silma ja räägi rahustavalt. Juba vastsündinu on võimeline õppima, seostama ja meelde jätma. Lapsele meeldib, kui temaga tegeletakse, ning õige varsti on ta võimeline sind jäljendama. Näiteks vaatab kahenädalane laps, kuidas ema huuled torru ajab, ja teeb seda edukalt järele.

Keskmiselt 2. elukuul õpib ta sinuga suheldes naeratama, oma häält ära tundma ja erinevaid häälikuid ning hääliitsusi kuuldavale tooma. Ta otsib aktiivselt näost näkku suhtlust sinuga. Keskmiselt kolmekuuselt hakkab tita koogama ja häälega naerma. Umbes sellest ajast on eristatav tema temperament. Keskmiselt 4–5kuuselt hakkab beebi lalisema, moodustab silpe ja vastab sulle, kui teda kõnetad.

Keskmiselt 7–8kuuselt tekivad lalinasse erinevad emotsioonid, mille kaudu väljendab laps oma soove, näiteks kui kõht on tühi. Ta matkib ümbritsevaid helisid ja reageerib muutustele sinu kõnetoonis. Umbes selles vanuses hakkab laps aru saama oma nimest ja sellestki, et ema on eraldiseisev isik; sellega seoses tekivad võõristamine ja emast eraldumise hirm.

Keskmiselt 9–12kuuselt matkib laps silpe ja ütleb tähendusega sõnu ja silpe. Selleks ajaks on välja kujunenud kiindumussuhte tüüp ehk eriline emotsionaalne side lapse ja vanema vahel – see võib olla kas turvaline või ebaturvaline. Viimaste hulka kuuluvad vältiv, ambivalentne ja kaootiline kiindumussuhe.

**Nägemine.** Sünni järel ei pruugi laps silmi avada, või avab vaid ühe silma. Kuna silmade lihaskond ei ole veel piisavalt tugev, võib ta alguses ka pisut kõõrdi vaadata. Kui turse silmade ümber alaneb, peaks see probleem lahenuma. Kui laps kõõritab ka nelja kuu vanuselt, räägi sellest perearstiga.

Esmane suhtlemine käib vastsündinul emaga silmside kaudu. Kuna vastsündinu nägemisvõime on piiratud ja kaugemaid



### PAKU TURVATUNNET

Beebi 1. eluaastal oled sina see, kes saab aidata kujundada tema suhtumist maailma. Suhtle temaga igal võimalusel, kaisuta ja hellita, räägi temaga selgelt ja saada oma tegevusi jutuga. Sind jälgides õpib beebi tundma, et on erinevaid emotsioone ja käitumist. Hea suhe oma kõige olulisema inimesega sisendab titalle turvatunnet ja usaldust maailma vastu. Lapsepõlves saaduna jäävad need püsima kogu eluks.

objekte näeb ta üsna hägusalt, on kõige parem suhtlemiskaugus 20–30 cm. See on just paras vahemaa rinnal oleva lapse silmadest ema silmadeni. Kuni 3. elunädalani ei taju beebi värve ja piiratud on sügavustaju. Seetõttu sobivad ümbritsevasse keskkonda kontrastsed värvid ja ümarad vormid. Kui näidata lapsele niisuguseid pilte või mänguasju, saab arendada tema nägemismeelt.

Kõige rohkem meeldib talle vaadata nägusid. Beebi võib pikalt ja põhjalikult uurida sinu nägu ja juukseid, kuid enim näivad talle meeldivat silmad – sinna võib ta oma tõsise ja uuriva pilgu kinnitada tükiks ajaks. Ereda valguse suhtes on lapsed tundlikud, seepärast peaks valgusega harjutama tasapisi; alguses võiks lapse tuba olla hämar.

Kuuenädalaseks saanud beebi silmad teevad enamiku ajast teineteisega koostööd.

Kolmekuuselt tunneb beebi ära kindlad

näod ja objektid oma elus ning suudab fikseerida pilku teda huvitavale objektile üsna pikaks ajaks.

**Kuulmine.** Vastsündinu kuulmine on piisavalt arenenud. Kõhus pole sugugi nii vaikne, kui arvata võiks, peale selle on vastsündinu kuulnud kõhuelu jooksul suurt osa väliskeskonna helisid ja ta on neid, eriti ema häält, võimeline ära tundma ka pärast sündi. Tugevad helid võivad vastsündinus tekitada valuaistinguga sarnase tunde, ka pidevat vaikset taustamuusikat vastsündinu ei vaja.

Varsti õpib laps eristama temale tähtsaid hääli ja taustal olevaid helisid, seetõttu võib ta näiteks rahulikult magada õdede-vendade kilgete keskel ja samas ärgata ema tasase hääle peale. Lapsega rääkides või lauldes hoiä teda enda ees ja vaata talle silma – nii viib ta näo ja hääle paremini kokku ning õpib kiiremini.

## TOETA BEEBI IGAKÜLGSET ARENGUT

- Räägi titaga, kui temaga koos tegutsete, nimeta tegevusi, inimesi ja esemeid.
- Mängi talle vaikselt muusikat ja laula.
- Anna talle mänguasju, mis ergutavad liikuma, kuid ära kuhja teda nendega üle.
- Hoiä teda palju enda lähedal, kallista ja hellita.
- Võimle kodus ja erguta uute oskuste treenimist; kui soovid, ühine mõne beebivõimlemise grupiga, kuid väga palju saab ära teha ka kodus.
- Võimaluse korral käige ujumas – see sobib igas eas beebile, arendab igakülgset, rahustab ja teeb veega sõbraks. Alustage beebidele mõeldud basseinides, suurde basseini võib minna alates 6.–7. elukuust.

Võta aega olla oma beebiga koos ja naudi neid hetki – laps on väike väga lühikest aega.





## Füüsiline areng

Esimese eluaasta jooksul areneb beebi kiiresti ja läbib kindlaid arenguetappe. Iga motoorse arengu verstapost on oluline, ühestki ei tohiks üle hüpata ega kiirustada selle poole, et tita võimalikult kiiresti kõndima hakkaks. Sinule on tema beebiiga aeg, mil saad ta arengut väga tõhusalt toetada. Kui pakud lapsele tema vanusele vastavaid tegevusi, võimled ja mängid koos temaga, teed talle massaaži ja pai, arenevad motoorsete oskuste kõrval ka teie suhe ja beebi eneseusaldus.

