

IMETAMINE, PIIMAPAIS, RINNAPÕLETIK

Rinnapiim on inimese elu alustamiseks parim. Maailma Terviseorganisatsioon soovib ainult rinnapiimaga toita last kuuel esimesel elukuul ning jätkata rinnaga toitmist kuni lapse kaheaastaseks saamiseni.

Rinnapiima koostises on tänaseks teada üle 200 koostisosa. Kõik rinnapiima komponendid on lapsele kergesti seeditavad ja omastatavad ning toetavad lapse üldist arengut. Rinnapiima saavatel lastel on vähem seedeprobleeme, põletikke ja allergiaid. Rinna imemine rahustab last, on hea tema suuõõne arengule ja hambumuse kujunemisele. Rinnapiim on alati õigel temperatuuril, puhas ja odav ning „alati kaasas“. Imetamiseks ei ole vaja ühtegi abivahendit ja last saab rinnaga toita praktiliselt kõikjal.

Esimene piim on **ternespiim**. Ternespiim tekib rindadesse juba kolmandal-neljandal raseduskuul. Ternespiim kaitseb last ümbritsevate pisikute eest, paneb tööle tema õrna seedesüsteemi, aitab tal sünnijärgselt kohaneda ning kaitseb kollasuse eest. Ternespiima kogus on väga väike ja ühest-kahest teelusikatäiest lapsel esimesel elupäeval täiesti piisab. Esimene imetamine võiks toimuda lapse esimese elutunni jooksul, kohe kui ema ja laps on selleks valmis. Beebil on kaasasündinud otsimis- ja imemisrefleks, ta avab suu ja haarab nibu ja nibuvälja tervenisti suhu ning hakkab tegema imemisliigutusi. Beebil kulub esialgu söömiseks orienteeruvalt 20-30 minutit, kuid olenevalt lapsest, võib aega kuluda ka rohkem või vähem. Imemise ajal teeb laps puhkamispause rinda lahti laskmata. Kui laps on õigesti rinnal, siis võib ta imeda nii kaua kui soovib. Tavaliselt on laps esimesed 6-8 tundi erilises valvsas ärkvelolekus ja imeb korduvalt. Kui laps on saanud piisavalt rinda ja lähedust, järgneb pikk ja sügav uni. Edasi soovitame last toita vastavalt lapse vajadusele ja nõudmisele. Toitmisvahe ei tohiks olla üle 3-4 tunni.

Laps on õigesti rinnal, kui tema :

- ✦ suu on laialt avatud;
- ✦ alumine huul on väljapoole pööratud (võid ise sõrmega kaasa aidata);
- ✦ suus on lisaks nibule suur suutäis nibuvälja;
- ✦ nina ja lõug on surutud vastu rinda;
- ✦ põsed on ümarad ja punnis
- ✦ ei kostu lutsutamist, luristamist, vaid neelamist.

Teisel päeval muutub laps rahutuks ja soovib imeda tihedamini, sellega suurendab laps piima kogust. Esimestel päevadel on normaalne, et lapse kehakaal langeb (langus ei tohiks ületada 10 % sünnikaalust). Tekkiv nälgjatunne panebki lapse sagedamini imema ja õpetab talle, et toidu saamiseks on vaja tööd teha. Soovitame imetada nii tihti kui laps soovib. Kui lastearst soovib last toita tihedamini, siis tuleb rinda anda 2 – 3 tunniste vahedega ja anda vajadusel ka lisatoitu. Rinnalaps peaks sööma ööpäevas 8 -10 korda. Mida enam laps imeb, seda rohkem tekib piima.

Kui rind läheb hellaks või katki, siis tuleb määrada nibule ja nibu ümbrusele Panthenoli või muud salvi.

Umbes 3.-7. päeval pärast sünnitust suureneb piima kogus. Rinnad võivad muutuda raskeks, kuumaks, valulikuks ja kõvaks. Seda nimetatakse **piimapaisuks**. Piimapais moodub tavaliselt iseenesest. Mõnedel naistel ei tekigi piimapaisu, neil tekib lihtsalt tasapisi rohkem piima.

Enesetunde parandamiseks:

- ✦ enne toitmist võtta sooja duši 5-10 minutit ja hoida rinnad soojas;
- ✦ enne toitmist võib pisut piima rinnast välja „lüpsta“, et nibu ümbrus oleks pehmem ja lapsel oleks kergem rinda haarata;
- ✦ jälgida, et imemisevõte oleks õige;
- ✦ imetada last sageli;
- ✦ peale toitmist võib rindadele asetada jaheda mähise 10-15 minutiks.

Kuni 6. elunädalani toodavad rinnad nn **üleminekupiima**, mille kogused võivad varieeruda, kord on piima palju, kord vähe, rinnad võivad tunduda liiga pehmed või liigad kõvad. Ema organism alles harjub uue olukorraga, mistõttu on väga oluline toita lapse märguannete järgi, et rinnad „õpiksid“ piima tootma täpselt vastavalt lapse vajadusele. **Täis-** ehk **pärispiim** tuleb rinda alles alates 6. nädalast pärast sünnitust.

Peale imetamist tuleks lapsel ka sisseimetud liigne õhk välja lasta. Selleks hoida last süles püstises või poolpüstises asendis kuni nn „krooksud“ välja tulevad, siis panna laps külje peale magama.

