

I peatükk

ESIMENE ELUAASTA

Esimene kuu

Loomulikult on lapse kõige parem toit ema rinnapiim. Paraku tuleb elus ette olukordi – kroonilised haigused, stressid, õnnetused –, kus emal ei jätku piima või pole seda üldse. Niisugusel puhul oleks ideaalne, kui on võimalik asendada oma ema piim mujalt saadud rinnapiimaga. Enamasti sellist võimalust pole ja tuleb leppida kas täieliku või osalise muu toiduga.

Rinnapiimal on mitmeid kasulikke omadusi. Paari päeva jooksul pärast sünnitust eritavad piimanäärmed nn. ternespiima. See on tavalisest piimast paksem ja natuke venivam. Ternespiim sisaldab palju antikehasid, mis hävitavad kahjulikke viiruseid ja baktereid, aitavad vastsündinul välja kujundada immuunsüsteemi. Tänapäeval on juba saadaval ka ternespiimakapslid “Colostrum”, mis toidule lisatuna sama funktsiooni täidavad.

Emapiim on väärtuslik, sest ta vastab täielikult noore organismi vajadustele – niihästi valkude, rasvade ja süsivesikute omavahelise suhte kui ka vitamiinide ja mikroelementide sisalduse poolest.

Samuti on emapiim sobiv seetõttu, et on iga hetk tarvitamiskõlblikuna käepärast. Seejuures on ta steriilne ja optimaalse temperatuuriga. Kõik need omadused kokku muudavad rinnapiima kergesti ja kiiresti omastatavaks. Seegi on oluline, sest seedehäiretel võivad nii õrnas eas olla ebameeldivad tagajärjed. Üldse haigestuvad rinnapiima saavad lapsed harvemini.

Füsioloogiliste aspektide kõrval on rinnaga toitmisel ka psühholoogiline aspekt. Laps tunnetab alateadlikult oma sidet emaga. Imetamine on emotsionaalne toiming niihästi lapsele kui ka emale. Laps adub: see on minu ema!

Tähelepanu väärib veel tõsiasi, et rinnaga toitmine mõjub hästi ka ema füüsilisele seisundile. Nii on täheldatud, et kui laps imedes ärritab ema rinnanibusid, viib see emaka reflektorisele kokkutõmbumisele. Imetava naise emakas tõmbub kiiremini kokku.

Esimese 10 – 12 tunni jooksul ei panda vastsündinut ema rinna otsa. Kui laps on rahutu, karjub, võib talle anda mõne lusikatäie nõrka teed.

Võib juhtuda, et ema rinda ei tule piima ka teisel päeval. Selles pole midagi hirmsat, ei maksa sattuda paanikasse. Vastsündinu alles kohaneb uute elutingimustega (toitus ta ju alles naba kaudu) ja võib mitu päeva olla söömata. Aga juua tuleb talle küll anda – 3 tunni järel 10 teelusikatäit nõrka magusat teed.

Esimeste päevade jooksul pärast sünnitust lülitub tegevusse lakatsiooniprotsess; ema rind paisub, täitub piimaga. Sel ajal võib rinnas tunda vähest valugi. See on normaalne. Mõnikord võib esineda koguni kerge temperatuuritõus.

Nagu öeldud – alguses tekib rinnas ternespiim. Seda on vähem, aga ka lapse magu on alles väike. Mõne päeva pärast hakkab

rinnast tulema tavaline piim, vähehaaval ikka rohkem, kuni nädala jooksul jõuab täismahuni.

Esimestel imetamispäevadel, kui piima alles vähe, antakse lapsele rinda 3 – 5 korda. Hiljem toidetakse imikut 6 korda päevas ja veel üks kord öösel.

Emal on vaja leida toitmiseks sobiv koht. See peab olema niisugune, kus keegi ei segaks ei ema ega last. Ja peab olema mugav, et keha poleks pinge all ega väsiks, ning oleks tugi seljale ja küünarnukile.

Soovitav on enne imetamist pesta käsi ja puhastada rinda – kas keedetud veega või koguni boorhappe lahusega. Sel juhul tuleb rind rätikuga kuivatada. Seejärel võiks mõne tilga piima rinnast välja pigistada, et olla veendunud lapsele antava piima täielikus puhtuses (pole välistatud, et mikroobid on rinnanibu kaudu piima tunginud).

