

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a teal button-down shirt, breastfeeding a baby. The baby is lying on its back, and the woman is looking down at it with a gentle expression. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

PHILIPS

AVENT

Rinnaga toitmise juhend

Philips Avent Rinnaga toitmise juhend

Käime koos läbi kõik sammud rinnaga
toitmise esimesest hetkest peale.

Sisukord

1. Tere!
2. Sinu keha ja rinnaga toitmine
3. Kas tunned oma beebit?
4. Mida haiglasse kaasa pakkida?
5. Mis toimub imetamise ajal?
6. Kuidas imetamisprobleeme lahendada?
7. Rinnaga toitmise jätkamine
8. Abi on alati olemas
9. KKK





Tere!

Palju õnne uue pereliikme puhul!

Muidugi paistab terve maailm nüüd teistsugune. Kõik näib eredam ja samal ajal veidi hirmutav. Teie elvusse seguneb lausa lõputu hulk küsimusi.

Koostasime sinu käes oleva materjali, et mõned kõige pakilisemad küsimused rinnaga toitmise kohta saaksid vastuse. Leiad siit kõik põhitõed alates sellest, et beebi ju tegelikult oskab juba imeda, kuni selleni, mida imetamise ajal teha.

Anname sulle palju praktilist teavet, kuid pea ikka meeles, et meie eesmärk on vaid aidata sind rinnaga toitmisega pihta hakata.

Kui sul tekib lisaküsimusi, pöördu kõhklemata meditsiinitöötaja poole. Lõpuks on ju temal kõige rohkem teadmisi sinu lapse vajaduste kohta.



Rinnaga toitmise eelised

Alustame sellest, miks üldse rinnaga toita.
Allpool on kõige tähtsamad eelised sulle ja su lapsele.¹

Eelised lapse jaoks

Rinnapiim on spetsiaalselt sinu beebile tehtud supertoit. Vaid mõned asjad, mille eest tuleb rinnapiimale tänulik olla:

- toetab füüsilist ja kognitiivset arengut,
- arendab immuunsüsteemi,
- vähendab kõrvainfektsioone,
- vähendab kõhuprobleeme ja kõhulahtisust.

Eelised sinu enda jaoks

Rinnaga toitmisel on ka emale mõned imetoredad eelised, mida tajud kohe:

- aitab emakal pärast sünnitust kokku tõmbuda,
- vähendab sünnitusjärgset veritsemist,
- vähendab emaka- ja rinnavähi tõenäosust,
- aitab kaasa sinu kehakaalu vähenemisele, kui toidad rinnaga vähemalt 6 kuud.

Koosolemise rõõm

Lapse tundmaõppimine on osa vanemaks olemise imest. Rinnaga toitmine annab võimaluse veeta koos hinnalisi nahk-naha hetki, mil te mõlemad naudite lähedust ja heaolutunnet.

Asjatundjate nõuanne

Kogu maailmas peetakse rinnaga toitmist parimaks viisiks, kuidas lapse elu tervislikult alustada. Maailma Terviseorganisatsioon soovitab beebit toita ainult rinnaga kuni 6 kuu vanuseks saamiseni ning jätkata imetamist koos lisatoiduga lapse 2-aastaseks saamiseni või hiljemgi.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Ettevalmistused eduks

Nagu kõikide oluliste asjade puhul, on pisut ettemõtlemist ka rinnaga toitmise puhul suureks abiks.

Lase rindu kontrollida

Inimkeha ilu on selles, et kõik kehad – ja ka rinnad on erinevad. Seega – kui kavatsed beebit rinnaga toita, on tähtis lasta rindu kontrollida. Siis saab selgeks, kas mugavaks toitmiseks on vaja teha mingeid muudatusi. Näiteks, kui sul on sissepoole pöördunud rinnanibud, saad teada, kuidas on võimalik nibu kuju korrigeerida või kuidas aidata lapsel seda hõlpsasti haarata.

Püstita rinnaga toitmise eesmärk

Paljude naiste meelest on kasulik enne alustamist läbi mõelda, kui kaua on kavas rinnaga toita. Tegelikult ongi nii, et need emad, kes endale eesmärgi on seadnud, toidavad last rinnaga suurema tõenäosusega kauem. Püüa kaaluda oma elu kõiki aspekte – elustiili, tööd ja sedagi, kui palju saad teiste toetusega arvestada.





Tee toitmiskava

Kui eesmärk on paigas, saad edasi minna lähemate ja kaugemate edusammude planeerimisega. See võib tähendada, et mõtled läbi esimeste sünnitusjärgsete hetkede praktilised asjad või mida sa öise toitmise osas ette võtad.

Võta „kuldsest tunnist“ maksimum

Lase lapse loomulikult toitumisinstitkil käivituda. Selleks veetke esimene tund („kuldne tund“) koos ja õppige teineteist nahk-naha kontaktis tundma. Laps püüab loomupäraselt rinna suunas küünitada ja imema hakata.

Küsi abi

Sinu keha on rinnaga toitmiseks igati valmis, kuid see ei tähenda, et pisut lisaabi ära ei kulu.

Kui tunned vähimatki valu või ebamugavust või vajad lihtsalt julgustust, oskab meditsiinitöötaja sulle nõu ja abi anda.

Tee pikemaid plaane

See, kuidas ja millal sa imetad, muutub aja jooksul iseenesest ja loomulikult. Hea on näiteks läbi mõelda, millist rinnapumpa vaja läheb või kuidas säilitada rinnapiima, kui sa ise ei saa toitmise ajal kohal olla.

Leia endale püsiv tugi

Kui oled rinnaga toitmise käima saanud, ära häbene otsida püsivat tuge. Tuge võid leida meditsiinitöötajalt, emade rühmast või lihtsalt silmas pidades, et on mitmeid rindade eest hoolitsemiseks vajalikke asju, nt nibukreem või rinnakaitsed.





Sinu tugitiim

Kas sulle tundub, et enne alustamist on veel hirmus palju asju vaja läbi mõelda? Rinnaga toitmisega võid tutvuda mitmel erineval viisil, ka tuge leiad rohkesti.

Meditsiinitöötaja

Kasuta oma regulaarseid konsultatsioone enne ja pärast sünnitust muuhulgas ka selleks, et esitada küsimusi sinuga toimuvate muutuste kohta. Ükski küsimus pole liiga tühine ega liiga rumal. Sulle on kõik see ju täitsa uus!

Sünnituseelne koolitus

Sünnituseks valmistumise kõrval saad sünnituseelsel koolitusel küsida ka rinnaga toitmise kohta. Koolitus on hea ka selleks, et püstitada just sulle sobiv imetamise eesmärk ja asja arutada ka teiste tulevaste emadega.

