

Beebi

Beebiaasta teaberaamat



2013

Fisher-Price®

Õppimise rõõm

Eestikeelsed arendavad mänguasjad!

Need vahvad mänguasjad pakuvad kuulamiseks ja kaasalaulmiseks mitmeid eestkeelseid laule ja meloodiaid. Lisaks terve hulk põnevaid tegevusi, mis köidavad lapse tähelepanu tükiks ajaks.



Laulev raamat
art R3440



Lõbus küpsisetünn
art H1195



Telefon
art P6003

Laulev kutsu
art N1191



Käokell
art W1130



fisher-price.com

maaletooja Rimonne Baltic OÜ • www.rimonne.ee

Beebi

Beebiaasta teaberaamat



Eesti Ämmaemandate Ühingu aastaraamat 2013

BEEBI ESIMENE VEIMEVAKK

ESIMESE OSTU
PROGRAMM



-15%

www.babycity.ee

Esimese Ostu programm on ühekordne soodustus ning laieneb toodetele, mis on vajalikud emmele enne ja pärast sünnitust ning beebile tema esimeseks eluaastaks.



Soodustus kehtib ühekordse ostu puhul, mille summa ületab 100 EUR.

Esimese Ostuga saate kaasa ka BabyCity ja Cipollino kaupluste VIP kaardi, mis annab teile soodustusi edaspidistest ostudest.



Juku Mänguasjakeskus
Tallinnas Tähesaju tee 25, Järve Keskus,
Mustamäe tee 3, Rocca al Mare
Kaubanduskeskus, Ülemiste Keskus,
Tartu Lõunakeskus,
Pärnus Akadeemia 1, Rakvere
Põhjakeskus, Auriga Kaubanduskeskus,
Narva Astri Keskus

Kaks Karu Beebimaailm
Ülemiste Keskus,
Rocca al Mare
Kaubanduskeskus,
Pärnu Keskus

Cipollino
Rocca al Mare
Kaubanduskeskus,
Kristiine
Kaubanduskeskus

BabyCity
Mustika Kaubanduskeskus,
Rakvere Põhjakeskus

Sissejuhatus

Sa oled jõudnud arusaamisele, et kannad endas uut elu. Palju õnne!

Saad vanemateks on enamuse inimeste jaoks enesestmõistetav. Õige hetke oma pere loomiseks saab leida igapäev ainult ise. Vahel tuleb see otsus kiiresti ja enesestmõistetavalt. Vahel võtab see aega aastaid ja on siiski veel segatud ebakindluse ja kahtlustega.

Kui paar otsustab saada lapse – esimese, teise, kolmanda, neljanda, jne. – siis on see igal juhul pika sündmuste rea esimene samm. Elu muutub ja ei ole enam kunagi selline nagu varem.

Sünnitus on ime. Selleks valmistumine algab juba eostamise hetkest ja kestab 9 pikka kuud. See aeg elus on murrangulise tähtsusega. Õppida harjuma muutustega kehas ja mõtetes, mis valmistavad sind ette lapse sünniks. Üsna loomulik on soov tuua laps ilmale parimates võimalikes tingimustes – see on ürgne instinkt. Kuid mis on parim? Muutuste tulvas tuleb teha palju valikuid. Me tahame leida soodsaima aja selleks perekonna üheks tippsündmuseks. Paljud tulevased vanemad kaaluvad põhjalikult oma majanduslikke võimalusi ning töösse ja tervisesse puutuvaid aspekte. Järgnevad leheküljed aitavad perel näha võimalusi, teha valikuid ning leida ühes või teises olukorras just enesele õigem käitumisviis, sest pole olemas ühte kõige õigem viisi olla ideaalne lapsevanem.

Head lugemist !

Eesti Ämmaemandate Ühing
www.perekool.ee



Beebi

Beebiaasta teaberaamat

N° 9 • 2013

Väljaandja: OÜ Elite Service Group, e-mail: info@elite.ee

© 2012 Elite Service Group OÜ, Eesti Haigekassa, MTÜ Eesti Ämmaemandate Ühing.

Kõik õigused reserveeritud.

Sisukord

Beebiootus

Raseduse jälgimine	10
Muutused sinu kehas	12
Muutused sinu psüühikas	17
Hea enesetunne ja kaunis välimus raseduse ajal	19
Mis on looduskosmeetika?	21
Eluviisid ja harjumused raseduse ajal	24
Rasedusega seotud kriisid	34
Miks mahetoit on tavatoidust parem?	36
Lapseootel peret toetavad perekoolid	38
Perekoolid Eestis	40
Liikumine ja treening	42
Ettevalmistus sünnituseks	46
Kus sünnitada?	48
Mida tuleks haiglasse kaasa võtta	50
Haiglasse minek	51
Sünnitushaiglad ja naistenõuandlad	52
Sünnitama koos tugiisikuga	53
Maratoni imeline finiš	55

Sinu beebi

Selline ta ongi – sinu laps	61
Sünnitusjärgne ema-lapse nahk-naha kontakt	63
Imetamise alustamine	70
Imetamise nõustamine ja emade tugirühmad	74
Mida laps vajab ja kuidas seda talle pakkuda?	76
Inimlaps on kandmiseks	84
Lapsele sobiv kehakate	86
Imiku turvalisus	89
Praktilisi näpunäiteid imiku ravimiseks ja esmaabiks	92
Beebikoolid – lapsega suhtlemine ja lapse arendamine	99
Beebikoolid Eestis	100
Imikuga võimlemine	102
Sünni registreerimine ja nime valik	104
Puhkused, hüvitised ja toetused	106

mothercare



ELC fantastilised mänguasjad aitavad lapsel arendada temale elutähtsaid võimeid ja saada eluks parima võimaliku stardi. ELC mänguasjad on saadaval ainult Mothercare kauplustes.

Mothercare pakub kõikehõlmavat toodangut lapseootel naistele, sünnitanud emadele ja lastele kuni 10 eluaastat.

Mothercare ja ELC - tunnustatud Suurbritannia kaubamärgid aastast 1961 ja 1970.



www.mothercare.ee



www.elc.com

ÜLEMISTE keskuses,
KRISTIINE keskuses ja
ROCCA al MARE ostukeskuses

Esmakordse ostu soodustus -20%
Soodustus kehtib kuni 6-kuuse beebi vanematele. Soodustuse saamiseks tuleb esitada rasedust tõendav dokument, lapse sünnitunnistus või haiglas väljja antud lapse sünnitõend.
Soodustus ei kehti eripakkumistele.



Beebi

Beebiaasta teaberaamat

BEEBIOOTUS

Raseduse jälgimine

Rasedus ja sünnitus ei ole haigused. Üldjuhul ei vaja terve rase naine meditsiinilist sekkumist, vaid tähelepanelikku ja hoolitsevat suhtumist ning jälgimist. Sellisel juhul võid kohe tutvuda ämmaemandaga, kes jälgib ja nõustab Sind raseduse ajal, abistab sünnitusel ning ka sünnitusjärgsel perioodil.

Mõned naised kuuluvad algusest peale kõrgeenenud riskiga rasedate hulka. Põhjus võib olla kõrvalekalletes tavalisest raseduse kulust, või siis Sinu varasemates terviseprobleemides. Sel juhul on naine põhjalikumalt arsti järelevalve all, kuid hea oleks ka siis vähemalt mõned korrad enne sünnitust kohtuda ämmaemandaga.

Rasedusaegne jälgimine võib toimuda perearstikeskustes, naistenõuandlates ja ka sünnitushaiglate juures. Raseduse esimesel poolel oodatakse Sind vastuvõtule umbes üks kord kuus, edaspidi pisut sagedamini ning vahetult enne sünnitust üks kord nädalas. Ämmaemand kontrollib Sinu tervislikku seisundit, jälgib lapse kasvu ja arengut ning suunab Sind ka vajalikele analüüsidele ja uuringutele. Koos temaga saad leida vastused ja lahendused kõigile oma küsimustele ja probleemidele, mis Sul sellel nii erilisel ajal võivad tekkida. Igal ämmaemanda vastuvõtul tehakse rida läbivaatusi Sinu ja Su lapse tervise huvides, et varakult avastada võimalikke kõrvalekaldeid. Tavalised protseduurid igal vastuvõtul on Sinu vererõhu mõõtmine, kaalumine, emaka kasvu mõõtmine, lapse südame-löökide kuulamine, tema liigutuste ja kasvu hindamine. Soovi korral võid vastuvõtule tulla koos mehega või ka suuremate lastega. Lapse sünn on ju ikkagi peresündmus.