Esimestel nädalatel võiks ema imetamise ajal kanda 2 – 3-kordsest marlist maski, et vältida pisikute sattumist oma hingamisteedest lapsele. Eriti vajalik on see, kui emal või kellelgi lähedastest on nohu, köha vms. Pärast igakordset kasutamist tuleks mask üle triikida.

Last võib toita ka voodil lamades, niihästi ema kui ka laps poolkülili. See on üks mugavamaid asendeid. Kui teha seda istudes, tuleb võtta niisugune asend, et laps lamaks põlvedel ja ema ainult hoiaks ta pead. Laps pole küll raske, aga kui hoida teda kätel, väsitab see ometi. Küünarnuki alla võib panna padja või toetuda diivani, tugitooli käepidemele. Jalgade alla võib panna pingikese, et põlvedel lamav laps ulatuks parasjagu rinna kõrgusele ja emal poleks vaja kummarduda. Asend olgu niisugune, et ema saaks lõdvestuda. Lapsel olgu aga pea natuke kõrgemal, et tal oleks mugavam süüa.

Pöörake tähelepanu imemisrefleksile: vaevalt on laps tundnud

piima lõhna, vaevalt puudutab ta nägu rinda, kui ta hakkab otsima rinnanibu, avama suud, liigutama huuli. Aidake teda, pange rind talle suhu. Sest esimestel söögikordadel laps veel õieti ei taipa, mida ta tahab, aga refleks töötab. Seepärast on mõttekas väiksekest väheke aidata, pigistada mõni tilk piima rinnast välja. Ta saab maitsest aru ja tema aktiivsus suureneb. Tasapisi hakkab ta juba ise taipama, kuidas asi käib, ja sünnipärase refleksi tähtsus pole enam nii suur.

Pidage meeles, et vastsündinu ei oska veel midagi, ei oska isegi rinda imeda. Tema esimesed katsed on üsna kohmakad. Tuleb olla kannatlik ja rahulik. Küllap ta ruttu taipab, kuidas piima kätte saada.

Kui laps pärast mõnd imemisliigutust rinna lahti laseb, vaadake, kas rind ei sega tal hingamist. Lapse nina peab olema vaba, ei tohi olla vastu rinda surutud. Vajadusel suruge rinda ülevaltpoolt sõrmedega tagasi, et laps saaks vabalt hingata. Kui laps on kõhu täis söönud, aga ei taha rinda lahti lasta, suruge kergelt nina kinni.

Mõnikord tekib vajadus söötmine katkestada. Ei saa lihtsalt lapselt rinda ära tõmmata. Kui ta pole veel kõhtu täis saanud, võib ta igemetega rinnanibu kahjustada. Vajutage lihtsalt väiksekesele kergelt lõua alla ja ta laseb rinna lahti. Aga võib ka pista talle väike sõrm suhu ja seejärel rind ära võtta.

Pärast söötmist ärge kiirustage imikut voodi panema, vaid hoidke mõni minut vertikaalasendis. Söömise ajal on ta natuke õhku alla neelanud, oodake, kuni see õhk iseenesest välja tuleb. Te kuulete seda rõõksetena. Kui te nii ei talita ja panete lapse pikali otsekohe pärast toitmist, võib ta piima välja oksendada ja jääb näljaseks. Võib hullematki juhtuda, kui laps selili lamab. Siis võib väljaoksendatud piim sattuda talle hingekõrri ja bronhidesse. Tekivad lämbumisnähud, laps ei suuda hingata, läheb siniseks. Igal juhul on mõistlik panna laps pärast toitmist külili lamama.

Juhtub, et laps oksendab piima välja ka pärast seda, kui alla-neelatud õhk on välja tulnud. Sel puhul pole põhjust ärevusse sattuda, sest ta jääb ilma vaid söögi väikesest osast. Võiks koguni öelda – ta vabaneb ülearusest.

Lapse söötmise ja piima rinda lisandumise vahel on otsene vastastikune seos. Kui te last regulaarselt ei imeta, ei suurene ka piimanäärmete eritatud piima hulk. Laps otsekui pumpaks välja talle vajaliku koguse. Seepärast on seda parem, mida varem te lapsele pärast sünnitust rinda annate.

Jälgige, et laps imeks piima rinnast täielikult välja. Kui piima jääb rinda, näärmed tasapisi lakkavad seda eritamast. Näärmed oleksid nagu arukad ja mõistaksid, et rohkem piima pole vaja. Kui aga laps on kõhu täis söönud ja piima jääb üle, siis lüpske see välja.