Imetamisnõustaja

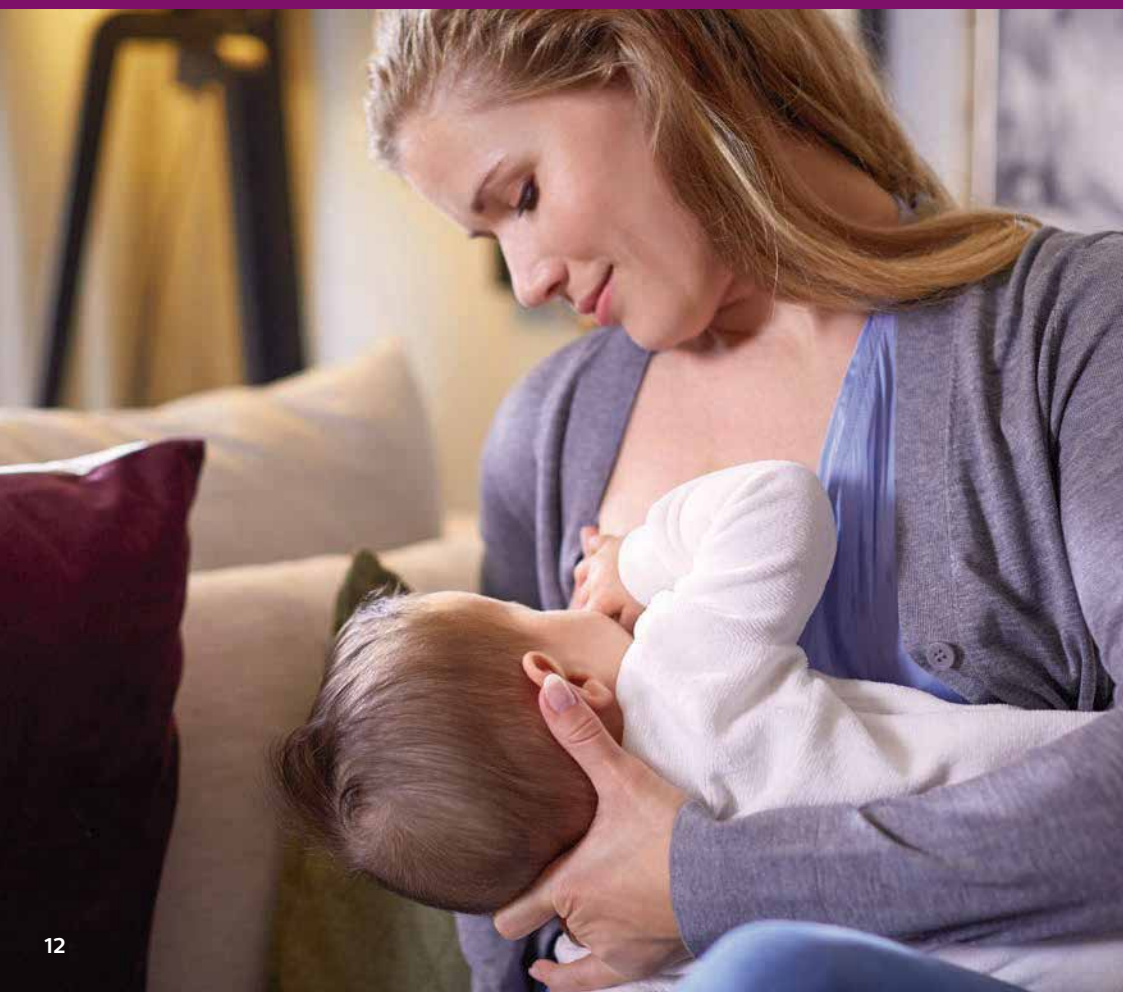
Imetamisnõustaja on rinnaga toitmise spetsialist. Nõustajaks võib olla arst, õde või ämmaemand. Kui sul on esialgu rinnaga toitmisel raskusi, võid nõustajalt saada abi näiteks asendi, haaramise või piima piisavuse asjus.

Äpid ja netikogukonnad

Vahel võib juhtuda, et sinu kõrval pole kedagi, kuid on igasuguseid moodsaid viise, kuidas tuge ja nõu saada ka kodust lahkumata. Paljudele emadele meeldib oma lapse toidukordade kohta arvet pidada äpiga või leida tuge beebiemade netikogukondades. Kui kasutad veebilehti või rakendusi, veendu, et nende väited ja nõuanded on teaduspõhised.

Sinu keha ja rinnaga toitmine

Et laps saaks rinnapiima, toimuvad sinu kehas märkimisväärsed muutused. Järgmises lõigus heidame pilgu 'kulisside taha' ja vaatame, kuidas su organism selle kõigega hakkama saab.



Sinu keha raseduse ajal

Vaatame, kuidas muutub sinu keha raseduse ajal. Kindlasti märkad olulisi muutusi, kui keha valmistub emaduseks:

- muutused nahavärvis ja venitusjäljed;
- tavalisest suurem karvakasv kehal;
- küünte kiire kasv ja haprad küüned;
- rohkem tualetis käimist, sest surve põiele kasvab;
- nahk on rasusem;
- muutused hingamises, sest surve kopsudele kasvab.

Kuidas muutuvad rinnad

Samal ajal on keha ametis ettevalmistustega piima tootmiseks. Enne rasedust koosnevad rinnad peamiselt rasvkoest. Nüüd aga, kui on vaja hakata last toitma, muutuvad need näärmete ja kanalite süsteemiks, mille eesmärk on piima toota.



Vaatame lähemalt

Kuidas rinnad siis õigupoolest muutuvad rasvkoest lapse piimaallikaks? Muutusi, mida sa oma rindade juures märkad, on põhjustanud mitmed tegurid, sealhulgas:

- hormoonide progesterooni, prolaktiini ja östrogeeni taseme tõus;
- vee ja rasva sisalduse tõus rindades;
- vere mahu ja voolu suurenemine rindades.

Mida märkad

Enamasti tajub ema raseduse ajal ja pärast sünnitust rindades järgmisi muutusi:

- kerge valulikkus ja ülitundlikkus;
- rindade suurenemine;
- suuremad ja tumedamad nibud;
- külmud rinnaareooli ümber;
- veresooneid rindadel on tumedamad;
- ternespiima lekkimine (esimene piim, mida su keha toodab)

Kuidas tekib rinnapiim

Nüüd, kui keha on rinnaga toitmiseks igati ette valmistatud, uurime lähemalt, kuidas rinnapiima tekib.

Piima tootvad hormoonid

Kasuta oma regulaarseid sünnituseelseid konsultatsioone ka selleks, et küsida sinus toimuvate muutuste kohta. Ükski küsimus pole liiga tühine ega liiga rumal. Sulle on see kõik ju täitsa uus!

Rinnapiima tootmisel mängivad rolli mitmed hormoonid. Kaks kõige tähtsamat hormooni piima tekkimisel ja väljutamisel on prolaktiin ja oksütotsiin.

- **Prolaktiin vastutab piima valmistamise eest** ja see aktiveerub rinnanibu või -oreooli stimuleerimisel.
- **Oksütotsiin vastutab piima väljutamise eest** ja käivitub lapse hääle, lõhna või imemise peale.





Piima valmistamise algus

Kas teadsid, et keha hakkab piima tegema juba raseduse ajal? Progesteroon surub selle alla kuni lapse sündimiseni. Pärast sünni progesterooni tase langeb ja käivitub prolaktiini mõju. Prolaktiin tekib rindade stimuleerimisel last toites või rinnapumpa kasutades.

Asjatundjate nõuanne

Esimesed 36–72 tundi pärast sünnitust mängivad piima tekke ja koguse juures suurt rolli. Piima koguse suurendamisele saad kaasa aidata, kui pärast lapse sünni stimuleerid rindu võimalikult palju, tehes seda sagedaste toitmistega või kasutades rinnapumpa.

Kuidas rinnapiim areneb

Rinnapiim on rinnapiim, eks? Kuidas võtta. Kui laps sünnib, läheb tavaliselt mõni nädal, kuni rinnapiim areneb selleks, mida me nimetame küpseks piimaks. Aga mis on siis enne seda? Kohe selgitame.

Ternespiimast küpseks piimaks

Esimene piim, mis tekib, ei ole üldse piima moodi. See on paks ja kleepjas piim, mida kutsutakse ternespiimaks ja mis sisaldab palju valke, süsivesikuid ja antikehi – kõike, mida sinu lapsel on vaja toiduvajaduse katmiseks ja tema immuun- ja seedesüsteemi tugevdamiseks esimestel elupäevadel.

Piim tuleb mängu umbes kolmandal päeval. Järgnevaid nädalaid võib vaadata omamoodi häälestusperioodina. Piimateke suureneb ja piima koostis muutub tavapäraseks; tekib see, mida nimetame küpseks emapiimaks.

2. ja 6. nädala vahel on enamikul emadest rinnaga toitmine paigas ja piima üldine koostis jääb samaks.

Kuidas rinnapiim toitmise ajal muutub

Rinnapiima koostis muutub ka toitmise ajal.

Eelpiim

See on piim, mis väljub päris toitmise alguses. Eelpiim on vesisem, väiksema rasvasisaldusega, suurema laktoosisisaldusega ja aitab beebil janu kustutada.

Järelpiim

Järelpiim on paksem ja rasvasem piim, mis tuleb toitmise lõpus. See annab lapsele palju kaloreid ja aitab tal kasvada tervena.