Tiina Untera, ämmaemand
Perekool.ee



Kauplus 101 lapsevankrit – lastekaubad vastsündinutele ja väikelastele

Meie kaupluses on saadaval suures valikus erinevaid kaubaartikleid vastsündinutele nagu lapsevankrid, voodikesed, vooditarvikud, turvatoolid autosse, söögitoolid jne.



101LAPSEVANKRIT

Kaubamärgid: Delti, X-lander, Roan, Jedo, Hoco, Maxi-Cosi, Baby Welt, Klups, Kitty, Quinny, Coneco, Giordani, Bebetto, Baby Shield

Tallinn, Tammsaare tee 116, keskus Mustikas II korrus
tel 557 18 06, info@101lapsevankrit.ee • www.101lapsevankrit.ee

Teie nahk tunneb vahet.



Henkel Sensitive sarja tooted – **Persil Sensitive** ja **Silan Sensitive** – on loodud kasutades hoolikalt valitud koostisaineid, tagamaks kõrge kvaliteedi ja samal ajal tundlikule nahale sobivuse. Isegi lõhna väljatöötamisel on osalenud professionaalsed allergoloogid.

Henkel Sensitive sarja toodete kõrge kvaliteet on erinevatel nahatüüpidel teostatud testidega dermatoloogiliselt kontrollitud ja on tõestatud nende sobivus ka kõige tundlikuma nahaga inimestele.

Persil Sensitive pesuvahendid ei sisalda värvaineid ning annavad rietele õrna ja tagasihoidliku aroomi, mistõttu sobivad nad eriti hästi tundliku nahaga inimestele ja lastele. Parima tulemuse saavutamiseks soovitage kasutada ka pesuloputusvahendit Silan Sensitive.

Silan Sensitive pesuloputusvahendi kasutamisel Te veendute, et selle aroom ei ärrita ja see kaitseb isegi kõige tundlikumat nahka. Vahend ei sisalda värvaineid ja konservante ja selle õrn koostis sobib suurepäraselt ka lasteriie te loputamiseks.

Milleks on vaja pesuloputusvahendit? See pehmendab kanga kiudu ja riie tundub nahal palju meeldivam. Samuti on pesuloputusvahendiga loputatud riideid kergem triikida.



Muutused sinu kehas

Rasedus on loomulik osa Sinu elust, kuid see tähendab ka lisakoormust kehale ja vaimule ning kutsub Sinu organismis esile suuri muutatusi. Organismi kohanemisel rasedusaegsete muutustega võib eristada kolme staadiumi:

Kohanemisstaadium (1.- 4. kuu = I trimester)

Sinu psüühika ja organid püüavad kohaneda neile esitatud kõrgendatud nõudmistega. Sul võib esineda iiveldust, oksendamist, süljevoolu, vastikustunnet teatud toitude suhtes, ebanormaalseid isusid (nt. kriidi söömine) ja kõhukinnisust.

Heaolustaadium (5.- 7. kuu = II trimester)

Sinu organism on koormusega harjunud, enesetunne ja häälestatus on head ning Sa tunned oma lapsest rõõmu.

Koormuse staadium (8. kuust kuni sünnituseni = III trimester)

Laps kasvab nüüd kiiresti ja kehaline koormus suureneb. Kasvav loode ja emakas avaldavad survet naaberorganitele, põhjustades nende talitluse häireid. Suurema koormuse saavad ka lülisammas ja seljalihased ning võib esineda seljavalusid.

Rasedusega kaasneb terve rida muutatusi Sinu kehas.

Hormoonid. Raseduse tekkimisega muutub hormoonide tasakaal Sinu organismis. Samuti tekivad uued, ainult rasedusele omased hormoonid. Nad mõjutavad kogu Sinu keha ja loote arengut, aga ka Sinu psüühikat. Platsenta arenedes hakkab see tootma mitmeid hormone. Üheks neist on kooriongonadotropiin, mis eritub uriiniga. Selle hormooni määramisel uriinis põhineb rasedustest.

Süda, veri ja vereringe. Vere üldmaht suureneb raseduse ajal 1,5 liitri võrra. Vererõhk võib raseduse esimesel poolel veidi langeda ja tõuseb raseduse lõpuks uuesti endisele tasemele. Et lootenägu jõuaks vere kaudu piisavalt toitaineid ja hapnikku, peab süda rohkem tööd tegema. Südame löögisagedus tõuseb raseduse lõpuks kuni 20 löögi võrra minutis. Suurenenud emakas rõhub alumisele õõnesveenile ja vaagnaveenidele, mistõttu vere tagasivool keha alumisest poolest südamesse on raskendatud ja veenisine rõhk tõuseb. Hormoonide mõjul on veeniseinte lihaskiht nõrgenenud ning selle tulemusena võivad tekkida veenilaiendid jalgadel, suguelunditel ja päraku piirkonnas. Raseduse lõpu poole selili lamades surub raske emakas alumisele õõnesveenile ja veri ei pääse südamesse. Sellest tingituna võib Sinu enesetunne järsult halveneda. Võib tekkida nõrkustunne, pearinglus, kõrvade kohisemine ja isegi teadvuse kaotus. Enesetunne paraneb mõne minuti jooksul pärast külili keeramist.

Vali õiged intiimpiirkonna hooldustooted!



VAGISAN® NIISUTAV KREEM

Tupe ja välise intiimpiirkonna kuivuse korral (sümptomid nt. kuivustunne, kipitus, sügelemine, valulik vahekord)

- Hormoonivaba. Sisaldab piimhapet.
- Sobib naistele kes on üleminekuaastates, läbinud günekoloogilise operatsiooni või kasvajaavastase ravi, on rasedad või imetavad.
- Võib kasutada libestusainena ja koos latekskondoomidega.
- Pakend sisaldab aplikaatorit.



VAGISAN® KOMBI (8 Cremolum suposiiti ja 10g Vagisan niisutavat kreemi)

Tupe ja välise intiimpiirkonna kuivuse korral.

- Suposiidid ja kreem niisutavad tõhusalt siseselt kui väliselt.
- Piimhape aitab säilitada tupe loomuliku pH-tasakaalu.
- Hormoonivaba. Kiire toimega. Mugav ja käepärane.



VAGISAN® PIIMHAPE (vaginaalsuposiidid)

Tupe halvalöhnlaliste vooluste ja limasketade ärrituse korral ning tupe loomuliku pH-tasakaalu hoidmiseks ja taastamiseks.

- Kiire toimega.
- Lubatud ka raseduse ja imetamise ajal.



VAGISAN® INTIIMPESUVAHEND

Puhastab hellalt kogu intiimpiirkonna.

- Tasakaalustab naha happelist kaitsekihti, et ennetada põletike teket.
- Sisaldab töödeldud naturaalselt vadakut, piimhapet ja kummeliekstrakti.
- Sobib igapäevaseks kasutamiseks igas vanuses naistele.
- Sobib ka raseduse ajal.

Tooted saadaval apteekide käsimüügis retseptivabalt!

Vagisan®

DR-WOLFF

VEE TERVENDAV JA LÕÖGASTAV MÕJU!

AQUA SPA

Veekeskus Aqua Spa pakub suurepäraseid lõõgastusvõimalusi. Mitmed erinevad sauna-ning basseiniliigid ootavad teid!

Tallink SPA & Conference Hotel

Sadama 11a, 10111 Tallinn • +372 630 1028 • spa@tallink.ee

HOOLITSUSED HERA ILUSALONGIDES

PERSONAALNE SALENDAV KEHAHOOLDUS

Täiuslik salendav kehahooldus, mis ravib kõiki tselluliidi tüüpe. Eksklusiivne kehahooldusprogramm on efektiivne ning samas lõõgastav.

RAHUSTAV NUVOLA BEEBIT OOTAVALE EMALE

Hooldus toimub spetsiaalses veega täidetud vannis, mis pakub õrna massaaži seljale ja jalgadele. Nuvola käigus on võimalik venitada selga, mida beebit ootav emme kindlasti seljavaevuste leevendamiseks vajab.

Lisaks spetsiaalne valgusteraapia, mis on tajutatav ka kinniste silmadega.

hera
SALONGID

www.herasalongid.ee • +372 630 1024

E-POOD: WWW.RELAXMOM.EE

Pesud beebioteel naisele ja värsketele emmele!