### 0–3 elukuud

- Ühekuune laps vaatab sulle silma ja suudab mingiks ajaks pilgu fikseerida.
  1. elukuul ei ole beebil oma keha üle erilist kontrolli, enamasti toimivad refleksid. Ta liigutab end ärkvel olles, kuid ei oska keha tahte allutada.
- Keskmiselt 2. elukuul õpib beebi hoidma sümmeetrilist kehaasendit. Ta suudab hoida oma pead pikemat aega kehatüvega ühel

Lapsega rääkides või lauldes hoiatada enda ees ja vaata talle silma.

### ESIMENE TRENN: KÕHUTAMINE

Väga hea treening kaela- ja kehatüvelihastele on kõhuliasend. Kõhuli võid titat panna alates ajast, mil tema nabakõnt on ära kukkunud ja naba paranenud. Kuni tita ise pöörata ei oska, vajab ta siin sinu abi. Algul piisab paarikümnest sekundist kõhuli olekust, tehke seda mitu korda päevas. Edaspidi pikenda aega selle järgi, kuidas beebi jõuab pead hoida. Magama ära teda kõhuli pane, titad magavad külili või selili.

- joonel, sulle otsa vaadata ja naeratada.
- Keskmiselt 2. ja 3. elukuul vahel oskab tita tuua käed keha keskjoonele ja kindlalt pead hoida. Ta suudab nüüd tahtlikult puudutada enda ees olevat mänguasja või nägu. Tema kaelalihased on muutunud tugevamaks ja pea ei vaja enam nii palju sinu toetust.
- Keskmiselt 3. elukuul suudab beebi kõhuli olles mõneks ajaks tõsta end küünarvartele, hoida pead üleval ja ümbrust vaadata.

Esimesel paaril elukuul möödub suur osa lapse päevast lamades. Jagage tema nappi ärkvelolekuaega toitmise, suhtlemise, võimlemise ja hügieenitoimingute vahel. Kuni beebi kaelalihased on veel nõrgad, toeta last tõstes ja süles hoides tema pead. Et laps hakkaks kindlalt pead hoidma, võimle temaga, harjutades kaelalihaseid. 2. elukuust alates sobib selleks harjutus, kus võtad kätega tita küünarvartest, pöidlad tema peopesades, ja tõmbad teda aeglaselt seliliasendist poolistuvasse asendisse.

Riputa lapse lamamiskoha kohale kõrinaid, et ta saaks õppida neile pihta lööma ja seejärel neid haarama. Võta beebivõimlemine teie koduse hommikuse rutiini osaks. Säti see ajale, mil beebil on kõht täis, krooksud välja tulnud, kaka-pissi tehtud ja tuju hea. Beebiga võimlemine ja talle massaaži tegemine

on ka teie suhtlemise aeg ja rõõmustab mõlemaid. Hea on mängutekk ja mõni mänguasi, mida vaadata-haarata, liiga palju lelusid väsitab beebit.

Kui laps on rahutu ja tahab lähedust, on hea abivahend kandelina. Jälgi, et laps ei jääks kandelinasse liiga kauaks ja teil oleks aega ka motoorseid oskusi õppida.

### 3–6 elukuud

- Keskmiselt 4. elukuul õpib beebi tahtlikult mänguasja haarama. Tema käed ei ole enam kramplikult rusikas.
- Keskmiselt 4.–5. elukuul hakkab ta seljalt kõhule pöörama. Nüüd ei tohi teda enam hetkekski üksinda mähkimislauale jätta.
- Keskmiselt 5. elukuul õpib beebi kõhult tagasi seljale pöörama, kõhuli olles randmetele toetuma ja ringselt ümber oma telje liikuma. Sõrmed võivad kõhuliasendis olla veel painutatud, käed rusikas.
- Keskmiselt 6.–7. elukuul hakkab laps roomama, kõht vastu tasapinda. Mõni laps võib niimoodi liikuda ka tagurpidi.

Aita beebil käsi rusikast avada, selleks silita ta peopesi. Tutvusta beebile tema varbaid ja põlvi, et ta hakkaks neid kergitama ja puudutama, aseta ühele ja teisele poole küljele lelu, et tal oleks huvi end nende poole pöörata.

Lapsed kasutavad kõhuga vastu maad liikumiseks eri stiile. Klassikaliselt roomama, st kasutama vahelduvalt käetõmbeid ja jalatõukeid, ei pruugigi kõik beebid õppida. Mõlema kehapoole vahelduv kasutamine on lapsele oluline koordineerimisareng ja selle treenimiseni jõuab ta hiljemalt siis, kui hakkab käputama.

### 6–9 elukuud

- Keskmiselt 6. elukuul hakkab beebi end kõhuli olles sirgetele kätele lükkama ja tema peopesad on avatud.
- Keskmiselt 7.–8 elukuul tekib istumistaskaal ja tita suudab istudes lühikeseks ajaks tasakaalu säilitada.

Käputamine on suur samm beebi lihaste ja koordineerimise arengus.

- Keskmiselt 8. elukuul hakkab laps käputama. Ta on võimeline kõhuliasendist tõusma käpuliasesendisse, ennast edasi-tagasi kiigutama ja edasi liikuma.
- Keskmiselt 8.–9. elukuul suudab beebi iseisvalt käpuliasesendist või külililamangust istuma tõusta ja ka tagasi käpuli minna või kõhuli laskuda.

Nüüd peaks beebi juba enamiku ärkvelolekuajast veetma kõhuliasendis – algul käsi sirgeks lükates, siis nn labakäetoetusest end liikuma lükates ja lõpuks käputama hakates. Käputamine on suur samm beebi koordineerimise ja lihaste arengus ja selle oskuse edasiminekut saad kodus teadlikult toetada, ergutades last liikuma ja luues talle võimalusi pörandal olla. Beebitoolis võiks tita viibida vaid lisatoidu söömise ajal.