Asjatundjate nõuanne

Ternespiim on ideaalne toit vastündinu tillukesele kõhule. Iga söötmiskorraks toodab sinu keha vaid natuke ternespiima. Kui sul on esialgu söötmisega probleeme, saab ternespiima koguda ka rinnapumbaga.



Ternepiim

Sünnist kuni 3.–5. päevani

Keskmiselt 30 ml ternespiima
24 tunni jooksul pärast sünnitust.

- Esimese etapi rinnapiim, tavaliselt kollakas.
- Tekib väikeses koguses.
- Soodustab lapse seedimist.
- Palju valke, vitamiine ja kaitsvaid immunoloogilisi komponente.



Üleminekupiim

3.–5. päevast kuni 14 päevani

Keskmine tõuseb
500 ml-ni päevas.

- Tekib ternespiima ja küpse piima vahetootena.
- Kestab kuni 2 nädalat.
- Piim muutub värvilt heledamaks.
- Immunoloogilised komponendid püsivad.



Küps piim

Alates umbes 14. päevast

Vahemikus
550–1150 ml päevas.

- Suuremad kogused – mida rohkem stimuleerite, seda rohkem on piima.
- Rasvasisaldus on erinevatel söögikordadel erinev.
- Rahuldab kogu lapse toiduvajaduse esimese 6 kuu jooksul.
- Toidab ja toetab tervist ka võõrutamisel ja tahkele toidule üleminekul.

Asjatundjate nõuanne

Jälgi, et üks rind oleks tühi enne, kui teist pakud – nii saab laps nii eel- kui järelpiima.

Piimatekke arendamine

Rinnapiim tekib pakkumise ja nõudluse järgi. Kui laps rinnad tühjaks imeb ja neid stimuleerib, paneb see loomupäraselt keha rohkem piima tootma. Kui toidad last alati, kui tal nälg tekib – tuntud ka kui toitmine beebi nõudmisel, siis areneb piimatekke loomulikult ja vastavalt vajadusele.

Piima tekke ja koguse säilitamine

Kui oled lapsest eemal, kasuta rinnapumpa. Piimatekke säilitamiseks pumpa piima beebi söögikordadega sama arv kordi. Niimoodi jätkad rindade stimuleerimist ja piimatootmishormoonide käivitamist täpselt nagu imev laps.



Sinu toiduvajadus

Imetavatel emadel on toiduvajadus pisut teistsugune kui emadel, kes rinnaga ei toida. Põhjus on selles, et piima tootmiseks kulub rohkem energiat kui tavaliselt.



Ideaalne kalorihulk sõltub sinu kaalust, vanusest, kasvust ja kehalisest aktiivsusest.

Kui toidad beebit ainult rinnaga, ei anna talle imikutoite ega tahkeid toite, on sinu keskmine päevane energiavajadus esimese 6 kuu vältel 2100 kuni 2800 kilokalorit. Kuuendast kuust alates kasvab keskmine energiavajadus 2200 kuni 2800 kilokalorini päevas. See väike kasv on seepärast, et laps on suurem ja joob rohkem piima.

Kuidas on vedelikega?

Rinnaga toitmine võib olla üsna janu tekitav töö. Seepärast jälgi nii seda, et sööd piisavalt, kui ka seda, et tarbid piisavalt vedelikku. Rinnaga toitmisel hoia veepudel käepärast ja jälgi hoolega, kui su keha vett vajab.



Kas tunned oma beebit?

Just nagu sinu organism on lausa loodud rinnaga toitmiseks, on ka sinu beebi varustatud kõigega, mida tal söömiseks vaja läheb.

Järgmises lõigus selgitame beebile ainulaadset imemist, kaasasündinud toitumisreflekse ja seda, kuidas need on seotud kasvu ja arenguga.

Kuidas beebi joob?

Kas teadsid, et beebi hingab ainult nina kaudu?

See tähendab, et imemisel peab ta joomist ja hingamist omavahel reguleerima.

Beebi joob kasutades ime-neela-hinga meetodit koordineerides piima joomist ja õhu sissehingamist.

Vaatame lähemalt

1. Imeb

Lapse huuled tõmbuvad nibu imemiseks sissepoole. Piima väljatõmbamiseks teeb tema keel lainjaid liigutusi.

2. Neelab

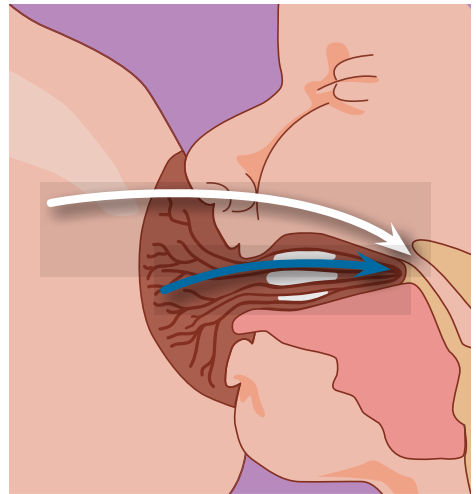
Kuuled neelatust, kui beebi neelab ja k-moodi heli.

3. Hingab

Tekib väike paus, sest laps tõmbab õhku sisse, siis hakkab ta uuesti imema.

Miks see on tähtis?

Vahel mõtled, kas kõik on hästi ja kas laps saab piisavalt piima kätte. Kui tuvastad mustrit ime-neela-hinga, on see selge märk, et laps sööb tõhusalt ja efektiivselt.



— Õhk
— Toit

Reflekside imeline maailm

Kõik lapsed sünnivad hulga refleksidega, mis aitavad neil rinda imeda. See on emakese looduse viis aidata neil rinda haarata ja piima juua kaua enne seda, kui nad suudavad teha kõige lihtsamaidki asju.

Aja jooksul lapse refleksid kaovad. See juhtub sedamööda, kuidas laps endast teadlikumaks muutub ja söömise ajal oma keha rohkem valitseb.

Järgnevalt kõige levinumad refleksid, mida imemise ajal märkad.

Otsimisrefleks

Käivitaja: Puuduta lapse põske või suu ümbrust ja näed, kuidas ta pead pöörab ja teeb suu lahti, nagu otsiks ta midagi imeda.

Miks see on tähtis: Seda refleksi on hea ära kasutada, et beebi toitmise alguses rinda haaraks. Kui asetad lapse nii, et tema pea on pööratud rinna suunas, avaneb tema suu loomupäraselt ja otsib nibu.

Imemisrefleks

Käivitaja: Imemisrefleksi käivitab see, kui nibu puudutab lapse suulage.

Miks see on tähtis: Imemine mõjub beebile rahustavalt. Just seepärast aitab ka lutt neid rahustada. Umbes 3.– 4. elukuul märkad, et see refleks hakkab kaduma. Beebi tähelepanu võib söötmise ajal rohkem hajuda ja võib-olla tahab ta natuke rohkem mängida.

Keelerefleks

Käivitaja: Kas oled märganud, et beebile meeldib keelt suust välja ajada? Ta ei saa sinna midagi parata. See on refleks, mis käivitub huulte puudutamisel.

Miks see on tähtis: Keelerefleks toimib omamoodi kaitsemehhanismina. Näiteks kui laps liiga vara rinnast võõrutada ja tahke toidu peale viia või kui ta ei suuda lusikat suhu lasta, ajab ta keele suust välja.

Okserefleks

Käivitaja: Ka selle refleksi käivitab millegi tahke, näiteks toidu või lusika sattumine liiga sügavale suhu.

Miks see on tähtis: Just nagu keelerefleks, on ka okserefleksil kaitsev funktsioon. See sulgeb hingamisteed ja viib objekti suust välja.



Beebi kasv ja areng

Beebi reflekse võid võtta kui tema toitumise ja kasvamise arengutähiseid. Kui hoiad refleksidel ja nende kadumisel silma peal, on järgmist etappi kergem ennustada nii sul kui meditsiinitöötajal.



Mõned olulised arenguetapid ja mida neilt oodata.