Suurim valik:

- imetusrinnahoidjaid
- bandaaže
- korrigeerivaid pesusid
- lihtne tellida
- kaup kiirelt kätte
- võimalus proovida

Relax Mom
EMADUS JAGATUD KOGEMUS



Kontakt: 55 523 260
info@relaxmom.ee
Liivalaia 28, tuba 60
(sissepääs Hospitali tn)

Hingamine. Raseduse ajal vajad rohkem hapnikku, et tagada lapsele normaalne areng ja kasv. Sellepärast suureneb Sinu hingamissagedus. Raseduse lõpus lükkab kasvav emakas vahelihase ülespoole ja kopsud ei saa sissehingamisel enam nii palju laieneda kui varem. See tähendab, et Sa ei saa korraga nii palju õhku sisse hingata kui vaha oleks ja Sul võib juba kergel pingutusel tekkida hingeldus.

Neerud. Neerude töö kiireneb ja nende veresoonte läbilaskvus suureneb. Seetõttu võib Sinu organism kaotada vajalikke aineid (nt. aminohapped, glükoos, vitamiinid). Hormoonide mõjul kusejuhad laienevad, uriinivool neis on aeglustunud ja tekib soodne võimalus infektsiooni tekkeks. Emakas surub kusepõiele ja see tekitab sagedase urineerimisvajaduse.

Nahk. Ka nahas toimuvad raseduse ajal muutused. Rinnanibud ja nibuvälja ümbrus, päraku piirkond ja kõhu keskjoon muutuvad tumedamaks. Pigmendi muutuste tõttu võivad põskedele tekkida liblikasarnased laigud ning nina või suu ümbrusse pruunid plekid. Need kaovad peale sünnitust. Emakas kasvab ja venitab Sinu kõhtu. Kõhunahale võivad raseduse teisel poolel tekkida lillakad triibud - rasedusjutid. Peale kõhu võivad need paikneda veel puusadel, reitel ja rindadel. Peale sünnitust muutuvad need valgeks, kuid täiesti ära ei kao.

Seedetrakt. Raseduse ajal paraneb igemete verevarustus, nad muutuvad kohevamaks ja võivad juba kerge puudutuse järel veritsema hakata. Hormoonide tasakaalu muutused põhjustavad raseduse algul oksendamist ja süljevoolu. Selle leevendamiseks tuleks hommikul voodist tõusmata süüa näiteks võileib või õun, juua klaas mahla vms. Ka päeval tekkinud iiveldusest üle saamiseks oleks hea midagi süüa. Kui tunned end aga pidevalt halvasti ja väsinuna või oksendad üle 2-3 korra päevas, peaksid pöörduma arsti poole. Hormoonid lõdvestavad soolte seina lihaskihti. See tähendab, et toit liigub sooles aeglasemalt kui tavaliselt ja võib tekkida kõhukinnisus. Seda aitab vältida õige toitumine.

Rinnad. Rinnad hakkavad juba varakult kasvama ja arenema, et valmistuda raseduse lõppedes piima tootma. Rinnad on pinges ja hellad, umbes nagu enne menstruatsiooni. Ka rinnanibu ja nibuväli kasvavad ning muutuvad tumedamaks. Alates 3. raseduskuust võib rinnast erituda mõni tilk ternespiima, kuid tõeline piimaproduktioon algab alles peale lapse sündi.

Kehakaal. Raseduse jooksul suureneb Sinu kaal keskmiselt 10-12 kg võrra. Esimesel trimestril kaal eriti ei muutu. Teisel trimestril on kaalu juurdekasv 250-400 g nädalas ja kolmandal trimestril 400-500 g. Viimasel 1-2 nädalal kaal enamasti ei kasva. Kaalu juurdekasv toimub loote arvelt, kes kaalub raseduse lõpuks keskmiselt 3,5 kg. Platsenta ja lootekestad kaaluvad kokku ~700 g, sellele lisandub 1,5 l lootevett. See teeb kokku umbes 6 kg. Emakas kasvab ja muutub ~1 kg võrra raskemaks. Rinnad suurenevad ja teiste organite verevarustus paraneb- see on umbes 1-2 kg. Verehulk suureneb 1 l võrra. Seega 9-10 kg kaalu juurdekasv tuleneb otseselt rasedusest. Kuid suurenedagi võib ka rasvkoe hulk, ning enamik naisi võtavad raseduse ajal tavaliselt juurde 12-15 kg.

Suguelundid. Tupp. Raseduse alguses võib tekkida suurenenud voolus tupest. Rikkalik värvitu voolus võib kesta kogu raseduse aja. See on täiesti normaalne ja on tingitud tupe suurenenud verevarustusest. Infektsiooni puhul on voolus muutunud värvusega ja lõhnab halvasti. Sellest peaks arstile rääkima, et pida-da nõu ravi osas. Raseduse esimesel poolel võib tupest tulla veidi verist eritist, mille põhjuseks võib olla viljastunud munaraku (embrüo) pesastumine emakas. Mõnedel naistel tekib oletatavatel menstruaatsiooni päevadel vähenenud verine eritis. Aga veritus võib olla ka märk raseduse iseeneslikust katkemisest, seepärast tuleks verituse puhul alati arsti juurde minna.

Emakas. Enne rasedust kaalub emakas ~50 g, raseduse lõpuks ulatub emaka kaal aga ~1 kg-ni. See on tingitud emaka lihaskihi kasvust ja suurenenud verevarustusest. Raseduse algul kasvab emakas aeglaselt. Raseduse lõpu poole kasv kiireneb, sest ka laps kasvab kiiremini. 12. rasedusnädalal on emakas mehe rusika suurune ja täidab väikese vaagna. Edaspidi väljub emakas väikesest vaagnast ja Sa võid ise tunda emakapõhja häbemeluust üleval pool.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõigis kehalistes muutustes on “süüdi” hormoonid. Kõik rasedusega kaasnevad muutused ja vaevused on aga kergemini talutavad kui oled ennast raseduseks nii vaimselt kui füüsiliselt ette valmistanud.

*Bianka Peetson,
ämmaemand
Perekool.ee*

Muutused sinu psüühikas

Lapseootusega kaasnevad muutused naise organismis ja hingeelus on omaval tihedalt seotud. Nii, nagu kirjeldatakse organismi talitluslikke muutusi, võib eristada ka naise psüühikas toimuvaid muutusi kolme kuu kaupa.

1.-3. kuu – ebakindluse ja kohanemise periood

Naine on keskendunud endale ja lapseootusega seonduvatele muutustele nii oma kehas kui ka sotsiaalsetes suhetes. Sa võid tunda lapseootuse suhtes vastuolulisi tundeid. Sa oled ääretult õnnelik uue olukorra üle, kuid teisalt tunned end Sinuga toimuvate muutuste ees õnnetuna ja segaduses olevana. Sinu tunnete vastuolulisus võib olla seotud vajadusega muuta isiklikke suhteid või teha ootamatuid muutuseid karjääri planeerimises. Hirmutavana võib tunduda Sinu uus roll - ema roll. Ka siis kui Sa ootad perre juba mitmendat last, võid tunda hirmu üha täienevate nõudmistele ees ema rollile. Ebakindlust kutsuvad esile teadmatus esseisva ees - milline saab olema minu elu nüüd, kus ma ootan last? Milline saab olema minu suhe lapse isaga? Kuidas me tuleme toime materiaalselt?

“Palmer's toimib, mina olen tõestus.”

Oma töö tõttu tahan ma alati hea välja näha ja ilus nahk on väga tähtis. Seepärast kasutan ma Palmer'si kakaovõid.

Emily Procter

Emily Procter
CSI Miami näitleja

Palmer'si kakaovõi - ekspert
venitusarmide vastases nahahoolduses.

Proovi ka meie uusimat toodet - raviv nahaõli. Kiiresti imenduv ja sügavuti niisutav õli aitab ära hoida venitusarmide teket ning aitab vähendada olemasolevaid arme.

Müügil apteekides, Tartu ja Tallinna Kaubamajas, beebipoodides



www.felicity.ee
www.facebook.com/palmers.eesti

Ebakindlust võivad Sinus esile kutsuda ka muutused mis Sinu kehaga lapseootuse ajal toimuvad. Selline vastuoluliste tunnete heitlus sunnib Sind üha enam endasse süüvima ja enese jaoks asju läbi mõtlema. See omakorda valmistab Sind ette lapse sünniks. Võid märgata, et Sinu meeleolud muutuvad kiirelt ja tihti ilma kindla põhjuseta. Ühel hetkel oled endasse süüvinult mõtlik ja juba järgmisel leiad end energilisena plaane tegemas. See on ühelt poolt tingitud lapseootusega seotud hormonaalse tasakaalu muutustest organismis ja teisalt psühholoogilise kohanemisega.