### 9–12 elukuud

- Keskmiselt 8.–9. elukuul hakkab beebi end toe najal püsti ajama – kõigepealt põlvili, siis paneb ühe jala maha ja tõukab end seejärel püsti.
  - Keskmiselt 9.–10. elukuul saab beebi selgeks, kuidas püsti seistes kükki, poolpõlvitusse ja istuma tulla ning õpib toe najal mõlemale poole külgsamme tegema.
  - Keskmiselt aastavanuselt hakkab laps iseisvalt kõndima. Kõigepealt hakkab ta samme tegema toe abil, lükates enda ees mõnd käepärast eset. Üsna varsti järgneb sellele oskus ilma toeta edasi liikuda.
- Kuigi lapsed on keskmiselt aastavanusena valmis kõndima, ei pea neid väga agaralt selleks kiirustama, pigem võiks stimuleerida käputamist, see on edasisele arengule ja lihastele väga oluline treening.



## Kuidas beebi eest hoolitseda

### Nahahooldus

Beebi nahal on üsna sageli märgata muutusi, mis vajavad tegelemist. Tavaline on haudumus nahavoltide vahel – see on punetav ja ilma villideta nahaärritus, mida beebid taluvad üsna hästi. Haudumust leevendavad õhuvannid, hoolikas pesu ja kuivatamine pärast igat pesemist. Beebi nahk ei vaja ühtki pesuvahendit, pese ta pepu puhtaks soovitatavalt jooksva vee all, suunaga eest tahapoole. Beebi rätik olgu pehmest froteest. Kuivata tupsutades, väldi hõõrumist. Niisked salvrätikud on mõeldud vaid hädaolukorras kasutamiseks, reisil või arsti juures käimiseks, kodus ära neid eelista. Kui nahk kuiv, lase beebil paljalt õhu käes olla. Kui pepu on punane, pane

imav aluslina alla ja hoia teda ilma mähkmeta pikemalt, kuni pool tundi. Mida suurem on haudumus, seda kauem luba titale õhuvanne. Vajaduse korral määri punetavale nahale ka tsinkoksiidi või bepantenooli sisaldavat salvi.

Kui nahale on tekkinud villid ja kärnad, on tegu põletikulise protsessiga. Näita beebi nahka perearstile või pereõele, kes hindab lapse seisundit ja kui vaja, soovitab sobiliku ravimi.

Esimestel elunädalatel võivad beebi näole tekkida punnid, mis meenutavad aknet. See on nn eluga kohanemise lööve, mis enamasti kaob iseenesest. Siiski võib punnidest edasi areneda nn beebiakne, mis on seotud ema hormoonidega. Beebiakne puhul aitab, kui lapse nägu pesta sagedasti, 5–6 korda päevas, jaheda veega. Kuivata nägu tupsutades ja

pane peale bepantenooli sisaldavat kreemi. Beebi kasvab aknest teise elukuu lõpuks välja.

Beebi ketendava ja kuiva naha puhul aitab apteegist ostetud lõhnaaineteta vedelam kreem, ka võib lisada beebi vannivette teelusikatäie kvaliteetset toiduõli. Ole siis ettevaatlik last veest välja tõstes, õli tõttu võib ta olla veidi libe.

## Beebi kaka

Beebi tervise hindamisel on tema kaka kogus ja konsistents olulisemad näitajad kui värvus ja sagedus. Rinnalapse kaka on tibukollane. Rohekas värv ei ole märk haigusest, värvus sõltub ema söögist. Kui laps sööb piimasegu, võibki tema väljaheide olla rohekam ja tihedam.

Esimestel elukuudel võib imik kakada iga toidukorra ajal, järgmiste kuudega võib selle sagedus märgatavalt harvemaks muutuda – algul kord-paar päevas, edaspidi isegi mõnepäevase kuni nädalase vahega. See jääb normi piiridesse, kuid oluline on jälgida lapse kaalu-iivet. Kui laps võtab kaalus hästi juurde, käitub tavaliselt ja on rõõmus, ei ole kord nädalas kakamine probleemiks.

Normaalseks peetakse väljaheidet, mis ei valgu mähkmest välja. 1. elukuul ei pruugi ka mähkmest välja valgunud kaka tähendada kõhulahtisust, kuid alates 2. elukuust võib kõhulahtisust juba kahtlustada. Kui märkad mähkmes vahutavat, vesisevõitu kakat, kuid laps sööb ja on rõõmus, võiksid teha beebile kuni kümnapäevase probiootikumitilkade kuuri. Kui midagi ei muutu, konsulteeri perearstiga. Perearstiga konsulteeri ka siis, kui

kaka on muutunud ja laps tundub haiglane. Kui väljaheide on napp, pabulatena, harv, võib kahtlustada, et laps ei saa piisavalt süüa. Ka verekiud kaka sees on olukord, mis nõuab perearstiga arutamist. Kõhukinnisus tekib enamasti alles siis, kui laps hakkab saama lisatoitu.

## Beebi uni

Vastsündinu magab keskmiselt 16 tundi ööpäevas, tegemata vahet ööl ja päeval. Kuuekuune magab 14–15 tundi, millest umbes 9 tundi öösel ja kaks-kolm korda päeval, üheaastane 14 tundi, millest 10 tundi öösel ja üks-kaks korda päeval.

**Oma või vanemate voodi?** Vastsündinu jääb tavaliselt magama ema rinnal. Kui söötsid teda istudes, pane uinunud tita tema magamiskohta. Kuni beebi sööb öösiti, on emal mugav, kui söömiseks mõnetunniste vahedega ärkava beebi ase on ema lähedal.

Laps võib magada ema kaisus. Kuigi ema uni võib koos magades jääda lünklikuks, aitab rinnapiima eest vastutav prolaktiin emal kiiresti taas uinuda. Enamasti tajuvad emad lapse liigutusi hästi ja end beebile magades peale ei keera.

Kui ühes voodis magamine teie perele sobib, ei ole vaja kiirustada beebit tema voodisse kolima. Sobiv aeg selleks saabub 2. eluaastal, mil laps öösel enam väga tihti ei söö ja tema uni on rahulikum ja pikem. Kuid on lapsi, kes tahavad ka 2. eluaastal vanemate kaisus magada või kolivad sinna ümber, kui keset ööd ärkavad.