0–3 kuud

Refleksid: Otsimis- ja imemisrefleks

Verstapostid: Beebi suudab efektiivselt rinda haarata ja imeda.

4–6 kuud

Refleksid: Keele- ja okserefleks hakkavad kaduma.

Verstapostid: Beebi hakkab sirgelt istuma ja näitab üles huvi tahke toidu vastu. See, et beebi suudab end püsti hoida, tähendab, et ta saab teha uusi asju, näiteks midagi suhu pista või hakata joomiseks tassi kasutama. Vabalt võib see olla kõige räpasem aeg lapse elus!

7–12 kuud

Refleksid: Kui laps kasvab suuremaks ja liigub rohkem ringi, kaovad nende refleksid täielikult.

Verstapostid: Laps valitseb oma keha palju paremini ja koos sellega tuleb võime ja oskus ise süüa. Ta võib hakata sööma paksemaid püreestatud toite ja ilmutada eelistusi, sest köht püsib tahkete toitude tõttu kauem täis.

Asjatundjate nõuanne

Pea meeles, et iga laps areneb oma tempos. Meditsiinitöötaja jälgib lapse arengut pärast sündi regulaarsete külastuste käigus.

Räägime kogusest

Üks keeruline asi rinnaga toitmise juures on see, et on raske aru saada, kui palju piima laps joob. Pole siis ime, et paljud emad muretsevad, kas laps ikka saab piisavalt piima.

Õnneks on mõistatamise kõrval ka muid variante. Võid olla täitsa rahulik, kui jälgid lapse isu, tema söögikordade regulaarsust ja märke, et laps saab piima piisavalt.

Asjatundjate nõuanne

Esmalt märkad ilmselt, et beebi hoopis kaotab kaalus, mitte ei võta juurde. Sünnitusele järgnevatel päevadel on beebi kaalulangus normaalne. Umbes kahe nädala vanuselt peaks ta jõudma tagasi sünnikaalu juurde.



Algus

Kui sa rinnaga toitmist alustad, on hea anda lapsele süüa alati, kui ta ilmutab nälja märke, mitte graafiku järgi. Sel moel ergutad ja reguleerid piima teket nii, et see klapib lapse vajadustega.

Toitismustri tekitamine

Aja jooksul näed sa tõenäoliselt söömismustrit ja saad aru, millal ja kui kaua laps tavaliselt sööb. Söögikordade pikkus lüheneb aja jooksul, sest laps muutub piima imemisel osavamaks.

Kui asjad muutuvad

Pea meeles, et selles pole midagi ebatavalist, kui lapse toitumismuster muutub kasvuspurtide ajal või siis, kui ta ei tunne end päris hästi.



Sul võib olla veel küsimusi...

Kui kaua peaks toitmine kestma?

Mõned beebi võtavad asja rahulikult, teised aga kiirustavad. Üldiselt kulub imetamise algusest lõpuni 5 minutist kuni tunnini. Toitmise kestus sõltub ka lapse suurusest, vanusest ja sellest, kui tihti ta sööb.



Kui kaua peaksin kulutama kummalegi rinnale?

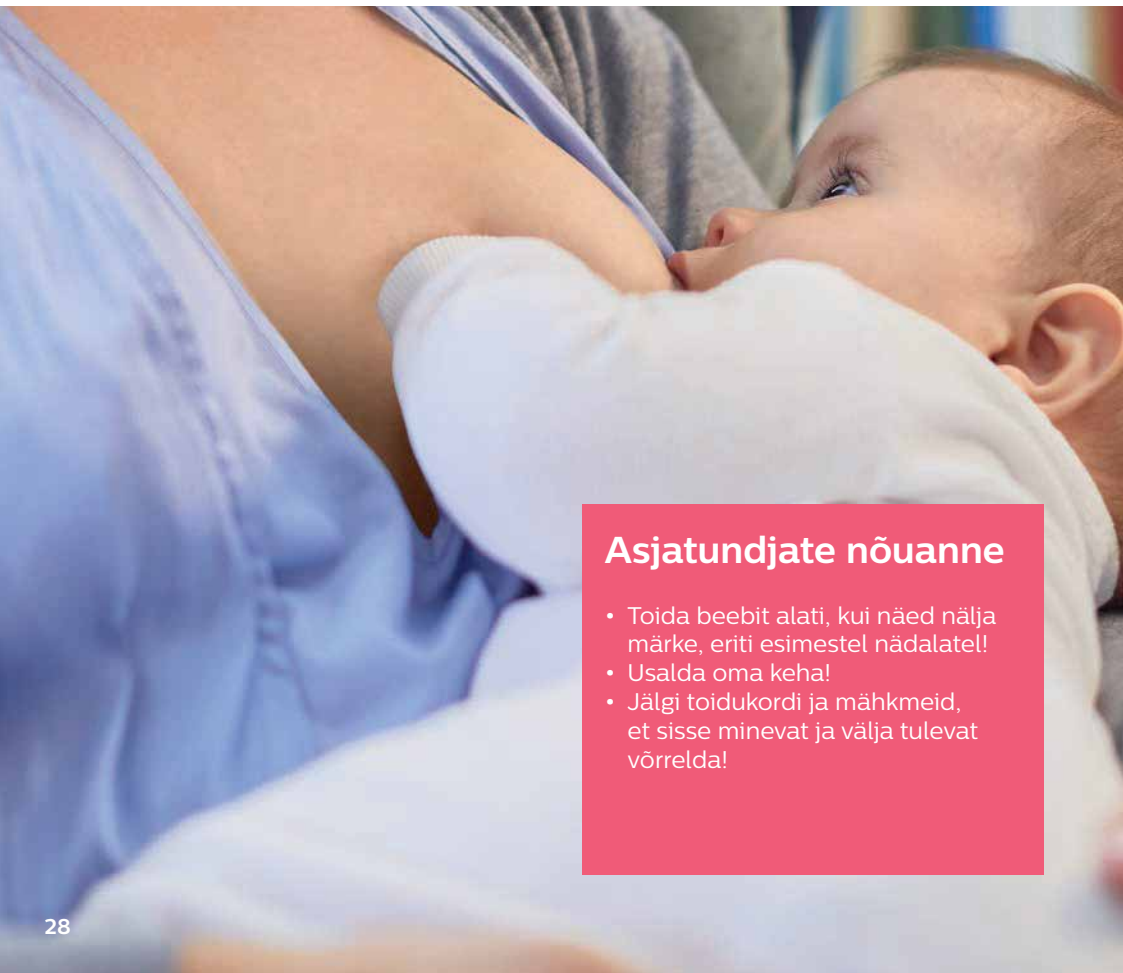
See, kui kaua kulutad kummalegi rinnale, sõltub piima kogusest rindades. Kõige parem on üks rind enne teise pakkumist tühjendada. Kui annad vaid ühte rinda, anna järgmise korra alguses kindlasti teine.

Mitu söögikorda on mu lapsel päevas vaja?

Kuigi toidukordade arv päevas on lastel erinev, on olemas üldised suunised, mis annavad sulle teatud kindluse. Vastsündinud peavad sööma vähemalt 8–12 korda päevas, mis tähendab umbes ühte söögikorda iga kolme tunni järel (arvestatuna ühe korra algusest teise alguseni).

Märgid, mis näitavad, et laps saab piisavalt piima
















Lisaks sellele, et toidad beebid alati, kui näed nälja märke, tasub jälgida ka selliseid asju nagu pissised ja kakaseid mähkmed, mis näitavad, et laps saab piima piisavalt. Lõpuks peab see, mis sisse läheb, ka välja tulema! Pidage silmas järgmisi asju.



Asjatundjate nõuanne

- Toida beebit alati, kui näed nälja märke, eriti esimestel nädalatel!
- Usalda oma keha!
- Jälgi toidukordi ja mähkmeid, et sisse minevat ja välja tulevat võrrelda!