4.-6. kuu – tasakaalu ja rahulolu aeg

Sa tunned end hästi, oled kohanenud lapseootusega. Sellele perioodile langeb esimeste lapse liigutuste tundmine. Nüüd lood Sa lapsega intiimse emotsionaalse sideme. Sul tekivad lapsest ideaalfantaasiad - minu laps on kõige ilusam, parem jne. Selline omastav armastus aitab suurendada naise emalikkude pühendumist ja seeläbi kaitseb last enne ja peale sündi. Võibolla hakkad otsima kontakti oma emaga. Ema on kui informatsiooniallikas, kellelt teadmisi saada ja ühtlasi on ta naisele emaduse mudeliks. Usalduslik suhe emaga aitab Sul kohaneda oma uue rolliga. Sulle meeldib endasse süüvida, näib nagu elaksid Sa omaette maailmas. Su mõtted keerlevad eelkõige lapse ümber. Sel perioodil tegeled Sa konkreetsete ettevalmistustega lapse sünniks – ostad talle riideid, paigutad korterit ümber või loed vastavat kirjandust. Sa oled erutatud oma uuest olukorrast ja Sulle meeldib end kujutleda tulevase lapsevanemana.

7.-9. kuu – sünnituseks valmistumine

Seda perioodi iseloomustab taas suur ärevus ja emotsionaalne pinge, mis on ühelt poolt seotud füsioloogiliste muutustega - rasedus on nüüdseks füüsiliselt koormav, teisalt aga hirmuga eelseisva sünnituse ees. Sellel perioodil muretseb naine eelkõige veel oma sündimata lapse pärast ning elab oma mõtetes mitmeid kordi sünnitust läbi. Su mõtted keerlevad sünnituse ümber ja Sa püüad hankida teadmisi eelseisva sünnituse kohta. Sa võid olla endasse süüvinud ja näida mõtlik. Su tähelepanu on suunatud Sinu endaga toimuvale - tunnete, ootustele, vajadustele ja kehalistele muutustele. See on emotsionaalselt üsnagi kurnav, kuid samas vajalik ettevalmistus edukaks sünnituseks ja emaduseks.

*Kristiina Uriko,
psühholoog ja ämmaemand
Perekool.ee*

Hea enesetunne ja kaunis välimus raseduse ajal

Lapseootel naine äratab tähelepanu. Teda märgatakse ning vaadatakse imetluse, heldimuse ja isegi kadedusega. Loomulikult tahab iga naine end selles suurenenud tähelepanu olukorras kaunina tunda. Naine on kaunis, kui ta on õnnelik ja terve, aga lisaks sellele vajavad naised tuhandet pisiasja, et endaga rahul olla.

Nahk

Lisandunud hormoonid muudavad näonaha nooremaks. Kortsukesed kaovad ja naha pinge paraneb. Sageli muutub ka naha tüüp – nii kuivast rasuseks, kui ka vastupidi. Võib juhtuda, et sinu lemmikkreem ei sobi enam ja tuleb osta uus. Raseduse ajal kasutatavad kosmeetikatooted, eriti need, mida tarvatakse sageli ja suuremas koguses, peaks olema võimalikult lõhnavabad ja naturaalse koostisega (hüpoallergilised), sest aroomiained imenduvad oma ülipeene struktuuri tõttu otse vereringesse ja jõuavad ka looteni.

Kui näonahk muutub raseduse ajal tavaliselt paremuse suunas, siis nahk kätel, jalgadel ja paisuval kõhul kipub olema kuiv ja vajab pea kõigil rasedatel niisutamist ja toitmist. Kasuta puhast taimeõli, vali tooted spetsiaalselt rasedatele mõeldud sarjast või allergikutele mõeldud apteegikosmeetika hulgast. Kui sind kimbutab akne, pöördu kosmeetiku poole. Põhjus võib olla hormonaalne. Sel juhul püsib probleem sageli kogu raseduse vältel. Mõnikord võib vinnide põhjuseks olla hoopis äkki vohama hakanud pärmseen.

Naha puhtuse eest hoolitse nii, nagu oled harjunud. Ka dušigeeli juures on tagasihoidlik lõhn oluline. Tselluliidikreeme ei soovitata raseduse ajal kasutada. Dekoratiivkosmeetika – huulepulgad, puudrid, ripsmetušid on kõik lubatud. Nende imendumine naha pinnalt on peaaegu olematu ja seetõttu ei ole ka nende kasutamisel mingeid piiranguid.

Päevitunud nahk on terve ja kauni jumeaga. Päevitamisel kasuta kindlasti kaitsevahendeid. Välti päikesepõletuse tekkimist. Tervislikum on päevitada liikudes. Kui sulle meeldib end rannaliival „praadida” tuleks kõht katta naturaalsest materjalist rätikuga. Eelista päikest solaariumile, kuigi ka solaarium ei ole keelatud. Mõõdukus on kogu päevitamise juures võtmesõnaks!

Naha ilu sõltub ennekõike sellest, mida sööd. Kui toit on vitamiinide- ja mineraaliderikas ning sisaldab kõiki vajalikke toitaineid, särab sinu tervis ka välja poole, muutes sind kauniks. Ära unusta veejoomist. Kogu sinu organism, aga eriti nahk vajab vett. Rasedus ei ole põhjus veejoomise piiramiseks.

Juuksed ja küüned muutuvad raseduse ajal tugevamaks ja kasvavad kiiremini. Nii nagu näonahk, võivad ka juuksed mõnikord raseduse ajal muutuda rasusemaks. Sellisel juhul tuleb šampoonid- palsamid sobivate vastu välja vahetada. Teada on, et rasedal ei ole mõtet teha lokke, need ei jää juustesse sisse. Kui värvid juukseid, siis eelista pigmentvärve püsivärvile. Juukselakid ja -geelid ning küünete lakkimine ei mõjuta rasedust, kuid ettevaatlik tasub olla küünelakkieemaldajatega.

Enne sünnitust võiks küüned lühikeseks ja ümaraks vormida, sest pikkade küüntega on juba esimestel sünnitusjärgsetel päevadel keeruline lapse eest hoolitseda ja teda hellitada.

Jalad

Hoolitse oma jalgade eest hästi. Jalgadele langeb raseduse ajal üha suurenev koormus. Vannita ja kreemita jalgu iga päev. Võimaluse korral käi kord kuus pediküüris.

Hambad

Raseduse ajal peaks kindlasti leidma aega hambaarsti külastada. Raseduse ajal kompenseerib haigekassa osaliselt hambaravi kulutused. Mine hambaarsti juurde raseduse alguses, sest raseduse lõpus on raske olla poollamavas asendis, mis on vajalik hammaste parandamiseks. Terved hambad ja kaunis naeratus on üht-aegu nii tervise, kui ilu alus.

*Ingrid Kaoküla,
ämmaemand
Perekool.ee*

Mis on looduskosmeetika?

Suurenev mure ja hool tervise pärast ning teisalt, kasvav teadlikkus vastutusest looduse ees on kõikjal maailmas suurendanud nõudlust loodusliku kosmeetika järele. Sageli on just lapsed need, kelle heaolu peale mõeldes hakkame hoolikamalt vaatama, milliseid tooteid me igapäevaelus tarvitame.

Looduslikkuse trendile vastandub külluslik pakkumine ja tarbimine. Meedias ja kaubanduses kohtame üha enam väljendeid nagu “naturaalne”, “öko-“ ja “bio-” või siis pannakse suurt rõhku tootes sisalduvatele looduslikele (taimsetele) komponentidele.

Samas ei ole alati sugugi lihtne eristada, kas toode on tõeliselt loodusesõbralik või on need ainult kaunid sõnad pakendil, mis püüavad kaupa tarbijale meelepärasemas valguses näidata. Sellises olukorras muutub järjest olulisemaks tarbijate ja müüjate teadlikkus, mis aitab “terade ja sõkalde” vahel vahet teha.

Mille järgi siis ikkagi hinnata, kas toode on “rohkem või vähem” looduslik? Tähelepanu tasuks pöörata kahele lihtsale küsimusele:

Millised on toote koostisained?

Milline on nende koostisainete päritolu?

Millised on toote koostisained?

Kõige lihtsam viis aru saada, kas toode on looduslik või mitte, on süveneda pakendil väikese kirjaga toodud koostisainete loetelusse. Enamus nimed on seal ilmselt päris tundmatud. Kuid on olemas kaks “rusikareeglit”, mis orienteeruda aitavad.