Selili ei tohi last magama panna seni kui laps jõuab ennast ise keerata.

Hiljem kodus:

- ✦ imetab ema last nii tihti kui laps soovib, kuid vähemalt iga 3 tunni tagant;
- ✦ lubab ema lapsel rinda imeda nii kaua, kui ta soovib;
- ✦ imetada ka öösiti, kui laps seda nõuab;
- ✦ ema peab magama piisavalt, ka päeval;
- ✦ on ema palju koos lapsega;
- ✦ väldib ema pinge- ja stressiolukordi ning mõtleb positiivselt lapsest ja imetamisest.

Ema toidab last ainult rinnaga vähemalt 6 kuud, siis tuleb hakata andma lisatoitu. Selle kohta annab informatsiooni perearst. Tavaliselt harjutatakse last korraga ühe toiduainega. Kui annate juba lisatoitu, tuleks kõigepealt anda lisatoitu ja seejärel rinda, et lapse huvi lisatoidu vastu ei väheneks.

Väga tihti tundub emale, et piima on vähe. Tegelikult on keha õppinud end hästi reguleerima. Tuleks meeles pidada, et tihedam imetamine tekitab rohkem piima.

Laps saab piisavalt rinnapiima, kui ta saab rinda iga kord, kui ta soovib, võtab kaalus juurde vähemalt 500 grammi kuus ning pissib vähemalt 6 korda ööpäevas.

Mastiit ehk rinnapõletik on sünnitusjärgse perioodi haigus, mille puhul rindades tekkiv piimapais, pisitraumad ja bakteriaalne põletik viivad rindade valulikkusele ja tursele ning kaasub kõrge palavik ning halb enesetunne.

Algab tavaliselt ummistunud piimajuhast, mis sulgeb mõne rinnas olevatest piimasagaratest nii, et piim ei pääse voolama ning tekib pais. Paisu tunnete ära kõvast valulikkust tükist ühes rinnas. Rind on suurenenud, turses, valulik ja piimaeritus rinnast on vähenenud. Võib esineda ka väike palavik.

Põhjused, miks piimajuha ummistub, võivad olla väga erinevad:

- ✦ liiga harv või lühike imetamine;
- ✦ järsud muutused imetamiskordade arvus; näiteks, kui laps jätab vahele öise söögikorra, või olete ajutiselt lapsest lahus, või alustate lapsele lisatoidu andmisega liiga vara;
- ✦ ebamugav asend või sõrmede liiga tugev surve rinnale toitmise ajal;
- ✦ kitsas, pigistav rinnahoidja;
- ✦ rinna maha jahtumine enne toitmist;
- ✦ oluliseks soodustavaks faktoriks on ema kurnatus ning organismi vastupanu langus.

Ummistuse püsimisel surve rinnas suureneb, sest piima tekib juurde ka suletud sagaras. Tükk rinnas püsib, valu muutub tugevamaks ning lisandub halb enesetunne - tihti tõuseb gripi-sarnaselt kõrge palavik vappkülmaga ja peavaluga. Selline seisund ongi juba rinnapõletik, mida esialgu põhjustab ainult rinnanäärme kudede ärritus, kuid edaspidi võivad lisanduda ka mikroobid ja tekkida tõeline põletik.

Konkreetsed soovitused :

1. **sagedasti rinnad tühjaks** – laps tuleb tihedamini rinnale panna. Kui laps ei ime piisavalt palju selleks, et rind muutuks pehmeks, siis peaksite liigse piima välja pumpama/lüpsma. Just nii palju, et rind muutuks pehmeks, muidu stimuleerite järgmiseks korraks veel rohkem piima ja probleem süveneb;
2. **enne imetamist (ja/või lüpsmist) anda rindadele sooja** - soe dušš, vann, mähis vms;
3. **toitmist (ja/või lüpsmist) alusta rinnanibude massaažiga** - neid võib kergelt rullida sõrmede vahel ning pisut väljapoole venitada - toitmise ajal masseeri kergelt "tüki" kohta nibu suunas;
4. **toitmist võiks alustada kahjustamata rinnast.** Sellisel juhul käivitub juba oksütotsiinirefleks (oksyütotsiin on hormoon, mis paneb piima voolama) ja siis on hea laps tõsta haigele rinnale.
5. Rinnavalgu ja turse vähendamiseks või kui palavik tõuseb üle 38 °C võib võtta Ibümetini (400mg) või Paracetamoli (500mg).

Tavaliselt selliselt käitudes paraneb enesetunne ja alaneb palavik iseenesest 1-2 päeva jooksul ning tõelist põletikku ei kujune. Valulikkus tüki kohal rinnas võib kesta mõnevõrra kauem, kuid, kui toidad edasi, siis see tavaliselt laheneb ja pole kuidagi ohtlik. Kui olukord ei lahene ja palavik püsib, tuleb lisaks eelnevatele soovitustele kindlasti pöörduda ämmaemanda või arsti poole. Mure korral on alati võimalik helistada ka sünnijärgsesse osakonda tel **447 3537**.

Pärnu Haigla pakub imetamisnõustaja vastuvõtte, kuhu on võimalik registreeruda helistades tel **447 3511**. Saatekirja ei ole vajalik.

Pärnu Haigla pakub ämmaemanda sünnitusjärgse koduvisiidi teenust.