**Õõuni.** Beebi õpib ööl ja päeval vahet tegema juba 2. elukuul, kuid ärkab endiselt iga 2–3 tunni tagant, et süüa. Kolmekuuselt

Beebi õpib  
öö ja päeval  
vahet tegema  
juba 2. elukuul.



võib mõni beebi juba ühe öise toidukorra vahele jätta ja magada 6–8 tundi jutti. Tavaliselt muutuvad ööuned pikemaks 2. poolaastal. Kuigi nälg ei pruugi beebit siis enam öösiti üles ajada, suudab ta öö läbi magada alles siis, kui õpib uuesti magama jääma pärast öist ärkamist. See varieerub suurel määral – mõni beebi oskab seda juba 2. elupoolaastal, teine aga ärkab ka aastaselt mitu korda ja tahab vanemate seltsi.

Kui sinu laps öösel ärkab, siis aita tal rahuneda ja uuesti uinuma õppida. Mine ta juurde, kontrolli, kas kõik on hästi, pane käsi ta kõhule, räägi vaikselt ja rahulikult ja soovi head ööd. Osale lastele piisab sellest ja nad uinuvad uuesti. Kui beebi tundub soovivat

juua, paku rinnapiima või suuremale beebile vett. Mahla ära öösiti lapsele anna.

Parem uni tuleb pigem jahedamas toas. Kuna beebi kipub tekki pealt ära ajama, peab tal piisavalt soe olema pidžamas. Patja pole vaja, selle aeg saabub alles siis, kui laps saab aastaseks.

Kui lapse öine rahutus sind väsitab, maga päeval koos temaga, et saada puhata. Siis jõuad öösel taas aidata lapsel uinuma õppida.

## Gaasivalud

Esimesel paaril elunädalal beebidel gaasivalusid tavaliselt ei ole. Osal aga neid ei tekigi. Gaasivalude põhjused pole lõpuni selged ja kõige tõenäolisemalt on need lapse alles areneva soolestiku eripära. Gaasivalude tavalisim tekkeaeg on 1. elukuu lõpus. Kehtib nn kolme reegel: need algavad 3. elunädalal, kestavad kolmel päeval nädalas kolm tundi korraga ja lõpevad kolme kuu pärast. Beebi võib gaaside pärast nutta muidugi ka enne seda, kuid siis on see pigem ähkimine ja vigisemine, mis



## KINDEL RÜTM AITAB UINUDA

Kui beebil voodis üksinda pikalt nutta lasta, võib see olla traumeeriv kogemus nii sulle kui ka talle. Pigem sättige sisse sobiv päevarežiim, sest beebid vajavad rütmi – minge samal ajal ja sama rutiiniga magama, tõuske samal ajal ja sama rutiiniga üles. Kindel rütm aitab ka õhtul paremini uinuda. Hooolitse selle eest, et beebi poleks ülestimuleeritud – üleväsinud laps ei jää hästi magama.

Pane laps tema asemele, ole tema kõrval, loe vaikselt raamatut ette või laula unelaulu. Tee tuba hämaraks ja vaikseks, võid hoida kätt rahustavalt beebi peal.

tekib söömise järel ja lõpeb, kui gaasimull tuleb puuksuna välja.

Gaasivaludest annab märku kiljuv nutt ja punnis kõht. Beebi võib nutta 2–3 tundi järjest ja miski ei suuda teda rahustada. Sageli tekivad sellised nutuhood õhtupoole, võivad kesta öösse, vahepeal võib olla rahu-likumat aega. Nutule annab hoogu ka tita päevaväsimus.

Lohuta gaasivaludes beebit oma lähedusega, võta sülle, liigu temaga ringi. Kui see ei aita, tee oma sooja käega kõhule massaaži. Mõnd aitab sooja vee kotike, teist teradega, näiteks kirsikividega täidetud soojakott –

soojenda see ära ja pane lapse kõhule. Mõni beebi rahuneb soojas vannis.

Gaasivalunud võivad olla perele katsu-mus. Kui ema läheb ärevile, saab laps sellest aru ja nutt läheb suuremaks. Gaasivalunutu ajal vajab ema toetust – ehk saate sättida nii, et vahepeal tegeleb beebiga isa ja ema saab käia õues jalutamas, või tuleb vanaema appi. Vanaemad oskavad beebit tavaliselt hellalt hoida ega muutu nutust ärevaks.

## BEEBI NUTU SALAKEEL

Nutt on tita esimene suhtluskeel, esimestel kuudel oskab ta ainult nii väljendada oma väsimust, nälga või ebamugavust. Emad hakkavad last jälgides üsna ruttu lapse nutu sõnumitest aru saama.

Nuttu võib tekitada ka lähedusvajadus. Beebile meeldib vanemate häält kuulda ja kaisus olla. Paku alati lähedust, kui saad – esimestel kuudel pole last süleshoidmisega võimalik ära hellitada. Samuti võib nuttu põhjustada liigne stimulatsioon – valgus, helid, sülest sülle liikumine väsitavad beebit ja nutmine võib olla tema viis paluda vaikust ja rahu.

Väiksemad titad võivad end siis turvalisema-na tunda, kui nad on teki sisse mähitud ja ema lähedal, suuremaga võiksid eralduda mõnda väiksemasse kohta ja seal koos rahuneda.

Kiljuv, lohutamatu nutt võib tähendada gaasi-valu. Kui sellise nutuga kaasnevad palavik ja söögist keeldumine, on tegu haigusenutuga. Ka vaikne oiglev nutt on haiguse- ja valunutt, mis vajab arstiga konsulteerimist.



Neile põhjustele lisandub tavapärane igapäevane nutukene. Terve beebi nutab keskmiselt 2–3 tundi ööpäevas, mõni laps võib nutta ka tunduvalt rohkem, ilma et tal selleks haiguslikku põhjust oleks. Enamasti lõpeb nutt siis, kui võtad lapse sülle, vahetad mähkme, jalutad temaga. Kui juhtubki, et sa ei saa aru, mis on nutu põhjus, paku lapsele lähedust ja tunnet, et oled kindel ja tugev ja tead, mida teha. Laps tajub sinu rahu ja enamasti nutt vaibub.