Tähtis reegel on, et iga toitmisokorra ajal anda lapsele vaid ühte rinda. Selle piimast peab talle jätkuma. Teine rind sel ajal nagu puhkaks ja järgmise imetamiskorra ajaks koguneb sinna piisavalt piima.

Rinnaga toitmise ajal rahuldab laps niihästi janu kui ka nälga. Eelkõige janu. Piim, mida imik kõigepealt rinnast kätte saab, on vedelam sellest, mida ta saab mõni minut hiljem. Kõigepealt kustutab laps janu, seejärel toitub. Kui beebi kasvab, tekib tal vajadus eraldi janu kustutada – nõrga teega, puuviljateega või lihtsalt keedetud veega.

Praktika kinnitab, et esimesel elukuul on toitmisel otstarbekas järgmine ajakava: kell 6, 9, 12, 15, 18, 21 ja üks kord öösel, kui laps ärkab ja annab kisaga märku, et on näljane.

Ei maksa unustada sedagi, et kui ema hoolitseb oma rinna eest, tähendab see ühtlasi hoolt oma lapse eest. Mõnikord rinnanibud pragunevad, tekivad pakatised. See võib olla seotud tüsistustega. Kui aga pragudesse sattub infektsioon, võib tekkida põletik, millega kaasneb mädanik.

Pragunemist aitab vältida rindade eest hoolitsemine. Kõige-

pealt elementaarne isiklik hügieen, aga ka rindade puhtus. Pärast imetamist tuleb rinnanibu kuivatada steriilse tampooni või puhta rätikuga. Nahale ei tohi jääda piima, sest kuivades hakkab see nahka ärritama ja võibki pakatsisi tekitada. Rinnaga kokkupuutuv pesu peaks olema puuvillane, mitte sünteetiline. Ei ole soovitatav last liiga kaua rinna otsas pidada. Kui tal on kõht täis, hakkab ta mängima, hammustab igemetega õrna rinnanibu – seegi võib aja jooksul pakatsisi esile kutsuda. Last tuleks süüa nii, et tal oleks suus mitte ainult rinnanibu, vaid ka seda ümbritsev pigmenteerunud nibuväli. Ema peab hoiduma rinna ülearusel mahajahtumisest – seegi soodustab pakatiste teket. Külmal ajal tuleb sooje- malt riietuda.

Pärast söötmist olge lapsega eriti ettevaatlik, hoolitsege, et piim tal maost tagasi välja ei tuleks. Ärge kiigutage teda, ärge hüpitage. Kui ta imemise lõpuks magama jäi, hoidke teda ettevaatlikult püs- tises või poolpüstises asendis, muidugi pead toetades. Kui ta on õhu välja rööksunud, pange ta tasakesi voodisse külje peale.

Mõnele emale pakub huvi, palju ta laps piima välja imeb.

Kui te lapsele esimest korda rinda annate, saab ta sealt üsna vähe. Kõigepealt ei oska ta ise veel korralikult imeda. Ja ega esi- algu palju võtta olegi, ema ternespiim alles hakkab erituma. Imi- kul tuleb vaeva näha, et vajalik toidukogus kätte saada.

Teisel päeval imeb laps 10 – 30 milliliitrit piima ja rahuldub sellega. Seega siis kuni 90 ml ööpäevas. Aegamööda piima lisan- dub, kolmandal päeval jõuab kogus 190 ml-ni; 4. päeval umbes 300 ml, 5. – 350 ml, 6. – 400 ml jne. Nii kasvab ärasöödud piima hulk pidevalt teatud koguse, vastavalt ealisele normile. Kol- mandal nädalal jõuab imiku saadud piima hulk ligilähedalt ühe viiendikuni tema kaalust.

Loomulikult tahate te teada saada, kas laps saab toitu piisavalt. Jälgige teda. Te peate juba teadma, kuidas laps näljasena käitub.

Jälgige lapse kaalu dünaamikat. Kui ta võtab juurde vastavalt oma eale, tähendab, et ta saab süüa piisavalt. Last tuleks regulaarselt kaaluda. Seda saab teha arsti juures, mugavam on siiski kodus, kui on muretsetud sobiv kaal.

Lastearst, õde määravad lapse kaalu vastavuse “nõuetele” täpsemalt. Lapsevanemaile piisab teadmisest, et nende järeltulija peaks esimese kolme elukuu jooksul juurde võtma iga päev 20 – 30 g.

Last pole vaja üle toita. Paks laps pole kaugeltki ilus laps. Suurem kaal pole mingi garantii haiguste vastu. Praktika kinnitab pigemini vastupidist.