Esimene nädal

<p>1.–2. päev</p>	<p>Beebi peaks tegema esimese kaka. Seda nimetatakse esiroeks ehk mekooniumiks ja see on must või rohekasmust, paks ja konsistentsilt tõrvjas.</p>	
	<p>Pissiseid mähkmeid päeva kohta</p>	<p>Kollase kakaga mähkmeid päeva kohta</p>
<p>3. päev</p>	<p>3</p> 	<p>2</p> 
<p>4. päev</p>	<p>4</p> 	<p>3–4</p> 
<p>5. päev</p>	<p>5</p> 	<p>3–4</p> 
<p>6. päev</p>	<p>6</p> 	<p>3–4</p> 
<p>7. päev</p>	<p>7</p> 	<p>3–4</p> 
<p>Nädalad 2 kuni 4</p>	<p>6 kuni 8</p> 	<p>3 ja enam</p> 
		<ul style="list-style-type: none"> • Beebi näib enamiku söögikordade järel rahul • Pärast sünnikaalu taastamist võtab juurde 100–200 grammi nädalas
<p>Üks kuu hiljem</p>	<p>6–8</p> 	<p>1</p> 
		<ul style="list-style-type: none"> • Võtab juurde 100–200 grammi nädalas

Mida haiglasse kaasa pakkida?

Nõuannetest, mida haiglasse kaasa võtta, sul ilmselt puudust ei tule. Kas kaasas on ka asjad, mis aitavad rinnaga toitmisel? Järgnevalt asju, millest on eriti alguses palju abi.



Rinnaga toitmise abikomplekt

Rinnaga toitmise padi

Rinnaga toitmise padja abil saad beebit paremini sättida ja ennast toitmise ajal mugavamalt tunda.



Rinnapadjad ja -kaitsed

Võtab aega, kuni sa ära harjud, et rinnast nõrgub piima. Rinnapadjad aitavad kaitsta riideid piima eest ja rinnakaitsed koguvad liigset piima imetamise või väljapumpamise ajal.

Imetamise rinnahoidja ja eest avatav särk

Tee endal elu mugavaks ja kanna algusest peale eest hõlpsasti avatavat särki ja spetsiaalselt imetamiseks mõeldud rinnahoidjat.

Nibukreem

Nibukreem kaitseb nibu ümbruse nahka ja on beebile ohutu. Paljud emad, kelle beebil on esialgu raske nibu haarata, leiavad kreemist abi.



Rinnapump

Rinnapump aitab esimestel kõige olulisematel sünnitusjärgsetel päevadel suurendada piima teket. Enamasti on haiglas pump olemas, kuid kui eelistad enda oma, on see sul ka kodus hea võtta. Esimese 36 tunni jooksul pärast sünnitust on piima kõige parem välja pumbata käsitsi. Edaspidi, kui rinnaga toitmine juba toimib, on elektripump tõhusam.

Asjatundjate nõuanne

Haiglas viibimise ajal teed esimest korda kõike seda tegelikult läbi, mida sa rinnaga toitmise kohta õppinud oled. Ole enda vastu leebe ja ära karda küsida nõu või kinnitust oma arstilt.



Toitmise hetk

Nüüd on aeg süveneda rinnaga toitmise protsessi. Vaatame pigem asjade praktilist poolt, näiteks kuidas saada aru, millal laps on näljane; kuidas leida mugav asend; kuidas aidata beebil rinda haarata; millised on märgid, et kõik läheb hästi; kuidas toitmist lõpetada.

Teie esimesed hetked üheskoos

Hurraa! Sinu väikseke on lõpuks kohal! Niipea kui jaksad, võta aega ja lihtsalt istu lapsega nahk-naha kontaktis ja naudi imelist lähedust.

Esimese tunni – mida tuntakse ka kui kuldset tundi – jooksul nahk-naha kontaktis lebamisega soodustad ka lapse loomulike toitumisinstantide käivitumist.

Märkad, kuidas beebi rinda otsib ja püüab selle poole küünitada.

Asjatundjate nõuanne

Kuldset tunnil on palju muidki eeliseid. Nahk-naha kontaktis lebamine aitab reguleerida lapse kehatemperatuuri ja pulssi. Teete algust imelise sideme loomisega.





Kuidas aru saada, et laps on näljane?

Nälja märgid on päästikuks toitmise alustamiseks. Kui toidad last esimeste nälja märkide ilmnemisel ehk just siis, kui beebi tahab, annab see lapsele mõnusa mugavustunde, võimaldab tal paremini kaalus juurde võtta ja tagab, et piima tekib kooskõlas beebi vajadustega.

On mõned märgid, mida pead jälgima:

- beebi liigutab pead küljelt küljele, suu lahti;
- beebi ajab keelt suust välja ja liigutab suud;
- beebi imeb rusikat.

Asjatundjate nõuanne

Kas teadsid, et nutt on tegelikult hiline märk sellest, et beebil on kõht tühi? Pane tähele, et beebi haarab rinda paremini ja toitmine on palju mugavam, kui saad näljale varakult jaole.

Sea ennast paika

Nüüd on aeg end mugavalt sisse seada. Mõned asjad, mida iga toitmise alguses meeles pidada.

1. Sea ennast mugavalt sisse

Kasuta seljatuge, näiteks diivanit, tugitooli või patju ja pane ka käe alla padi toeks. Mõtle ka üldisest meeleolust. Valgustus ja muusika võivad aidata lõõgastuda.



2. Hoia last enda ligi

Ettepoole kummardumise asemel tõmba laps lähemale, nii et ta suu on nibu vastas ja pea pisut ette sirutatud. Beebi pea, õlad ja puusad peaksid olema ühel joonel.



3. Toeta oma rinda

Vaba käega toeta rinda altpoolt või kui soovid, kasuta rullitud käterätikut.



Leia oma asend

Imetamisvõtteid on palju ja kindlasti leiad sellise, mis sulle kõige paremini sobib.

Miks on asend tähtis?

Kas teadsid, et pinge ja ebamugavus blokeerivad oksütotsiini, piima väljutamise eest vastutava hormooni? Mida mugavamalt sa end toitmisel tunned, seda kergemini tuleb piim välja ja seda sujuvamalt kulgeb toitmine. Hea söötmissend soodustab ka sideme tekkimist, vähendab pinget kehas ja teeb lapsele rinna haaramise lihtsamaks.

Kõige levinumad imetamisvõtted



Hällihoid

Populaarne ja universaalne

Toeta beebi imetava rinna poolsele käsivarrele. Lapse pead toetub küünarnuki õnarusse, pea sinu rinna vastas.



Risti hällihoid

Võib aidata rinna haarata

Hoia last imetava rinna vastaskäel. Toeta lapse pead käelabaga ja too ta oma rinna vastu nii, et ta lebab küljel, kõht sinu vastas. Teise käega toeta oma rinna altpoolt.



Altkäehoid

Ideaalne keisrilõikest taastumisel ja suurte rindadega naistele

Hoia last oma kõrval, küünarnukk kõverdatud. Avatud käega toeta lapse pead ja suuna ta oma rinna poole. Lapse selg toetub su käsivarrele. Et mugavam oleks, pane padi sülle ja toeta rinda vaba käega.



Lamamisasend

Mugav viis öiseks toitmiseks

Leba küljel, laps sinu poole, ülemise käega hoia last enda ligi.

Kaksikute toitmine

Esiailgu võid toita lapsi lihtsalt eri aegadel ja kasutada eeltoodud asendeid. Hiljem, kui asjad juba sujuvad, võid proovida toita mõlemat korraga, kasutades mõlemal pool altkäeasendit.

Aita lapsel rinda haarata

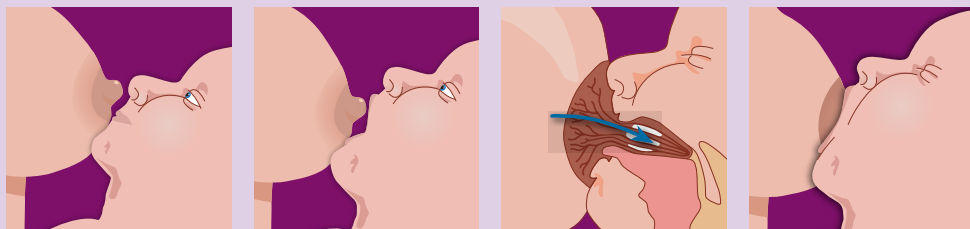
Kui oled leidnud mugava asendi, on aeg aidata lapsel rinda haarata.

