

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

Füüsiline taastumine

Aeg, mil naise organism taastub sünnitusest, algab kohe peale sünnitust ja kestab 6-8 nädalat. Raseduse ajal ja sünnitamiseks ettevalmistumisel toimub organismis mitmeid muutusi. Pärast lapse sündimist kulub aega enne, kui kõik taastub.

Voolus tupest. Sünnitusjärgsel perioodil eritub tupest veresegust voolust, mida nimetatakse lohhiaks. Esimese nädala jooksul võib seda olla üsna rohkelt ja see võib sisaldada verehüübeid. Lohhiate värv muutub aja jooksul heledamaks, kuni kaob täiesti. Vooluse esinemisel vahetage sidemeid regulaarselt (u 3-4 tunni järel). Kui tupeeritis on muutunud rohkeks, veriseks, on halva lõhnaga ja tõuseb palavik, pöörduge oma ämmaemanda või arsti poole.

Urineerimine. Esineda võib kusepõie tundetust, põie ületäitumist või mittetäielikku tühjenemist. Soovitatud on käia regulaarselt urineerimas, et ära hoida kuseteede põletikku ja soodustada emaka kokkutõmbumist. Kui urineerimine on raskendatud või teevad haiget õmblused, võib lasta urineerimise ajal välissuguelunditele sooja voolavat vett. Harva võib esineda ka uriinipidamatust, mis üldjuhul möödub vaagnapõhjalihaste treeninguga 3-6 kuu jooksul. Kaebuste püsimisel võib pöörduda oma ämmaemanda vastuvõtule, kes saab Teid vajadusel suunata Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku füsioterapeudi vastuvõtule.

Rinnad võivad peale sünnitust olla valulikud, pinges ja tundlikud. Rinnanibud võivad olla hellad. Rindade kaitseks ja ebamugavuse vähendamiseks kandke toetavaid, rinnaga toitmiseks mõeldud rinnahoidjaid ööpäevaringselt. Kui rinnad on väga pinges ja täitunud piimaga, kergendab beebil imemist see, kui eelnevalt sõõrutatakse natukene piima rinnast välja. Oluline on jälgida, et beebil oleks õige imemisvõte, mille osas nõustab ja abistab ämmaemand.

Kõht. Teie emakas on veel suurenenud ja kõhulihased vajavad pinguldumiseks aega. 6-8 sünnitusjärgse nädala jooksul emaka suurus väheneb kiiresti ja sel ajal võid tunda aeg-ajalt kramplike emaka kokkutõmbeid, eriti rinnaga toitmise ajal. Valuravi vajaduse korral võib lühikest aega kasutada paratsetamooli 1000 mg 4 korda ööpäevas või ibuprofeeni 400 mg 3 korda ööpäevas.

Lahkliha vajab sünnitusjärgsel ajal taastumist, olenemata kas seal on õmbluseid või mitte. Ebamugavustunne kestab enamasti nädal. Turset ja valulikkust esimestel sünnitusjärgstel päevadel aitab leevendada jahe mähis lahkliha piirkonnas. Sage voolava veega loputamine on oluline põletike vältimiseks ja kiirema taastumise soodustamiseks, võib teha õhuvanne. Lahkliha õmbluste esinemisel võiks esimese sünnitusjärgse nädala jooksul istumisel toetuda ühele tuharale. Haavaniidid sulavad ise ja neid eemaldama ei pea.

Keisrilõike järgselt võtab taastumine enam aega ning võite vajada rohkem toetust ja abi. Alustage liikumist võimalikult vara, et kiirendada lõikusest taastumist. Soovitatav on kasutada valuravi kogu haiglas oleku aja. Valuravi võiks jätkuda regulaarselt seni, kuni püsib valu. Haavaniitide eemaldamise osas nõustatakse Teid sünnitusjärgses osakonnas.

Kõhukinnisust võib sünnitusjärgsel perioodil esineda mõnest päevast kuni nädalani. Selle leevendamiseks liikuge võimalikult palju, tarbige vedelikku (1-1,5 liitrit päevas), sööge kiudainerikast toitu (puu- ning juurvilju, täisteratooted). Vajadusel võib ajutiselt kasutada käsimüügist saadavaid kõhukinnisust leevendavaid preparaate, mille osas nõustab Teid apteeker.

Sünnitusjärgne ema ja vastsündinu jälgimise korraldus Pärnu Haiglas

- ✦ Haiglas tehakse vastsündinule tuberkuloosi vaktsiin
- ✦ Teostatakse vastsündinule ainevahetushaiguste sõeluuring
- ✦ Vastsündinu kuulmise sõeluuring
- ✦ Esmane vastsündinu silmapõhja uuring
- ✦ Broneeritakse aeg imetamisnõustaja ja lastearsti juurde ja/või sünnitusjärgsesse koduvisiiti (Pärnu ja Pärnu lähiümbruses elavatele sünnitanutele)

Lapsega koju minnes teavitage perearsti lapse sünnist, et ta saaks teid enda juurde visiidile kutsuda. Sünnitanud naine peaks pöörduma 6-8 nädala möödudes ämmaemanda või naistearsti vastuvõtule sünnitusjärgsesse kontrolli.