Abi võib olla ka probiootikumidest või gaasivaluravimitest beebidele. Viimaste valik on suur, kuid need kõik on simetikoonipõhised. Nii probiootikume kui ka gaasirohtu tuleb anda regulaarselt enne iga söögikorda kuni gaasiaja lõpuni. Kuna tita sööb alguses iga 2–3 tunni tagant, siis on gaasirohtu vaja anda üsna sageli. Küsi apteegist nõu ja arvesta kindlasti koguseid. Simetikoon mõjub ainult soolesiseselt ega tekita sõltuvust. Enamasti kaovad gaasivalud 4. elukuuks.

Põimi hambapesu mängu sisse ja vali hetk, mil beebil on hea tuju.

## Hammaste tulek ja hooldus

Hambad hakkavad suhu tulema 6.–12. elukuul – esimesena lõikuvad tavaliselt alumised ja seejärel ülemised lõikehambad. Enamasti on kolme aastaga kõik 20 piimahammast lapsel suus. Hammaste lõikumine võib teha lapsele valu. Igemete valulikkust leevendavad üsna tõhusalt jahedad närimislelud – hoiad neid enne lapsele andmist külmkapis ja lase tal neid siis närida. Suuremale beebile võid leevenduseks pakkuda ka jahedaid jooke ja lisatoitu. Kui beebil on ikka ebamugav, masseeri ta igemeid oma puhta näpuga, millele pigista peale spetsiaalset igemetele mõeldud valuvaigistavat geeli.

Hammaste tulek võib teha beebi pahuraks ja tekitada lühiajalist palavikku. Kui lapsel tõuseb kõrge palavik, pöördu arsti poole, sest kõrge palavik ei ole tavapärane hammaste tulekuga kaasnev sümptom.

Hambapesuga alusta kohe, kui esimene lõikehammas paistma hakkab. Hambapesuks võib kasutada väikese peaga laste hambaharja või silikoonist näpuharja. Hambapastat pole

vaja peale panna. Algul piisab ühest hambapesust päevas. Põimi hambapesu mängu sisse ja vali hetk, mil beebil on hea tuju. Selleks ei pea minema vannituppa, tee hari veega niiskeks ja harja mänguliselt beebi hambaid. Oluline on, et lapsele kujuneks sellest meeldiv harjumus.

Näpuhari asenda tavalise väikese peaga laste hambaharjaga umbes aastavanusel lapsel. Hambapastaeg saabub alles siis, kui lapsel on juba ka tagumised hambad suus ja ta oskab sülitada. Muretse väikelaste fluoriidiga hambapasta, korraga piisab riisiterasuurusest kogusest.

Beebi suutervise hoidmiseks pane tähele järgmist.

- Lisatoiduga alustades eelista magusatele puuviljapüreelele köögiviljapüreesid.
- Ära anna lisatoitu sama lusikaga, millega lapse toitu maitsesid, vaid lapse enda lusikaga. Lapse söögiriistad käivad vaid tema suus!
- Kui lapse lutt kukub maha, siis ära tõmba seda oma suust läbi, vaid loputa lutt veega puhtaks.
- Magaval lapsel võta rind või lutipudel suust.
- Ära anna lutipudelist magusaid jooke.
- Kui lapsel on suur imemisvajadus, kasuta luttu.
- Lapse hambaid pestes uuri, kas on näha värvusemuutust, täppe vms, mis pestes maha ei tule. Kui neid märkad, mine lapsega hambaarsti juurde.

Neid nõuandeid järgides aitad ennetada hilisemaid probleeme. Laste hambaravi eest tasub tervisekassa kuni lapse 19aastaseks saamiseni.

## BEEBI TERVISEKONTROLLID

Beebi esimese arengu- ja hooldusnõustamise saad sünnitusmajas. Kodus tagasi, saad beebi hoolduse ja imetamise üle arutada ämmaemanda, pereõe või perearstiga, kes teeb beebi 5.–7. elupäeval sulle koduvisiidi või ootab sind vastuvõtule kas tervise- või perearstikeskusesse. Varase välja- kirjutamise või beebi tervise tõttu võidakse sind beebi 1. elunädala visiidile kutsuda ka sünnitus- majja. Edaspidi juhib beebi arengu jälgimist perearst, beebi 1. eluaasta jooksul kohtute peaaegu igal kuul. Visiitidel kaalutakse ja mõõdetakse last, hinnatakse kasvamist ja arenguoskusi.

Tervel lapsel enamasti eriuuringuid ei tehta. Vaid 9–12 kuu vanusele lapsele, kes on rinnapiima- toidul või piiratud toitumisega, tehakse kliinilise vere analüüs, mille abil hinnatakse hemoglobiini ehk rauataset ning valge- ja punaverelibled arvu. Kuna sel ajal saab laps juba lisatoitu, aitab see vajaduse korral nõustada ema põhjalikumalt menüü koostamises.

## VAKTSINEERIMISKALENDER

Riikliku kalendri järgi vaktsineeritakse Eestis lapsi 1. elupäevast peale.

<b>Vanus</b>	<b>Vaktsiin</b>
12 tundi	B-viirushepatiit (1. annus*)
1–5 päeva	tuberkuloos
2 kuud	rotaviirusnakkus (1. annus)
3 kuud	poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha – <i>Haemophilus influenzae</i> tüüp b ja B-viirushepatiit (1. annus) ja rotaviirusnakkus (2. annus)
4,5 kuud	poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha – <i>Haemophilus influenzae</i> tüüp b ja B-viirushepatiit (2. annus) ja rotaviirusnakkus (3. annus)**
6 kuud	poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha – <i>Haemophilus influenzae</i> tüüp b ja B-viirushepatiit (3. annus)
1 aasta	leetrid-mumps-punetised (1. annus)
1,5–2 aastat	poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha – <i>Haemophilus influenzae</i> tüüp b ja B-viirushepatiit (4. annus)
6–7 aastat	poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha (5. annus)
12–14 aastat	inimese papilloomiviirus HPV
13 aastat	leetrid-mumps-punetised (2. annus)
15–16 aastat	difteeria-teetanus-läkaköha (6. annus)
25, 35 jne aastat (iga 10 a järel)	difteeria-teetanus