Miks see on tähtis

Hea haare tekitab tunde, et rinnaga toitmise universum on teie ees lahti. See tähendab, et lapsel on piisavalt rinda suus, et piima kergesti kätte saada ja ta ei tee nibule haiget. Pikemas perspektiivis tähendab see, et suudad säilitada piima teket ja rinnaga mugavalt toita.

Asjatundjate nõuanne

Võib minna pisut aega, kuni te rinna haaramise nipi kätte saate. Kui see kohe välja ei tule, pole vaja endaga kurjustada, pigem küsi kohe abi.



Kuidas saada head haaret

- Hoia lapse pea ja keha ühel sirgjoonel.
- Hoia lapse keha enda lähedal, oma keha suhtes täisnurga all.
- Puuduta rinnanibuga lapse suud, huuli ja põske.
- Lapse ninaots peaks olema teie nibu vastas.
- Lapse pea kaldub loomupäraselt taha ja suu läheb laialt lahti.
- Sihi nibu lapse suulakke.
- Tõmba laps rinna juurde, mitte ära kalluta ennast ette.
- Laps imeb kiiresti, et ergutada piima voolu, ja aeglustab, kui piim voolama hakkab.

Hea haarde tunnused

Järgmised märgid näitavad, et laps haarab rinda õigesti.

- Ülahuul on neutraalses asendis.
- Alahuul on pööratud väljapoole vastu rinda.
- Nurk ala- ja ülahuule vahel on 120–160 kraadi.
- Põsk ja nina on rinna lähedal.
- Põsed on punnis.
- Keel ulatub üle alumise igeme.
- Kui alahuul on eemale tõmmatud, on keel vastu rinda.

Vahel on vaja lihtsalt asendit kohendada ja uuesti proovida.

Kui näed mõnda neist märkidest, proovi asendit muuta või end pisut kohendada ja paku rinda uuesti.

- Lohkus põsed.
- Ülemine ja alumine huul puutuvad suunurkades kokku.
- Klõpsuvad helid.
- Kui alahuult alla tõmmata, pole keelt nibu all näha.
- Krimpsus või vormist väljas nibud pärast toitmise lõppu.

Levinud haaramisprobleemid

Tugev piimavool

Mõned emad leiavad, et nende piimavool on toitmise alguses liiga tugev, mistõttu on beebil alguses raske juua.

Proovi nii: Kui laps piimast köhib või läkastab, proovi lamavamast asendit või pumpa pisut piima enne söötmist välja, et vool oleks aeglasem.

Raskused piima voolama saamisega

Teised emad leiavad, et neil kulub aega, kuni piim voolama hakkab.

Proovi nii: Pea meeles, et mida lõõgastunumalt sa end tunned, seda lihtsam on piima väljutada. Jälgi, et oleksite vaikselt ja mugavas kohas. Väike asendi kohendamine võib aidata lapsel

rinda sügavamalt haarata.

Nälja märgid

Kui laps ei taha rinda haarata, võisite tema näljamärke valesti lugeda.

Proovi nii: Kontrolli enne toitmist üle, et laps ilmutab nälja märke ja on nibust huvitatud.



Kontrolli, et kõik läheb hästi

Mäletad ime-neela-hinga meetodit, mida laps kasutab joomise ja hingamise koordineerimiseks? Seda mustrit saad kasutada ka kontrollimiseks, kas kõik läheb söötmisel hästi.

Mõned märgid, et laps joob tõhusalt.

- Igale imemisele järgneb neelamine, seejärel õhu sissehingamine.
- Kuuled neelatusi ja k-moodi heli.
- Ei kuule klõpsuvat heli.
- Laps ei tee pikki pause.

Miks see on tähtis?

Rinnaga toitmine võib vahel olla üsna müstiline. Te ju tegelikult ei näe, kui palju piima laps on joonud. Ime-neela-hinga muster on hea märk, et laps sööb tõhusalt ja mugavalt.





Toitmise lõpetamine

Ükskõik, kas laps sööb vaid mõne minuti või pool tundi, lõpuks näete märke, et nüüd on tal kõht täis.

Kuidas aru saada, et lapsel on kõht täis?

Mõned lapsed lükkavad rinna käega eemale ja keeravad pea ära, teised jäävad pärast söömist lihtsalt magama. Märkad, et lapse nägu ja keha lõdvestuvad ja tema jalad ja käed on rasked.

Viimane patsutus

Kui näed märke, et beebil on kõht täis, võta ta rinnalt, toeta ta püstiasendisse ja hõõru või patsuta õrnalt seljale, et õhk välja tuleks.





Imetamisprobleemide lahendamine

Rinnaga toitmise teel on hulk hindamatuid hetki, aga ka mõned keerulisemad. Järgmises lõigus aitame mõista levinumaid probleeme, millega rinnaga toitvad emad kokku puutuvad. Vaatame, kuidas neist üle saada.

Kõige levinumad probleemid

Vähe piima

Enamikul naistest tekib piisavalt piima, et oma lapse toiduvajadust rahuldada, kuid vahel võivad ravimid või halb rinna haaramine põhjustada piimanappust.

Proovi nii: Proovi piimatekke ergutamiseks kasutada regulaarsete ajavahemike tagant rinnapumpa ja palu arstil kontrollida, kas laps haarab rinda õigesti.

Oot', võib-olla on sul piima piisavalt...

Ikka muretseme, et piima ei jätku. Samas on oluline vahet teha, kas piima on tõesti vähe või see ainult tundub nii. Kui beebi võtab kaalus juurde ootuspäraselt, paistab ergas ja rahulolev, saab ta ilmselt piisavalt piima.

Vastsündinu kõhu suurus

			
1. päev	3. päev	Üks nädal	Üks kuu
Kirsisuurune	Kreeka pähkli suurune	Aprikoosi suurune	Suure muna suurune
5 kuni 7 ml	22 kuni 27 ml	45 kuni 60 ml	80 kuni 150 ml
0,5 tl	20 kuni 30 g	40 kuni 60 g	70 kuni 140 g

Liiga palju piima

Mõnele emadele tundub, et neil on piima rohkem kui vaja. Seda juhtub vahel esimestel nädalatel, kui keha piima teket alles reguleerib. Üldjuhul laheneb probleem selle perioodi jooksul.

Proovi nii: Tugev piimavool võib teha rinna haaramise raskeks. Proovi söötmise ajal lebada või tahapoole nõjatuda, et piimavool aeglustuks. Samuti võid proovida ühel toitmiskorral toita vaid ühest rinnast, et piimanõudlust vähendada; lasta lapsel teha pause, et ta saaks hinge tõmmata.

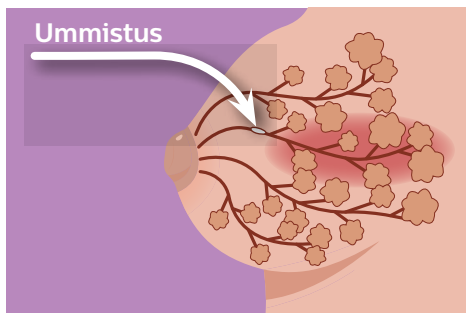
Rinnapakitsus

Pakitsemine on tunne, et rinnad on täis ja kõvad. See tunne tekib siis, kui piim rinda tuleb. Pakitsust põhjustavad paistetud, vedelikupeetus või põletik. Kõik see võib rinna haaramise lapsele raskeks teha.

Proovi nii: Pehmenda enne toitmist rinnaoreooli, et aidata beebil rinda haarata. Selleks pumpa natuke piima välja või pane rindadele sooje kompresse. Toida last kindlasti sageli ja kui tekivad probleemid, küsi toitmisvõtete kohta julgesti nõu.

Piimajuhade ummistumine

Ühe piimajuha ummistumine takistab rinna tühjendamist. Seda võib juhtuda, kui laps ei ime rinda küllalt tühjaks, kui riietus rinda kokku surub või kui võõrutad beebit rinnast. Tunned rinnas tundlikku või valusat muhku ja märkad selle ümber punetavat nahka.