Esiteks, tuuakse vastavalt rahvusvahelisele koostisainete klassifikatsioonile (*INCI*) toote taimsed komponendid välja taimede ladinakeelsete nimedena. Seega, mida rohkem ladinakeelseid taimenimesid, seda enam on alust uskuda toote looduslikkusesse.

Teise abistava reeglina võiks meelde jätta mõned üldlevinumad sünteetilised ained, mida ei aktsepteerita kui looduslikke. Näiteks mineraalõlidel põhinevad ained (*Paraffinum liquidum*, *Petrolatum*), PEG-ühendid (*Polyethylene glycol*), silikooni sisaldavad ained (sageli “-cone” lõpuga, näiteks *Dimethicone*) või “-paraben” ja “urea” lõpuga säilitusained (näiteks *Methylparaben* või *Imidazolidinyl urea*).

Milline on koostisainete päritolu?

Kui koostisainete hulgas ei tundu esmapilgul olema mittelooduslikke, on järgmine aspekt, millele tähelepanu pöörata see, kuidas on koostisained kasvatatud või toodetud. Esmalt puudutab see kõiki neid ladinakeelsete nimedega märgitud taimi. Kui need on tavapõllumajanduse saadused, on nende kasvatamisel tõenäoliselt kasutatud kunstväetisi ja keemilisi tõrjeaineid. Pärinevad taimed aga mahepõldudel ja/või puhtast loodusest, võib kindel olla, et tegemist on ökoloogiliselt puhaste looduslike saadustega. Oluline on pöörata tähelepanu ka "lõhnaainele" (i. k. *parfume*), milleks tavakosmeetika puhul on üldjuhul mõni sünteetiline lõhnaaine, puhta looduskosmeetika puhul viitab see aga hoopis naturaalsele eeterlikele õlidele. Sarnased erinevused esinevad ka värv- ja säilitusainete kasutamisel.

Tegelikult pole koostisainete päritolu ja valmistamisviisi pakendile märkimine kohustuslik. Kuid looduslikkusele rõhuvad firmad seda enamasti siiski teevad. Kui pakendil on näiteks märgitud, et taimsed koostisosad vastavad kontrollitud mahepõllunduse nõuetele ning on toodud ära ka vastav ökomärk, siis võib nende koostisosade looduspuhtuses kindel olla. Kui vastavat märgistust ei ole, võib üsna julgelt eeldada, et tegemist on n-ö tavatoodanguga.

Kontrollitud looduskosmeetika

Toote looduslikkuses on võimalik veenduda ka veidi lihtsamal moel. Selleks, et tarbijale otsustamine kergemaks muuta ja tagada toote usaldusväärsus, on loodud spetsiaalsed instantsid, kelle ülesandeks on kehtestada loodustoodetele kvaliteedinõuded ning väljastada tootjale sellekohane kvaliteedimärk.

Looduskosmeetika vallas võib näitena tuua Saksa tööstus- ja äriettevõtete assotsiatsiooni BDIHi poolt kehtestatud nõuded, millest lähtuvalt kontrollitakse toote koostisaineid ning toormaterjali päritolu, kogumist ja töötlemist. Nõuetele vastavust kontrollib ning kvaliteedimärki väljastab sõltumatu rahvusvaheline organisatsioon Institute for Marketecology IMO. Kontrolli läbinud tooteid nimetatakse sertifitseeritud looduskosmeetikatoodeteks.

BDIHi poolt sätestatud kriteeriumid looduskosmeetikale on (vt internetis www.kontrollierte-naturkosmetik.de):

- Toormaterjalid on valdavalt taimset või mineraalset päritolu.
- Taimed peavad olema kasvatatud mahe- või biodünaamilise põllumajanduse alustel või korjatud puhtast loodusest.
- Toormaterjalid peavad olema saadud keskkonnasõbralikul ja sotsiaalselt vastutustundlikul viisil.

- Enamik sünteetilisi koostisaineid ei ole aktsepteeritud.
- Toormaterjale või tooteid ei testita loomadel.
- Loomseid kõrvalprodukte nagu kollageeni, elastiini, keramiide, naaritsa- või vaalaõli ei ole lubatud kasutada.
- Tootmismeetodid peavad olema läbipaistvad ja kontrollitavad.
- Geneetiliselt muundatud koostisained on väga ebasoovitavad.
- Pakendid peavad olema keskkonnasõbralikud: taaskasutatavad ja ümbertöödeldavad kus vähegi võimalik.
- Firma ärifilosoofia peab olema sotsiaalselt vastutustundlik.

Nagu näha, on looduskosmeetika puhul lisaks toote koostisainetele peetud oluliseks ka näiteks pakendite päritolu ja ettevõtte sotsiaalset vastutust. Eestis müüdavatest looduskosmeetikatoodetest kannavad BDIHi logo Dr.Hauschka, Weleda, Lavera, Logona, Sante, Annemarie Börlind ja Tautropfen tooted.

Kokkuvõttes võib öelda, et looduskosmeetika puhul näib hästi kehtivat vanasõna – kõik ei ole kuld, mis hiilgab. Letid on kaupa täis, teadliku valiku tegemisel poleks aga mõistlik usaldada üksnes kõlavaid tootenimesid ja reklaamloosungeid, vaid tasuks uurida ka toote koostisaineid ja nende päritolu.

Ave Oit
Biomarket OÜ
www.biomarket.ee

Eluviisid ja harjumused raseduse ajal

TOITUMINE

Kindlasti soovid väikesele enda sees parimat ja loodad, et ta kasvab terveks ja tugevaks. Kui palju saad Sa aga tõesti ise ära teha selleks, et pakkuda talle parimat? Iga söödud suutäiega! Uuringud on näidanud väga tihedat seost ema toitumisharjumuste ja sündiva lapse tervise vahel. Naistel, kes raseduse ajal toitustid tervislikult, sündisid 95% hea või väga hea tervisega lapsed. Seevastu alatoitlusega või mittetäisväärtuslikult söönud naistel sündis vähem terveid ja oluliselt rohkem enneaegseid, ebaküpsed või arenguhäiretega lapsi. Toitumine ei mõjuta ainult lapse kasvamist, vaid ka raseduse kulgu ja üldist enesetunnet, sünnituse kulgu ja sünnitusjärgset taastumist. Kui Su toitumisharjumused ei ole enne rasedust olnud just eeskujulikud, leiad ilmselt nüüd piisavalt motivatsiooni neid muuta. Milline suurepärane võimalus!

Üheksa põhireeglit järgneva üheksaks kuuks:

1. Iga suutäis loeb – Sul on ainult üheksa kuud aega, et võimaldada oma lapsele parim algus. Küsi endalt “Kas see, mida ma söön, on just see, mida soovin oma lapsele?”
2. Kõik kalorit ei ole võrdsed – 100 kartulikrõpsudest saadud kalorit ei ole võrdsed sama hulga koorega küpsetatud kartulitest saaduga. Su laps oskab enam pidada 2000 kasulikust kalorist kui 4000 tühjast kalorist päevas.
3. Nälgid ise, nälgib ka laps – kui Sul pole harjumust hommikuti süüa, on ka laps hommikul nälgane. Söö pigem sageli ja korraga vähem. Rasedus ei ole aeg dieedi pidamiseks.
4. Süsivesikud on olulised – liigse kaaluibe hirmus hoidutakse sageli süsivesikuterikkast toidust, ent ilma nendeta ei saa, seepärast hoidu rafineeritud süsivesikutest ja kasuta pigem täisteratooteid, juurvilju, kartuleid, millest saad lisaks ka eluliselt vajalike B-vitamiine, mineraale ja kiudaineid.
5. Ükski kalor pole nii tühi ja mõttetu kui suhkrust saadud – puuviljadest jamahladest saadud magus on maitsvam ja kasulikum võrreldes rafineeritud suhkruga.
6. Head toiduained näitavad oma headust esimesel pilgul – kasuta võimalusel värskaid, või värskelt külmutatud juurvilju. Juurvilja töötle nii, et säiliksid vitamiinid. Perfektse välimusega puuviljad reedavad säilitusainete kasutamist.
7. Meelita kodused tagurlased oma poole – teil on ühine eesmärk anda oma lapsele parim ja need, kes keelivad sind šokolaaditorti küpsetama, naudivad kindlasti koos Sinuga ka hoopis puuviljasalatit. Üheksa kuud annab neilegi võimaluse oma harjumusi parandada.
8. Suitsutatud ja väga pika säilivusajaga tooted oodaku – nad on liiga kantserogeensed ja keemilised, et neid lastele pakkuda.
9. Halvad harjumused saboteerivad häid kavatsusi – alkohol, suitsetamine ja mõnuained teevad nulliks Su katsed toiduga lapsele parimat pakkuda. Leia motivatsioon ka nendega lõpetamiseks.