*Lisaks on võimalik lapsi vaktsineerida ka teiste nakkushaiguste vastu lapsevanema kulul. Hooajalise gripi vaktsineerimise riskigrupi kuuluvad 6 kuu kuni 7 aasta vanused lapsed ja tervises seisundi tõttu kõrgenenud riskiga 8–19aastased lapsed ja noorukid. Nende vaktsineerimise hüvitab tervisekassa. Infot saad oma pere- arstilt ja -õelt.*

\* üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi suhtes analüüsimata emadel sündinud vastsündinud

\*\* üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral



## Lisatoiduga alustamine

Maailma Terviseorganisatsioon soovib anda lapsele esimesed 6 kuud ainult rinnapiima. Kuuekuune vajab rinnapiima kõrvale kindlasti juba ka lisatoitu. Kesise kaaluibe korral võib lisatoiduga harjutamist alustada ka varem, pea selle vajaduse üle nõu perearsti, -õe või ämma-emandaga. Esimene lisatoid võiks olla köögiviljapüree. Kuna tita sel ajal veel ise ei istu, võiks teda sööta oma süles. Paku püreeritud toitu lusikalt. Kui laps on köögiviljaga harjunud, võta menüüsse pudrud – esmalt tee need näiteks kaerahust. 7. elukuul lisa menüüsse liha, mis algul olgu hakitud.

Kaheksakuune oskab juba närida, saab hakkama tükkidega toidus ja oskab ise oma toolis istuda. Siis on hea valik näputoit kvaliteetsetest köögi- ja puuviljadest – kooritud õuna- või pirniviiil, keedetud porgandist pulgad, keedetud lill- või spargelkapsa õisikud.

Pudrud ei pea nüüd olema enam jahust, vaid võivad olla ka peenematest helvestest. Selles vanuses hoiab laps käes oma lusikat ja harjutab tassist joomist ning perega ühise toidulaua taga söömist. 9–10kuusele beebile võid hakata tasapisi pakkuma sama toitu, mida pere sööb: suppe, köögiviljapadasid, mis on tehtud täisväärtuslikust toorainest. Suuremad tükid toidus tee esialgu peenemaks. Poolfabrikaadid, kiirtoidud ja vürtsikad road pole beebi toit, ka soola pane pere toidupotti tunduvalt vähem või tõsta beebi ports tema taldrikule enne, kui toidule soola lisad.

Ära kardada, et tita tükke kurku tõmbab – lusikalt tahke toidu võtmine, suus liigutamine ja alla neelamine on lapsele oluline arenguoskus. Kui laps pole 10. elukuuks tükilist toitu saanud, võib tal tekkida tõrge sellise toidu vastu, see aga võib

häirida tema edasist toitumist ja arengut. Lehmapiima võib lapsele toidu kõrvale joogina pakkuda alates 2. eluaastast.

Lisatoidu andmisega jõuad uue eluks vajaliku harjumuse kujundamise aega – beebieast saavad alguse toitumisharjumused. Kata laud ja loo mõnus õhkkond, nii hakkab laps suhtuma



### LISATOIDUGA ALUSTAMISE ABC

- Lisatoitu anna lapsele alati enne rinnapiima.
- Korraga paku üht ja ühest komponendist koosnevat uut lisatoitu, soovitatavalt kolme päeva vältel. Jälgi lapse enesetunnet.
- Alusta iga uue toidu pakkumist umbes poole teelusikatäie suurusest kogusest, edaspidi kogust järk-järgult suurendades.
- Uus maitse ei pruugi beebile kohe meeldida. Kui terviseprobleeme (kõhulahtisust, löövet) ei teki, jätkka pakkumist – sageli kulub 10–15 maitsemiskorda, enne kui beebi uue toiduga harjub.
- Lisatoidukordi on kuuekuusel 1, seitsmekuusel 2 ja kaheksakuusel 3 korda päevas.

söömissse kui mitte ainult vajalikku, vaid ka nauditavasse tegevusse. Söömise ajal olgu sinu ja pere tähelepanu toidul, ei ole hea mõte lapsele toidu kõrvale raamatut näidata ega mänguasjade või ekraanidega tema tähelepanu hajutada. Laps tajub, kuidas sina ja pere toidusse ja tema toitmissse suhtute, ja sellest jääb talle arusaam, kuidas söömise ajal käitutakse.

On tavaline, et periooditi sööb ka täiesti terve laps vähem või valib toitu. See tekitab soovi teda sööma meelitada kas mängides või sundides. Kui laps ei taha süüa, siis ei ole vaja teda sundida. Ära tee söömisest probleemi, hoolitse hoopis selle eest, et beebil oleksid kindlad söögiajad ja et toidukordade vahel talle midagi näksida ei antaks – küpsised, mahlad, kommid ega muud maiustused ei sobi beebile. Need sisaldavad suhkruid, nendega liialdamine ei lase tekkida näljatundel ja see tõttu sööb laps ka järgmisel söögikorral vähe. Pealegi kipuvad magusad vahepalad andma hoogu edasisele ülekaalulisuse tekkele. Toidukordade vaheaegadel paku beebile vajaduse korral tassiga vaid vett.

## Õueskäigud ja immuunsüsteemi tugevdamine

Immuunsus suureneb koos lapsega. Loomulik vastupanuvõime tekib otsesel kokkupuutel haigustekitajatega. Selline immuunsus areneb välja aeglaselt, püsib kaua ja toimib kindla haigustekitaja vastu. Beebi arenguks on oluline, et tema päevakava võimaldaks piisavalt und, korralikku sööki ja õues käimist. Kevadetsuvel saab beebi väljaskäimiste ajal ka päikesevalgust. Beebi õuesolek sõltub tema unerütmist – kui ta sööb algul 2–3tunniste vahedega, siis väga pikalt õues olla ei saagi. Kui sul on võimalik beebi õue magama panna, siis tee seda. Õue või rõdule võib beebi magama

panna ka talvel, kui õues on soojem kui –10. See on ka kuni aastase lapse õueskäimiste külmapiir. Aastane kannatab juba ka kargemat ilma, seega on piir seal, kuidas ilm emale sobib. Kindlasti on 12–13 külmakraadiga tuulevaikne ilm jalutamiseks sobivam kui sulailm, kui sajab lörtsi ja puhub tugev tuul.