Proovi nii: Toida last sageli, et piim võimalikult palju voolaks. Pane hellale kohale enne toitmist sooje kompresses ja stimuleeri piimavoolu enne toitmist ja selle ajal rinda masseerides. Ära kasuta tugikaartega rinnahoidjat.

Valusad nibud

Esimestel päevadel võivad nibud olla hellad, kuid ei ole õige arvata, et seda valu peab



Nibukaitsesid

Mastiit

Mastiit on rinnakoe põletik. Kui põletikku kiiresti ei ravita, võib see muutuda infektsiooniks. Vahel põhjustavad seda ummistunud juhad, lahendamata pakitsus või valusad või lõhenenud nibud. Rinnal võid näha punetavat laiku, samuti võib sul olla gripilaadseid sümptome, näiteks palavik.

Proovi nii: Võta kohe ühendust meditsiinitöötajaga. Olgu see siis ummistunud juha või lahendamata rinnapakitsus, probleemi väljaselgitamiseks tehakse analüüsid. Õnneks on rinnaga toitmine endiselt võimalik.

vapralt välja kannatama.

Rinnanibude valulikkust võivad põhjustada paljud asjad, näiteks liiga pealiskaudne rinna haaramine, sissepoole pöördunud nibud, mastiit või keelekida. Seega, kui tunned valu suurema osa või kogu toitmise ajal, otsi abi ja selgita välja, mis toimub.

Proovi nii: Kontrolli, kas lapsel on rinna haaramisel piisavalt rinda suus. Hea oleks lasta tervishoiutöötajal kontrollida, ega ole tegu soori või keelekidaga. Toitmiskordade vahel kasuta nibude kaitsmiseks nibukaitsesid.

Lamedad või sissetõmbunud rinnanibud

Kuni 10% naistest on nibud sissepoole pöördunud või lamedad. Kui beebi võtab rinda hästi, tõmbab imemine nibu iseenesest väljapoole.

Proovi nii: Küsi lisatuge paremaks asendiks ja rinna haaramiseks. Võid ka proovida sõrmkübarat meenutavat nibuvormi, et nibu välja tõmmata. Nibukaitse võib samuti aidata selle vormi säilitada. Enne selle kasutamist küsi nõu meditsiinitöötajalt. Ka piima väljapumpamine võib ka aidata.



Nibuvorm



Rinnakaitse

Pärmseenepõletikud

Vahel võivad valusad nibud anda märku hoopis pärmseenepõletikust. Seda võib juhtuda, kui lapsel on mähkmepiirkonna või suu kandidoos või kui pärmseenepõletik on sul endal. Rinnanibudes või rindades võib tunda löikavat või põletavat valu. Pärmseenepõletike diagnoosimine võib olla keerukas, seega peab arst tegema rinna ümbruse rakkude analüüsi ja kontrollima beebi suud valgete soorilaikude suhtes.

Proovi nii: Arst annab rindadele määrimiseks ravikreemi, mida võib kasutada rinnaga toitmise ajal. Teie samaaegseks ravimiseks või haiguse ülekandumise vältimiseks võidakse anda ravimit ka beebile.

Koolik

Koolik on lohutamatu nutu periood, mille paljud lapsed läbi teevad. Iseloomulik on vähemalt kolmetunnine nähtava põhjuseta nutt rohkem kui kolmel päeval nädalas kuni kolmanda elukuuni. Ühte kindlat põhjust sellel pole, kuid vahel seostatakse seda beebi kõhus oleva õhuga või tema seedesüsteemi arenguga.

Proovi nii: Koolikute aeg võib olla väga väsitav, seepärast kasuta kindlasti pere ja sõprade abi. Kui oled mures või kardad, et ei tule toime, pöördu abi saamiseks meditsiinitöötaja poole. Kui sa ei toida ainuüksi rinnaga, katseta koolikuvastase klapi pudelit, mis ei lase õhul kõhtu sattuda, või väiksema vooluhulgaga lutti.

Tagasivool

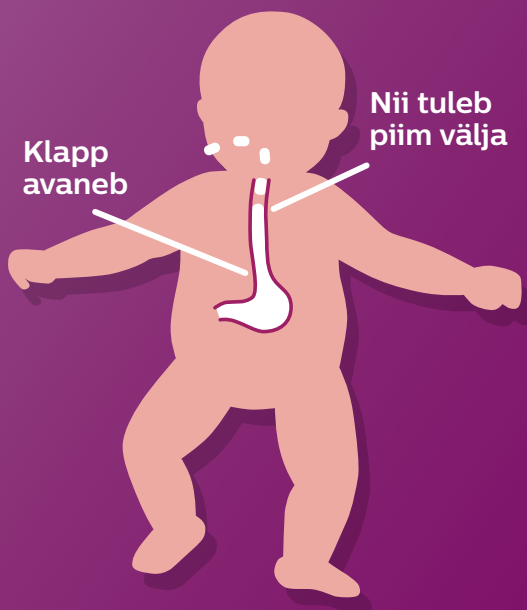
Vahel ajab beebi piima pärast toitmist välja. Seda nimetatakse refluksiks ja kuigi see on täiesti normaalne, võib see olla väga häiriv. Seda kipub juhtuma esimesel neljal elukuul ja kaob järk-järgult umbes aastavanusena.

Proovi nii: Refluks juhtub seetõttu, et klapp, mis ühendab lapse magu söögitoruga, ei saa valmis enne 18. elukuud. See tähendab, et kui toidad beebit üle või lased tema maku liiga palju õhku, siis klapp avaneb ja laseb piimal üles tulla. Ületoitmise vältimiseks anna beebile korraga vähem toitu, kuid toida teda tihemini. Võid ka proovida toita teda püstisemas asendis, et piim kõhus püsiks.

Viimane märkus refluksi kohta

Hea on teada, et refluksi on kahte tüüpi.

Esimene on väga normaalne, teine on aga haigus nimega gastroösofageaalne refluks (GÖR). Meditsiinitöötaja võib seda kontrollida.







Rinnaga toitmise jätkamine

Vaatame pisut kaugemale tulevikku. Järgmine lõik aitab selgeks saada sellised asjad nagu rinnaga toitmine kodust eemal ja piimatekke säilitamine siis, kui sa ise ei saa toitmiseks kohal olla.

Rinnaga toitmine kodust eemal

Rinnapiima võlu on selles, et seda on lihtne kõikjale kaasa võtta. Oled alati toitmiseks valmis ja vahel võib see juhtuda ka kodust eemal. Paljude beebiemade arvates nõuab nippide kättesaamine veidi harjutamist.

Parimad nipid rinnaga toitmiseks kodust eemal

- Harjuta kodus peegli ees.
- Kasuta salli või rätikut, et end mugavamalt tunda.
- Ostukeskuses või kaubamajas on tihti spetsiaalne toitmistuba – kasuta seda.
- Kanna riideid, mis teevad rinnaga toitmise lihtsamaks.
- Ole enesekindel, sest rinnaga toites annad lapsele tervisliku elu alguse



Piimatekke säilitamine, kui sa ise ei saa kohal olla

Vahel juhtub, et sa ei saa ise toitmiseks kohal olla, kuid tahad rinnaga toitmist jätkata. Õnneks saad piima välja pumpamisega pakkuda beebile kõiki rinnapiima eelseid ning säilitada oma senise piimakoguse taseme.

Piima pumpamise kolm tarkust

1. Mõtle ette

Kui naased tööle või tead, et oled ära, võta rinnapump oma igapäevarutiini juba mõni nädal varem. Hakka lapsele piimavaru koguma ja harjuta end pumpa kasutama.

2. Leia mugav koht

Mida mugavamalt sa end tunned, seda hõlpsamini tuleb piim välja. Leia vaikne koht, kus tunned end mugavalt. Kui oled tööl, palu tööandjalt privaatset kohta, kus saad vajadusel kergesti rinnapumpa kasutada.