Kalorid. On väga vana nali, et rase peab sööma kahe eest. Tõsi ta on, kuid tõsi on ka see, et üks neist kahest on tilluke ja tema päevane kalorivajadus on 300. Kõlab nagu gurmaani unistus, kuid tähendab vaid nelja klaasi piima päevas! Toitumisspetsialistid leiavad, et on neli rühma rasedaid, kes peaksid toidukaloraaži teemal tõsiselt nõu pidama. Need on ülekaalulised naised, kes tõenäoliselt saaksid hakkama ka väiksema kalorite hulgaga; tugevalt alakaalulised, kes ilmselt vajavad lisakaloreid; teismelised rasedad, kes on alles ise kasvuaes ja mitmikuid ootavad rasedad.

Valgud. Valgud koosnevad aminohapetest, mis on iga inimkeha rakkude ehituskiviks, seda enam veel areneva loote jaoks. Valguvähesus raseda toidus võib viia lapse alakaalulisusele, enneaegsusele või ebaküpsusele. Kuuest päevasest söögikorrast neli peaksid sisaldama häid valguallikaid – piim, jogurt, juust, kodujuust, tailiha, munad, oad, herned.

Rasvad. Rohkem kui 30 % päevasest kalorite hulgast ei tohiks pärit olla rasvadest. Liigse kaalutõusu hirmus rasv toidust päris välja jätta on aga tõsine karuteene oma lapsele. Eelistada tuleks taimseid rasvu.

Köögi- ja puuviljad. Eelkõige kapsas ja spinat, aga ka kuivatatud aprikoosid, paprika, porgand jm. Luba endale midagi neist vähemalt kolmel korral päevas. Nendest saadav A-vitamiin on eluliselt vajalik rakkude jagunemisel (see toimub sinu lapsega fantastilisel kiirusel), naha, luude ja silmade arengus. Samuti sisaldavad nad rohkelt mineraale, kiudaineid, E-vitamiini ja foolhapet.

Täisteratooted. Riis, kaerahelbed, mais, rukis, oad-herned on lisaks rikkalikule kiudainetesisaldusele ka ammandamatud B-vitamiini allikad. Samuti saab neist loote arenguks vajalikku tsinki, seleeni ja magneesiumi. Iga toidukord peaks sisaldama midagi neist.

Vedelikud. Joo vähemalt 8 klaasi päevas! Suur osa kehast koosneb vedelikust, Sa vajad lisa, et hoida nahk toonuses, kõht korras, neerud töös, et viia välja jääkaineid.

Soolad. Raseduse ajal on soovitatud soolavaest dieeti, et hoida ära tursete teket. Nüüd leitakse, et mõõdukas kehavedelike hulga tõus on normaalne ja vajalik ning soolad hoiavad vedelike tasakaalu. Enamuse soolast saame me valmistoiduga (nt. leib), seepärast tasub hoiduda liigsest soola lisamisest toiduvalmistamisel. Kindlasti saad osa soola asendada maitsetaimedega.

C-vitamiin. Vajalik nii Sulle endale kui lapsele ainevahetusprotsesside toimumiseks, organismi vastupanuvõime arenemiseks, luude ja hammaste arenguks. Kui võimalik, söö C-vitamiinirikkeid toite toorelt, talvisel ja varakevadisel ajal vajad ilmselt lisa vitamiinipreparaatidest. Vähemalt 2 korda päevas peaksid lubama endale mõne vitamiinipommi.

Kaltsium. Juba koolis räägiti, et kasvav organism vajab ohtrasti kaltsiumi luude ja hammaste arenguks. Kaltsium on samuti eluliselt vajalik südame, lihaste ja närvide arengus ning vereloomes. Kui Sa ei võimalda lapsele piisavat hulka kaltsiumi, sööb ta hõredaks Su luud ja hambad – võtab ise, mis tal vaja. Kuna kaltsiumil aitab imenduda magneesium, on sageli tegemist pigem magneesiumi vähesusega toidus.

Raud. Asendamatu nii loote vereloomeks kui piisavaks gaasivahetuseks raseda tõusnud vajadusi arvestades. Hästi omastatavat rauda on kõige enam punases lihas, maksas, veretoitudes. Kerge rauapuudus on ohutum raua üleküllusest, seepärast tohib rauapreparaate võtta vaid arsti ettekirjutusel. Sealjuures on soovitatav kasutada ohutumaid, kolmevalentset või heemirauda sisaldavaid ravimeid.

Magneesium. Viimastel aastakümnetel on toitumises toimunud suuri muudatusi: sööme rohkem rafineeritud kiirtoitu, juurviljade ning puuviljade osakaal on väike – meie toidus pole piisavalt magneesiumi, seega võib osutada vajalikuks magneesiumipreparaatide täiendav lisamine igapäevasele toidule.

Foolhape. Lapse närvisüsteemi arengu toetuseks peaks foolhappe kapsleid võtma juba rasedust planeerides ja esimesel kolmel raseduskuul.

Arvatakse, et korraliku toitumisega on võimalik saada toidust kõik vajalik, mida kasvav laps saama peab. See vastaks tõeale juhul, kui rase elaks laboris, kus toiduvalmistamisel arvestatakse kõiki koguseid ja kadusid laboritäpsusega, kui ta ei kiirustaks kunagi söömisel ega tunneks isutust. Et realses elus seda ei juhtu, on heaks võimaluseks kasutada just raseda organismi vajadusi arvestades loodud vitamiinide ja mineraalainete preparaate. Nende kasutamise osas pea nõu oma arsti/ämmaemandaga.

Naine on tihtipeale nõrk ja raseduse ajal tujukas. Ära vaeva ennast, kui tunned vastupandamatut isu millegi sellise järele, mis on kasulikkusest kaugel. Luba seda endale, midagi traagilist sellest ühest korrast ei juhtu. Aga kutsu ennast korraks enne, kui ettekäänete leidmisest hakkab harjumus saama!

TÖÖ

Inimese tervist mõjutavate keskkonnategurite uurimise ajalugu ei ole pikk ja uuringute teostamine on küllalt keerukas, seetõttu teame suhteliselt vähe nende toimest arenevale lootele ja raseda tervisele. On selge, et ülearune on ülearune! Nii ülemäärane vaimne kui füüsiline pinge võivad mõjutada Sinu rasedustaluvust ja häirida loote arengut. Tõestatud on müra, kemikaalide, kiirguse ja muude keskkonnategurite ebasoodne mõju. Oled Sa kontoritöötaja – istuva eluviisiga, sundasendis arvutiekraani ees? Meditsiinitöötaja – teisi aidates ise ohustatud mürgiste gaaside, puhastusvahendite, kiirguse, infektsioonide poolt? Füüsilise töö tegija – tõstes suuri raskusi; õpetaja – pidevalt jalgadel, suure vaimse pingega? Nimekirja võiks pikendada lõputult...



M A G N E S I U M

Diasporal®

**Kui jalakrambid
teevad muret...**

**Magnesium Diasporal® 300 Direkt,
suus lahustuvad graanulid**

Magneesiumtsitraat

- organismi poolt kiiresti ja hästi omastatav
- tarvitatav ilma vedelikuta
- mugav kasutada – 1 kord päevas
- sobib hästi ka rasedatele



Apteekides saadaval ka **vees lahustuvad
graanulid** ja **imemistabletid**.

Magneesiumivaeguse tunnused võivad olla: lihaste krambid, lihaspinged, spastiline kõhuvalu, väsimus, närvilisus, peavalu, kerged unehäired, südamekloppimine.

Tootja: Protina Pharmazeutische GmbH, Saksamaa.

Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tegelikult peaksid juba rasedust planeerides kriitilise pilguga üle vaatama oma töökeskkonna. Tööandjat oma rasedusest informeerides aruta kindlasti läbi Sulle muret valmistavad asjaolud, vajadusel saad toetust oma arstilt. Ka seadused on Sinu poolel, et kaitsta last kahjulike mõjude eest!