Beebi kehatemperatuuri kontrolli kehastüvest – kui kukla tagant selja pealt katsudes on soe, on beebil paras olla. Külmad või palavad pea, jalad ja käed ei loe. Ka õues käies katsu kukla tagant, kas beebil on soe või külm või paras, ja vali selle järgi riietus.

## Kui beebi jääb haigeks

**Palavik.** Haigusest annab märku lapse muutunud olek. Tema normaalne temperatuur kaenla alt mõõtes on kuni 37,3. Kui näit on sellest kõrgem, paku väiksemale lapsele tihedamini rinnapiima, suuremale ka vett juua ja võta seljast liigsed riided, et ta saaks soojust ära anda. Jahutada saad last ka nii, et tõmbad ta keha üle toasooja vette kastetud lapiga. Kui palavik on tõusnud temperatuurini 38,5, kasuta kõiki eelnevaid jahutamisevõtteid ja lisaks hakka palavikku beebidele mõeldud paratsetamooliküünaldega alandama. Kui sa ei ole kindel, mida üle 38,5kraadise palavikuga teha, konsulteeri arstiga. Kuni kolmekuuse lapse palaviku puhul pea alati arstiga nõu.

**Nohu.** Beebide sage tervisehäda on nohisev hingamine või eritus ninast. Tihtipeale ei ole tegemist haigusega, vaid lapse reageerimisega kuivale õhule. Sellisele nohule ravimeid ei ole, aga beebi enesetunnet saab mõne võttega paremaks muuta. Enne iga toitmiskorda võib ninna tilgutada füsioloogilist lahust. Hoia toaõhk niiske, leevendust pakuvad füsioloogilise lahusega täidetud külma auru inhalatsiooniparaadid (need on head nii nohu kui ka kõha

puhul), tuuluta tuba, tõsta beebi pealust pisut ülespoole. Ninapumbad on head, et aidata beebi nina sekreedist puhastada, kuid pumbaga võib tema nina limaskestast vigastada, mistõttu kasuta seda tõesti vaid rohke sekreedi korral. Kasuks tuleb värske õhk, ka

võib kinnise ninaga või nohuse, ilma palavikuta imiku õue või rõdule magama panna. Auruta, loputa, aita beebil nina puhtaks saada, muud teha ei õnnestugi.

**Kõha.** Enamik nohu- ja köharavimeid on mõeldud alates 1. eluaastast või sobivad veelgi vanematele lastele. Alla aastane laps ei oska röga välja köhida, seepärast ei tohi talle röga-lahtistavaid preparaate anda.

Kõha korral aitab kõige paremini külma auru inhalatsioon. Ka on apteegis müügil palsamid, mida võib imikutele õrnalt rinnale, seljale ja jalataldadele määrada. Need avaldavad lõõgastavat toimet hingamisteedele ja aitavad kergemini hingata. Tugevaid eeterlikke õlisid sisaldavaid tooteid ei soovitata, kuna need võivad nahka ärritada. Samuti on haiguse ajal oluline, et beebi saaks piisavalt vedelikku. Selleks on kõige sobivam rinnapiim või vesi.



## MIS VÕIKS OLLA KODUAPTEEGIS?

Juba enne tita sündi varu koduapteeki ka beebile vajalik:

- kraadiklaas (kõige täpsem on nn vana kooli kraadiklaas),
- desinfitseeriv lahus,
- D-vitamiin,
- haavaplaastreid eri suuruses,
- palavikualandajad (paratsetamooliküünlad, alates 6. kuust paratsetamooli- või ibuprofeeniisirupid),
- gaasivalu leevendavad vahendid,
- füsioloogiline lahus (ninna või inhalatsiooni-aparaadi sisse panemiseks),
- inhalatsiooniaparaat,
- baaskreemid (talveks rasvasem ja suveks vedelam),
- tsinksalv (haudumuse puhuks),
- geel (põletushaavade raviks).

## KÜSI NÕU PEREARSTILT VÕI PEREARSTI INFOLIINILT, KUI ...

- beebil on üle 38,5 kraadi palavikku, mis ei lähe koduste palavikualandamise võttega alla,
- beebi hingab raskelt,
- beebi ei söö ega ole pissinud 8 tunni jooksul.

## KUTSU KIIRABI, KUI ...

- beebil tõuseb kiiresti kõrge temperatuur, laps on loid või väga kiljuva nutuga või tekivad krampid,
- beebi on diivanilt, mähkimislaualt või mujalt maha kukkunud ja kaasnevad oksendamine, teadvushäire, loidus, krampid või muud muutused lapse olekus.









## Me kasvame koos

Lapsevanemaks saamine võib ühtaegu tekitada suurt õnnetunnet ning olla samal ajal päris hirmutav. Kas ma ikka oskan, tean, suudan ja jaksan? Püüdke võtta pereks kasvamist pidevalt muutuva teekonnana. Te õpite ja arenete iga päev koos oma lapsega.

Rääkige kaaslasega avameelselt ning avaldage oma mõtteid ja tundeid juba enne lapse tulekut. Mida rohkem olete enne läbi rääkinud, kuidas jagate esialgu koduseid toimetusi, lapse hooldusega seotud tegevusi ning kes on teie abilised nendeks hetkedeks, kui vajate kahekesi olemise aega, seda vähem pingeid teil hiljem tekib.

Kuigi kasvatusteooriaid on palju ja teie lähedased soovivad parimat, jagades lahkelt nõuandeid ja soovitusi, kuidas beebit kasvatada, õppige kuulama oma sisetunnet ja instinkte. Teie tunnete oma beebit kõige paremini ning olete n-ö tema alal spetsialistid. Info ja reeglid on lähedal, aga teie laps ja pere on täiesti erakordsed. Ja vahel tuleb kasuks võtta lödvemalt ja pereks kasvamisel lihtsalt kulgeda lasta.

On normaalne emana väsida. Kõik päevad ei ole päikselised ning rutiin võib tekitada lõksus olemise tunde. Maga beebiga päeval, nuta, kui vaja, ning püüa leida võimalus puhata. Küsi endale päris omaette olemise aega kindlasti enne, kui väsimus sinust võitu saab.