Vaagnapõhja harjutusteks

Treeninguid võiks alustada 15-20 minutiliste igapäevaste jalutuskäikudega, lisaks alustada vaagnapõhjalihaste harjutustega, et kiirendada vaagnalihaste taastumist ja vältida põiepidamatust. Vaagnapõhjalihaste treeninguga

võib alustada vahetul sünnitusjärgsel perioodil. Eesti Füsioterapeutide Liit on andnud välja infovoldiku sünnitusjärgseks taastumiseks, mille leiad järgnevalt lingilt:

<https://www.tervisekassa.ee/infomaterjalid/sunnitusjargseks-taastumiseks>

Psüühiline taastumine. Oluline on värske ema vajadustega arvestamine ja toimetuleku toetamine, sh vaimse tervisega seonduv. Riskigrupiks on lähedaste toetuseta naised, kes on koju kirjutamise järgselt mitmete päevade vältel vastsündinuga üksinda. Ämmaemanda pädevuses on märgata lisaks füüsilistele kõrvalekalletele ka sünnitusjärgselt ilmnevaid meeleolu kõikumisi ning tegutseda vastavalt teadmistele koostöös teiste spetsialistidega.

Meeleolumuutused. Esimestel sünnitusjärgsetel nädalatel esineb paljudel naistel meeleolumuutusi, mis on tõenäoliselt põhjustatud kiiretest hormonaalsetest ja biokeemilistest muutustest.

Sagedased sümptomid on:

- ✦ liigne emotsionaalsus ja ärrituvus
- ✦ pisarad tekivad kergesti
- ✦ ärritumine puudutustele
- ✦ liigne murelikkus ja kurvameelsus
- ✦ unehäired
- ✦ söögiisu langus
- ✦ eriline väsimus ja tüdimus

Kui sümptomid ei möödu mõne päevaga, ärge kannatage üksi. Rääkige kellegagi, keda Te usaldate või oma arsti või ämmaemandaga. Enamasti möödub meeleoluhäire iseenestest, pere ja sõprade toetusel.

Sümptomite pikemaajalisel kestmisel võib olla tegemist **sünnitusjärgse depressiooniga**, mis vajab psühholoogi nõuandeid, mõnikord ka antidepressantide kasutamist. Seetõttu pöörduge kindlasti abi saamiseks oma ämmaemanda või arsti poole. Väga harvadel juhtudel võib kujuneda välja sünnitusjärgne psühhoos, mis võib vajada haiglaravi.

Sünnitusjärgne post-traumaatiline meeleoluhäire (PTSD) võib esineda traumaatilise ja väga valuliku või tüsistunud sünnituse järgselt. Sümptomiteks on unehäired, paanikahood, emotsionaalne ebastabiilsus ja ärrituvus. Ka sel juhul pöörduge kiiresti abi saamiseks oma arsti või ämmaemanda poole.

Raseduskriis on olukord, kus väheneb naise ja tema lähedaste toimetulek füsioloogiliste, sotsiaalsete ja psühholoogiliste muutuste või traumaatiliste kogemustega, mis on seotud raseduse, raseduse katkemise või katkestamise, lapseootuse, sünni ja emaduse ning lapsevanemaks olemisega. Ka normaalselt kulgeva raseduse ajal võib ette tulla olukordi, kus naine või tema lähedased vajavad toetust (näiteks, hirm sünnituse ees, meeleolumuutused, hirm lapse pärast jms). **Raseduskriisi nõustaja** poole võivad pöörduda naised üksi, kui ka koos abikaasa, elukaaslase, partneri, vanemate jt lähedastega. Samuti on raseduskriisi nõustaja juurde oodatud mehed, kes vajavad psühholoogilist tuge naise raseduse, raseduse katkemise või katkestamise, lapseootuse ning lapsevanema rolliga toimetulekuks. Nõustamisele on oodatud kõik naised, mehed, lapsed ja pered, alustades pereplaneerimisest kuni aasta peale sünnitust. Pärnu Haiglas pakuvad raseduskriisi nõustamist vastava väljaõppe saanud ämmaemandid. Vastuvõtule pöördumiseks ei ole vaja saatekirja ning aja saab panna läbi Pärnu Haigla registratuuri 447 3511 või 447 3300.

Sünnitusjärgne paarisuhe ja kontratseptsioon

Seksuaalelu. Sünnitusjärgsel perioodil võib soov suguelu järele langeda, mida põhjustavad hormonaalsed muutused, lahkliha valulikkus, tupe kuivus ja tundlikkus ning väsimus. Vahekorda võiks vältida esimesed 6-8 sünnitusjärgset nädalat, et keha saaks taastuda ning vältida põletike teket. Põletikuriski vähendamiseks eelistada pesemas käimisel dušši ning vältida vannis ning ujumas käimist. Sünnitusjärgsel perioodil on soovitatav hoiduda saunas leili võtmisest, kuna kuumas olemine suurendab verejooksu tekkeriski. Saunas pesemas käimine on lubatud.

Rasedumisvastased vahendid. Esimene ovulatsioon toimub umbes 2 nädalat enne esimest menstruatsiooni ning seetõttu on rasedumisvastased vahendid vajalikud uuest rasedusest hoidumiseks. Esmaseks vahendiks sünnitusjärgsel perioodil on kondoom. Olemas on ka hormoontabletid, mida võib kasutada rinnaga toitmise ajal. Kuus nädalat peale sünnitust saab paigaldada emakasisest süsteemi (hormoonspiraal) või emakasisest vahendit (vaskspiraal). Viimane on 1 aasta peale sünnitust tasuta. Sobiva valiku tegemiseks rääkige erinevatest valikutest oma ämmaemanda või naistearstiga.

Paarisuhe. Esimese lapse sünd on suurte muutuste aeg. Suurema osa paari ajast ja energiast haarab lapsevanema roll. Väsimuse ja kurnatuse foonil on paarisuhte lähedust raske hoida ja paljude kooselude pinged saavadki sellest faasist alguse. Väsimus, sünnitusjärgne masendus naistel ja muutused seksuaalelus võivad viia tõsiste lahkkelideni.

Loe edasi: [Pereelu arengufaasid – Tarkvanem < Paarisuhe — Tarkvanem](#)