PUHKUS JA UNI

Kuna koorem, mida kannad, muutub üheksa kuuga aina suuremaks, väsitab see sind. Juba raseduse alguses võid end tunda, nagu valmistuksid talveuneks- ainus soov on: "Saaks magada!" Selle põhjuseks on rasedusaegne hormoonidemõll. Kasuta juhusid ja luba endale puhkust enne, kui keha seda äärmuslike vahenditega nõudma hakkab (rase tööarkomaan, kes on harjunud olema edukas kõiges, ei pruugi õigel ajal märgata, et on aeg hoog maha võtta!). Vähemalt kaheksatunnine öine uni ja võimalusel päevane uinak on see, mida te mõlemad vajate. Tõenäoliselt vajad ka tööl senisest sagedamini puhkepause, et sirutada selga ja liigutada jalgu. Seadusejärgne raseduspuhkuski on mõeldud selleks, et võtaksid raseduse lõpus aega endale ja peatselt saabujale!

Raseda unenäod on omaette põnev teema – kogu raseduse ja lapsega seotud tunnete virr-varr elatakse unes veelkord läbi, sageli kummalistes kombinatsioonides. Unes teed sünnitust ilmselt ikka ja jälle läbi. Raseduse lõpus võib probleemiks olla hea asendi leidmine uinumiseks, korduvalt võib öö jooksul üles ajada täis põis.

FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Inimesed on kehalise liikumise suhtes väga erinevalt meelestatud. Kui oled harjunud pideva füüsilise koormusega, võid hea enesetunde korral jätkata ka raseduse ajal. Ujumine, jalutamine, matkamine ja rahuliku tempoga rattasõit annavad hea enesetunde. Raseduse ajal peaks siiski loobuma võistlusspordist, hüpetest, vältima lööke, kukkumisi ja pörutusi. Kui oled seni olnud liikumise ja võimlemise suhtes ettevaatlik, siis enesetunde ja toonuse huvides võiksid alustada raseduse algul spetsiaalselt rasedatele mõeldud rühmas, mõistagi ettevaatlikult!

SÕBRAD JA SELTSKOND

Ajad, kus rasedal ei peetud sobilikuks seltskonnas viibida, on õnneks kaugele ajalukku jäänud. Siiski kaebavad tulevased emad, et rasedus surub nad sotsiaalsesse isolatsiooni. Head sõbrad jäävad sõpradeks ka raseduse ajal, võimalusi väljas käia ja suhelda leiab ju ikka. Vaistlikult hakkad raseduse edenedes ilmselt vältima suitsuseid, mürarohkeid ja ülerahvastatud paiku ning igatsema vaikust ja rahu. Heast sõbrannast, eriti kui tal juba endal lapsi on, leiad kindlasti tuge ja julgustust arutamaks rasedusega kaasnevaid probleeme.

Hematogeen – tervislik ja maitsev naturaalse raua allikas*

REISIMINE

Maailm on lahti ja reisimine väga levinud puhkuseviis, ette tuleb ka tööreise. On see võimalik ka raseduse ajal? Kui Su rasedus kulgeb hästi, ei ole reisimiseks takistusi. Kõige turvalisem on see raseduse keskpaiku, kui raseduse alguse vaevused on möödunud ja kasvav kõht ei tee veel reisi ebamugavaks. Kui planeerid puhkusereisi, võiksid hoiduda maadest, kus arstiabi on viletsal järjel – kui peaksid mingil põhjusel abi vajama, võib see osutada üsna närvesöövaks.

Samuti võib seal tekkida probleeme toidu ja puhta veega ning võib esineda rasedust ohustavaid infektsioone. Ära söö toorest koorimata puuvilja, keetmata piima ja toorest või väheküpsetatud liha või kala. Kindlasti tee reisile minnes tervisekindlustus ja võta kaasa oma rasedakaardi koopia. Bussis, rongis või lennukis kipuvad pika sõidu ajal jalad ja selg väsima. Leia võimalus jalgu sirutada või üles tõsta, kingad jalast võtta, püsti olla. Mugavad riided ja jalanõud on samuti hädavajalikud.

HARJUMUSED

Lapseootel naine muretseb palju. Põhjused, miks ta seda teeb, on läbi ajaloo erinevad, motiiv aga alati üks – “Kas see, mida ma teen, pole ohtlik mu lapsele?” Inimene on harjumuste ohver – erinevaid mõnuaineid tarvitame me kõik. Kas ja millises koguses mõjutavad need rasedat ja tema last?

**UUED PÕNEVAD
MAITSED –
ROHKEM VÕIMALUSI**



Hema2gen energy
...kui tunned väsimust ja energiapuudust. Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile tauriini, kofeiini ja B-grupi vitamiine.



Hema2gen immuno
...aitab tõsta organismi vastupanuvõimet. Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile ka ingverit.



Hema2gen extra vitamins
...sobib eriti hästi rasedatele ja kehvveresusele kalduvatele inimestele. Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile ka B12-vitamiini ning foolhapet.

*100 g hematogeeni sisaldab 71,4% raua ja 56,3% C-vitamiini soovitatavast päevasest kogusest täiskasvanule.

Toodetud EL-s. Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu. Müügil apteekides.

Alkohol. Paljud uuringud on tõestanud, et mõni klaas veini, õlut või mõni drink, ka raseduse varajases järgus, ei põhjusta loote arenguhäireid. Õlu on lisakshea B-vitamiini allikas. Suuremad ja pidevalt tarvitatud alkoholikogused võivad olla aga erinevate probleemide põhjustajaks. Alkohol pääseb loote vereeringesse üsna samas koguses nagu ema omassegi, iga suutäis saab jagatud lapsega. Joodud alkoholi lagundamine võtab aga loote organismil kaks korda kauem aega. Kui ema tunneb end lihtsalt lõbusalt, on laps juba üsna purjus! Suuremad alkoholikogused (viis-kuus drinki päevas) raseduse jooksul võivad kaasa tuua juba tõsisemaid probleeme – enneaegsus, ebaküpsus, vaimne alaareng, arengudefektid. Riskid on tihedalt seotud joodud hulgaga, mida rohkem Sa jood, seda enam kannatab laps. Rasedusele ohutut alkoholikogust ei oska ilmselt keegi täpselt nimetada, sama selge on ka see, et Sul ei ole mõtet teha endale ettehteid joodud klaasi veini pärast.

Suitsetamine. Ei ole leitud kindlaid tõendeid, et suitsetamine enne rasedust, isegi kui see on kestnud aastaid, omaks mõju tulevase lapse tervisele. Küll aga on tõestatud, et suitsetamine raseduse ajal mõjutab loodet otseselt ja võib olla väga erinevate komplikatsioonide põhjustajaks, kõige sagedamini on selleks madal sünnikaal ja sellest sõltuvalt suuremuse ja haigestumuse tõus. Kuna tubakasuitsus sisalduvad ained ahendavad keha veresooni, siis on häiritud ka platsenta verevarustus ja loote varustamine talle eluliselt vajalikuga. Sarnaselt alkoholiga on siingi selge seos suitsetatud sigarettide hulga ja kahjustuste ulatuse vahel. Seega, kui Sa veel ei ole lõpetanud – pole ilmselt paremat aega ja motiivi, kui lõpetada suitsetamine kohe. Kui Sa ei suuda seda teha päevapealt, on laps kindlasti tänuväärne, kui lõpetad mõne aja jooksul. Kui Sa ise ei suitseta, aga teised teevad seda, on ilmselt aeg alustada “emalõviks” olemisega – paluda suitsetada väljaspool kodu ja tööruume ning vältida ise suitsust keskkonda.

Narkootikumid. Suitsetades või süstides manustatud narkootikumid läbivad platsenta ning jõuavad looteni, põhjustades sõltuvalt kogusest erineva tõsidusega komplikatsioonid (enneaegsus, ebaküpsus, alanenud vastupanuvõime, ärritatus jne.).

Kofeiin (kohvis, tees, karastusjookides sisalduv). Kui paljudele meist käib tass kohvi hommikuse ärkamisrituaali juurde? On tõi, et kofeiin läbib platsentat ja avaldab lootele väga erinevat mõju. Esiteks – kohvil on tugev diureetiline (vett välja ajav) toime, seega võid kaotada rohkelt kehale vajalikke vedelikke ja sellega koos mineraalaineid (kaltsium jm.). Teiseks – koore ja suhkruga joodult annab kohv rohkelt tühje kaloreid ja vähendab isu. Kolmandaks – ergutav toime võib häirida puhkust ja und (ka lapsel). Neljandaks – kofeiin häirib teile mõlemale vajaliku raua imendumist. Paljudele rasedatele muutub kohvi lõhn raseduse algul ebameeldivaks, andes märku, et on aeg vahet pidada!