3. Pumpa piima välja sama sagedasti kui beebit toidad

Piima koguse säilitamiseks pumpa piima vähemalt sama palju kordi, kui sa tavaliselt beebit toidad. Seega, kui sa äraoleku jooksul toidaksid beebit kolm korda, pumpa ka piima välja vähemalt kolm korda.





Rinnapiima säilitamine

Kui sa piima välja pumpad, pane see kindlasti külmkappi või sügavkülma. Kui tahad last sellega toita, saad seda üles sulatada või soojendada. Säilita piima ohutult!

- Kasuta piima hoidmiseks puhtaid anumaid või sügavkülma piimakotte.
- Märgi piimale kuupäev.
- Temperatuuril 0–4 kraadi võib külmkapis piima hoida kuni 48 tundi.
- Kui paned piima sügavkülma kohe pärast väljapumpamist, võib seda hoida kuni 3 kuud.
- Et temperatuur püsiks ühtlane, pane piim tahapoole, mitte ukseriulile.
- Külmkappi viidud sulatatud piim tuleb ära kasutada 24 tunni jooksul.
- Ülessulatatud piima ära uuesti külmuta!
- Piima transpordiks kasuta külmkotti ja jääpakki.

Pumbatud rinnapiima ettevalmistamine

Kui hakkad beebit toitma väljapumbatud piimaga, järgi alltoodud soovitusi:

- Sulata või soojenda rinnapiima soojas vees või pudelisoojendajaga!
- Ära kasuta mikrolaineahju piima soojendamiseks!
- Ära kuumuta piima keemiseni!
- Koore segamiseks loksuta piima!
- Enne toitmist kontrolli temperatuuri!
Parim piima soojus on keha- ja toatemperatuuri vahel.







Abi on alati käepärast

Kõikudes elevuse ja hirmu vahel, pea meeles, et alati on võimalik abi leida.

Kui vaja, loe meie näpunäited uuesti üle. Meie juhend põhineb teadusel ja annab sulle enesekindlust, kui see kipub kaduma.

Ka oma kogemustest rääkimine annab jõudu – olgu siis teemaks rõõmuhetked või raskemad asjad.

Palju tuge annab ka see, kui räägid rinnaga toitmiseest regulaarselt meditsiinitöötaja, pere, sõprade ja teiste beebiomadega.

KKK

Kas sul on veel küsimusi? Vastused on kindlasti olemas.

Ma pole kindel, kas kõik kulgeb hästi. Millal peaksin abi küsima?

Ükskõik kui väike ka poleks küsimus või mure, pöördu kõhklemata meditsiinitöötaja poole.

Mõned märgid, et su beebi vajab meditsiinitöötaja abi:

- Laps ei nõua regulaarselt süüa – vähemalt 8–10 korda 24 tunni jooksul.
- Lapsel pole ootuspärast hulka märgi ja kakaseid mähkmeid.
- Rinna haaramine on valulik või nibud on valusad.
- Kolmandaks või neljandaks päevaks pärast sünnitust ei tundu rinnad piima täis.
- Beebi on rahutu ega ole enamiku söögikordade järel rahul.
- Beebi ei võta kaalus juurde või tema kaal langeb.

Tunnen mingit valu. Mida ma peaksin tegema?

Väike valulikkus või tundlikkus toitmise alguses – eriti kui alles alustate – on normaalne, kuid jätkuva valuga tuleks kohe tegeleda. Mingil juhul pole vaja mõelda, et see tuleb ära kannatada. Tavaliselt saab rinnaga toitmisega kaasneva valu lahendada mõningase juhendamise ja rinna haaramise ja söötmistehnika osas.

Võtan ravimeid. Kas ma võin ikkagi rinnaga toita?

Rinnaga toitmise ajal võib paljusid ravimeid kasutada, kuid alati on hea apteekri käest üle küsida.

Kuidas on alkoholiga?

Parem on rinnaga toitmise ajal alkoholi mitte kasutada. Arst võib selle kohta teile täpsemaid juhiseid anda.

Kuidas on lugu kofeiiniga?

Üks või kaks kofeiiniga jooki ei tee lapsele tavaliselt midagi. See võib olla kohv, tee või mingi gaseeritud jook. Samas teeb liiga palju kofeiini lapse rahutuks ja hoiab ta ärkvel. Hea uudis šokolaadisõpradele: mõõdukas koguses on šokolaad lubatud.

Kuidas ma tean, et laps saab piisavalt piima?

Rinnaga toitmine ongi natuke salapärane. Pole mingit kindlat viisi teada saada, palju laps joob, kuid on mõned teetähised, mille abil kontrollida, kas ta saab piisavalt:

- Laps hakkab kaalus juurde võtma, kui piim tulema hakkab.
- Umbes 10.–14. päevaks on väikseke tagasi saanud oma sünnikaalu.
- Ta võtab ootuspäraselt pidevalt kaalus juurde.

Kokkuvõte? Parim märk on beebi punnis põsed. Õnnelik, ergas ja kosuv laps on parim märk sellest, et teil on piima piisavalt.

Kuidas saan piimateket suurendada?

Rinnapiim tekib pakkumise ja nõudluse alusel, seega käivitab regulaarne imetamine sinu kehas piima tootmise loomulikul viisil. Rohkem piima tähendab ka suuremat energiakulu, sellepärast söö regulaarselt ja joo piisavalt vett. Ära alahinda mugavust. Mida mugavamalt sa end tunned, seda lihtsamalt tuleb piim.

Kas mu lapsel on vaja muid jooke?

Esimese 6 kuu jooksul ei vaja laps midagi peale emapiima. Täna sind, rinnapiim!

Kas rinnaga toitmist võib kombineerida teiste toitmisviisidega?

Reeglina kulub kolm kuni kuus nädalat ainult rinnaga toitmist, et et beebi saab heaks sööjaks ja et saavutada piima hulk, mis vastab lapse vajadusele. See tähendab, et pudeli kasutamine esimestel nädalatel võib tähendada rinnaga toitmise varast lõppu.

Kui rinnaga toitmine juba toimib, pole enamikul lastest probleemi süüa vaheldumisi nii rinnast kui lutipudelist, kui vaja.

Kas ma pean last öösel söötma?

Alguses sööb laps 8–12 korda 24 tunni jooksul, seega tuleb teda ka öösel toita. Suurem osa lapsi ärkab üles, kui nad süüa tahavad ja see aitab sul ka piima teket säilitada.

Mis on kobartoitmine?

Kobartoitmine on rida lühikesi toitmisi lühikese aja jooksul. Mõnele lastele meeldib väga niimoodi süüa, eriti esimestel kuudel, olgu siis mugavuse pärast või kasvuspurdi tõttu. See on normaalne ja aitab kaasa ka piimatekke suurendamisele.

Minu laps sülitab ja luksub süües. Kas peaksin muretsema?

On normaalne, kui lapsed pisut piima välja ajavad, kuid igasuguse tugeva või korduva oksendamise korral tuleb pöörduda arsti poole. Enamik lapsi luksub vahel. See läheb ise üle ega tekita lapsele ebamugavust.

Millal võin hakata lapsele tahket toitu andma?

Enne tahke toiduga tutvuse tegemist oleks parem oodata, kuni laps on 6 kuu vanune. See ei tähenda, et peaksid rinnaga toitmise lõpetama. Rinnaga võid toita nii kaua, kui tahad. Kui oled valmis, küsi tervishoiuspetsialistilt nõu, milliste toitudega alustada ja kuidas seda teha.

Kust saada internetis rohkem teavet

Ameerika Pediaatriaakadeemia

www.aap.org

Philips AVENT:

www.philips.com/avent

Ameerika Pediaatriaakadeemia
healthychildren.org

www.healthychildren.org

La Leche League

www.llli.org

Lamaze International:

www.lamaze.org

WebMD:

www.webmd.com/parenting/baby

U.S. Department of Health & Human
Services Offices of Women's Health

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Maailma Terviseorganisatsioon:

www.who.int/topics/breastfeeding



www.philips.ee/avent
www.facebook.com/Philips.AVENT.Eesti