Kui emal on piisavalt piima, saab laps 12 – 15 minutiga vajaliku koguse kätte. Edasi ta imeb juba inertsist, sööb lõpuni, mis ette antud. Üle 20 minuti last imetada pole soovitatav. Värsib laps, värsib ema, pealegi tekib pakatiste oht.

Mitte kõigi laste toitmine ei pruugi minna lihtsalt ja ladusalt. Näiteks kui oli enneaegne sünnitus ja laps on liiga nõrk. Siis ei pruugi laps rinnast imemisega hakkama saada. Niisugusel juhul tuleb piim välja lüpsta ja anda lapsele lutipudelist või koguni teelusikast.

Lapsel võib raskusi tekkida ka ema lamedate rindade või väikeste nibude tõttu. Sel juhul saab abi spetsiaalse kunstliku rinnanibu pealepanekust rinnale. Kui seegi ei aita, tuleb piim välja lüpsta ja toita pudelist. Aja jooksul võivad ka rinnanibud suureneda ning probleem laheneb.

Piima saab välja lüpsta mõlema käega või piimapumbaga. Kui piima välja lüpsta kätega, on otstarbekas paigutada kauss rinna kõrgusele, et mitte kummargil olla. Kummagi rinna lüpsmiseks kulub 6 – 8 minutit ja kummardades võib see üsna väsitavaks kujuneda. Kui te väljalüpstud piima kohe lapsele ei anna, tuleb see panna steriliseeritud pudeliga külmkappi. Seal võib seda hoida kuni kaks ööpäeva.

Küllalt levinud on nähtus, et emal ei hakka piim kohe pärast sünnitust tulema või et piima on vähe. Sel juhul on peamine mitte paanikasse sattuda. Kui hakkate närveerima, olete rõhutatud meeleolus, mõjub see kindlasti piima eritumisele negatiivselt. Mida hullemini närvitsete, seda vähemaks piima jääb. Samuti mõjub ka igast teisest põhjusest tingitud närvitsemine, stress. Sellest peaksid aru saama ka teie lähedased ning püüdma igati hoida teie hingelist tasakaalu, rahu.

Ei tee paha katsetada ka enesesugestiooni. Tuleb väga tahta, et piima juurde tuleks. Kunagi pole hilja õppida oma organismi talitlusi juhtima. Uskuge, kui te tõepoolest midagi väga soovite, te suudate seda saavutada.

Kui sünnituse järel kahe nädala jooksul ikka piima ei jätku, tuleb arsti poole pöörduda. Lisatoidu andmine ja kunstlik toitmine pole nii õrnas eas lihtne, on vastutusrikas toiming.

Piima vähenemise võib tingida ka ema väsimus. Kui vastsünnitanule langeb liiga suur koormus – majapidamistööd, hoolitsemine teiste laste eest, õpingud, töömured –, siis võib organismi jõud üles öelda ja piima eritumine väheneda. Sellest peavad teised pereliikmed, lähedased aru saama ja võtma muud tegemised enda kanda. Vastasel korral kannatab teie laps.

Esivanemate kogemused õpetavad, et piima juurdetulekut saab stimuleerida. Tuntud vahendid selleks on:

- juua sooja lehmapiima;
- süüa rohkem puuvilju, porgandit, rohelist sibulat, salatit;
- toidu valmistamisel kasutada ohtralt tilli ja köömneid;
- juua melissiteed.

Rinnapiima aitavad juurde tuua järgmised tõmmised (kuivatatud droogidest):

- Nõgese lehed, aniisi seemned, tilli seemned – kõiki võrdse-

SISUKORD

I peatükk	
ESIMENE ELUAASTA	3
Esimene kuu	3
Teine kuu	14
Kolmas kuu	17
Neljas kuu	28
Viies kuu	33
Kuuks kuu	36
Seitsmes kuu	39
Kaheksas kuu	43
Üheksas –kaheteistkümnes kuu	45
Imetava ema toitumine	49
II peatükk	
LAPSE TOITMINE 2. – 3. ELUAASTAL	64

...	SISUKORD	...
III peatükk		
LAPSE TOITMINE 4. –5. ELUAASTAL		69
IV peatükk		
6. –7. AASTASE LAPSE TOITMINE		88
V peatükk		
RAVITOITLUSTAMINE		114
VI peatükk		
JAOTATUD SÖÖMINE		134
VII peatükk		
MÕNEDE TOIDUAINETE ISELOOMUSTUS		158