Jaluta, saa sõpradega kokku, maga, loe raamatut – tee seda, mis täidab su tassi!

Ärge unustage ka paarisuhet. See, et saite lapsevanemateks, ei tähenda, et peate olema ainult ema või isa. Võtke aeg-ajalt aega, et teha neid asju, mis toidavad teid naise ja mehena ning hoiavad teie paarisuhet. Armastav ning lähedane paarisuhe mõjub ka lastele positiivselt. Lapsed on eriti tundlikud koduste meeleolude kõikumiste suhtes ning vanemate rahulolu kandub neile kiiresti üle.

Lapsevanemaks olemine on küll raske ja suur vastutus, kuid annab vastu tähendusrikkust ja avaramat vaadet elule. Lapse tingimusteta armastus, tema imetus teie suhtes teeb hinge hellaks, oma lapsele olete te maailma vapraimad, parimad, tugevaimad. Tänu lapsele saate taas võimaluse vaadata elu läbi siiraste lapsesilmade, avastada uuesti kõige lihtsamad naudingud ja õppida, millised on teie enda vajadused. Te saate luua oma ainulaadse pere, mille harjumused ja reeglid sobivad just teile. Olge teadlikult kohal ja nautige seda aega, lapsed kasvavad kiiresti. Et seda selgemalt taibata, õelge endale aeg-ajalt: ka see möödub. Mööduvad nii rasked kui ka ilusad hetked. Teadlikkus kõige mööduvusest annab rasketel hetkedel jõudu ning headel hetkedel toob rohkem kohale.

## VAJALIKUD TELEFONINUMBRID

### **Ämmaemanda nõuandetelefon 12252**

Helista, kui soovid nõu lapseootuse, imetamise, naise ja beebi tervise teemal. Pöörduda võivad kõik pereliikmed, kõnelele vastatakse ööpäev läbi.

### **Perearsti nõuandetelefon 1220**

Helista, kui soovid küsida nõu lihtsamate tervisemurede korral, kui perearst pole kättesaadav või vajad konsultatsiooni enda või lähedase tervise küsimuses. Kõnelele vastatakse ööpäev läbi.

### **Hädaabi number 112**

Helista, kui terviseprobleem või õnnetusjuhtum vajab kiirabi väljakutset. Kõnelele vastavad häirekeskuse päästekorraldajad. Kättesaadav ööpäev läbi.

### **Mürgistuse info 16662**

Helista, kui vajad infot kodukeemia, taimekaitse- ja putuka-tõrjevahendite, väetiste, kosmeetika, ravimite, narkootikumide, seente, taimede, alkoholi, mürkgaaside tõttu või mürgiste loomade hammustustest tekkinud mürgistus seisundi puhul. Kättesaadav ööpäev läbi.

### **Tallinna Lastehaigla nõuandetelefon 1599**

Helista, kui vajad kogenud lastearsti nõuannet. Kõnelele vastatakse iga päev kl 8–22.

### **Tervisekassa klienditelefon 669 6630**

Helista, kui sul on küsimusi tervishoiu ja ravikindlustuse kohta. Kõnelele vastatakse E–N 8.30–16, R 8.30–14.

### **Naiste tugiliin 1492**

Anonüümne nõuandeliin naistele, kes otsivad vägivalda eest kaitset ja tahavad arutada võimalikke variante, kuidas vägivaldne lähisuhe lõpetada. Nõu saad küsida ööpäev läbi.

## KASULIKUD VEEBIAADRESSID

### **Eesti Ämmaemandate Ühingu veebileht perekool.ee**

pakub lugemist kõige kohta, mis puudutab rasedust, sünnitust, beebi eest hoolitsemist, lapse arengut ning pereelu.

### **Ammaemand.org**

annab teavet ämmaemandusabi kohta Eestis, sealt leiad ka infot kodusünnituse teemal ja kodusünnitusabi teenust osutavate ämmaemandate nimekirja.

### **Tervisekassa.ee**

pakub infot ravikindlustuse, lapse tervise jälgimise ja lastega seotud hüvitiste kohta. Alalehelt tervisekassa/trükised saad tasuta alla laadida hulgaliselt infomaterjale, näiteks „Sünnitusjärgseks taastumiseks“ ja „Sünnitusjärgne depressioon“.

### **Eesti Sünnitoetajate Ühenduse veebileht doula.ee**

pakub infot toetatud sünnituse kohta ja sealt leiad ka sünnitoetajate nimekirja.

### **Sünni ja lmetamise Eesti tugühingu veebileht siet.ee**

jagab palju praktilist infot imetamise kohta, samuti leiad imetamisnõustajate nimekirja maakondade kaupa.

### **Suukool.ee**

pakub infot ja materjale, kuidas hoida enda ja oma lapse hambaid tervena.

### **Sotsiaalkindlustusamet.ee**

annab põhjaliku ülevaate perehüvitistest ja -toetustest.

### **Rahvastikuregister.ee**

võimaldab registreerida lapse sünni ja panna lapsele nime. Sama saab teha ka elukoha linna- või vallavalitsuses.



Palju õnne, te saate lapse! Koos lapse sünniga sünnivad ka lapsevanemad. Et olla hea lapsevanem, selleks piisab ju vähesest: pakute lapsele turvalist kodu, toitvat sööki ja armastust, mõistate tema vajadusi ning reageerite neile hoolivalt. Kuidas täpselt seda teha, see kujuneb välja igapäevase harjutamisega.

Ja ikkagi tuleb vahel ette olukordi, kus on vaja nõu küsida. Kui kõhklete, kas küsida nõu või saada üksi hakkama, siis kindlasti küsige! Te ei pea kõike kohe teadma. Ämmaemandad, imetamisnõustajad, psühholoogid, naiste-, laste- ja perearstid soovivad parimat teile ja teie beebile. Osa nende kogemusest ja teadmistest oleme kogunud siia teatmikku. Lisainfot lapse sünniks valmistumise ja lapsevanemaks kasvamise kohta leiate Eesti Ämmaemandate Ühingu portaalist perekool.ee.