SEKS RASEDUSE AJAL

Üks nauditavamaid tegevusi, mida inimene aktiivselt kasutab, on vilja kandnud – oled rase! See on müsteerium, mis Sind ja Su partnerit nüüd haarab! Muude küsimuste hulgas kerkib kindlasti esile ka see, kas ja kuidas jätkata seksiga raseduse ajal. Enamiku naiste jaoks on seks raseduse ajal ohutu, seda isegi vahetult enne sünnituse tähtaega. Kui Sinu rasedus kulgeb hästi, võite suguelu jätkata ka raseduse ajal. Tuleb arvestada, et Sa teed raseduse jooksul läbi ohtralt füüsilisi ja psüühilisi muutusi, mis rohkem või vähem mõjutavad Sinu seksuaalsust.

Kui tunned end raseduse algul kurnatuna ja pidevast iiveldusest vaevatuna, või oled püsivalt unine, on tõenäoline, et Sa ei tunne end kuigi seksuaalsena. See on täiesti normaalne nähtus ja ei jää igavesti nii.

Raseduse teist kolmandikku kirjeldavad naised sageli kui seksuaalsuse tõusu perioodi (ka rasedusest tulenevaid vaevusi on siis kõige vähem). Nimelt tõuseb sellel ajal hormoon östrogeeni tase, mis põhjustab verevarustuse olulist paranemist alakõhu organites. Selline muutus haarab ka tuppe ja põhjustab tupe tursumist. Sarnased muutused toimuvad tupes ka seksuaalse erutuse tekkides, seetõttu võidki raseduse keskel tunda püsivat erutust, olla seksist huvitatud ja nautida seda rohkem kui kunagi varem.

Rasedusaja viimases kolmandikus keskenduvad naised eelseisvale sünnitusele ning soov vahekorras olla muutub sageli väiksemaks. Sa võid end tunda oluliselt vähem atraktiivsena oma kasvava kõhu tõttu. Keskendu ilmselgele – Sinu kõht paisub ega lõpeta enne, kui laps on sündinud. See aga ei tähenda, nagu poleks Sa enam ahvatlev. Ära võta oma kasvavaid mõtte kui loodusõnnetust, enamik paare peab naise uut väljanägemist vägagi veetlevaks ja erootiliseks.

Seksimisel peate ilmselt, eriti raseduse lõpupoole, mõtlema asendite peale, mis väldiksid survet kõhule. Kõik poosid, milles naine on pealpool, sobivad ka seetõttu, et naine saab ise juhtida, kui sügavale tuppe tunginud suguti tundub hea, ega avalda liiga jõulist survet emakakaelale. Samuti on mugavad erinevad küliliasendid. Klassikalist misjonäriasendit saab kasutada vaid raseduse esimeses kolmandikus. Patjade abiga saad uusi ja vanu asendeid endale veelgi meelepärasemaks muuta.

Probleemid rasedusega kohanemisel või partneriga panevad seksuaalsusele oma pitseri. Mõned paarid on liigselt keskendunud tulevase lapse tervise pärast muretsemisele ja jätavad omavahelised suhted unarusse. Enamik hirne seoses võimalike lootekahjustustega suguelu käigus on alusetud. Orgasmiga kaasnevatel emakakontraktsioonidel ei ole tõestatud seost raseduse katkemise või enneaegse sünnitusega. Kuigi orgasm võib põhjustada emaka kokkutõmbeid, ei

ole need sellised, mis sünnituse algust tähendaksid. Isegi kui on olemas seos seksi ja sünnituse vallandumise vahel, ei ole see ohtlikku laadi. Aine nimega prostaglandiin, mida sisaldab sperma, võib emakakaela sünnituseks ette valmistada, muutes selle õhemaks, pehmemaks ja küpsemaks. Sedasama ainet kasutatakse ka vajadusel sünnitustegevuse esilekutsumiseks. Muretsemiseks põhjust siiski pole, naturaalne ega ka sünteetiline prostaglandiin ei ava emakakaela enne, kui see on piisavalt küps.

Kui Su partner muretseb, et võib aktiivse vahekorra ajal lapsele haiget teha, siis rahusta teda, sest väga harvadel juhtudel on see reaalne probleem. Limakork, mis asub emakakaela kanalis, kaitseb emakat, et sinna ei satuks baktereid ega spermat, samuti on laps hästi kaitstud lootevete poolt.

Kuigi seks raseduse ajal on reeglina turvaline tegevus, on siiski mõned asjaolud, millega tasub arvestada. Kui Sa oled nõ. "kõrge riskiga rase", võidakse mõnikord soovitada teatud ajaks vahekorra hoidumist, näiteks kui Sul on varem olnud raseduse katkemisi või enneaegseid sünnitusi; raseduse katkemise või enneaegse sünnituse tunnuste tekkimisel (emaka kokkutõmbed, vereeritus tupest või lootevete puhkemine); mitmikute puhul soovitatakse sageli olla keskmisest ettevaatlikum, eriti raseduse lõpupoole; olukorras, kus platsenta on kinnitunud emakakaela suudmele liiga lähedale või hoopis selle ette (ähvardav verejooksu oht); kui kahtlete, et Sul või partneril võib olla mõni sugulisel teel leviv haigus. Siis peaks vahekorra hoiduma seni, kuni mõlemal on tehtud uuringud ja ravi ning kontrollanalüüsid näitavad, et mõlemad on terved. Kui on diagnoositud emakakaela puudulikkus, tuleb sageli suguelust mõneks ajaks loobuda.

Siinkohal maksab meenutada, et on tuhandeid võimalusi oma tunnete avaldamiseks ja üksteise nautimiseks ka siis, kui vaginaalne vahekord ei ole mõnda aega soovitatav või võimalik. On aegu, kus Sa lihtsalt tunned, et ei soovi vahekorras olla. Massaaž võib olla lõõgastav ja erootiline, masturbatsioon ja oraalne seks on enamasti vähem akrobaatilised ja ei toimu ka suguti viimist tuppe.

Suhtlemine on võtmeküsimus! Ilmselt nõustud väitega "Väljaütlemata vajadusi on raske rahuldada." Seega – raseduse ajal ehk rohkemgi kui varem, on oluline üksteisega rääkida oma soovidest, ootustest, eelistustest ja hirmudest. Lootes, et partner ise taipab, võid vahest ootama jääda, probleemid aga ei pruugi iseenesest laheneda. Sa võid raseduse jooksul tunda, et oled muutunud naisest anumaks, lootehoidlaks ja tähelepanu pööratakse vaid lapsele Sinu sees. Selline tunne on tuttav pea kõigile rasedatele. Anna oma lähedastele teada, et Sul on endiselt vajadused ka naisena.

Mehele: Sinu rase naine ja seks? Milline iganes ei olnud Teie suguelu raseduseel-
sel ajal, üks on selge – raseduse ajal see muutub. Tunded, mida mees kogeb naise
raseduse ajal, on üsna mitmekesised. Enamuse meeste jaoks on teade, et partner
on rasedunud nagu kinnitus maskuliinsusele ja vastus salahirmule “Olen ma
üldse võimeline viljastama?” Teiselt poolt – on mehi, kelle valdav emotsioon
on pettumus, sest enne rasedust oli tema naine ilus ja seksikas, raseduse käigus
omandab naise keha uusi funktsioone ja mees tunneb, et keegi on tema mängu-
asja ära võtnud. Enamgi, peale sünnitust saab naine emaks ja ema ei ole kunagi
seksikuse võrdkuju olnud! Naise muutuvale kehale vaadatakse erinevalt – ühte-
dele tunduvad paisuv kõht ja rinnad vägagi ahvatlevana, teise jaoks on jäme talje
ja tilkuvad rinnad tõeline õudusunenägu. Meeste üks sagedasemaid muresid on
aga kindlasti mure lapse pärast – hirm vahekorra ajal lapsele liiga teha. Üldiselt
võib muretsemise siinkohal lõpetada, sest laps on hästi kaitstud emaka, ema-
kakaelas asuva limakorgi ja lootevete poolt. Olukordadest, kus seksist mõneks
ajaks loobuma peab, oli juttu eespool.

Rasedus on aeg nautida Teie ühise töö vilja peatset saabumist, kasutage seda,
sest ... kui Ta on saabunud, saavad ööd ja päevad mõneks ajaks hoopis teise
sisu!

*Siiri Põllumaa
ämmaemand*

Rasedusega seotud kriisid

Lapse planeerimise-, raseduse- ja sünnitusjärgset aega on kirjeldatud paljude raamatute ja artiklite poolt, kui kõige ilusamat, rahulikumat, õnnelikumat aega pere elus. Kuid kahjuks, ei koge kõik naised, mehed või pered seda perioodi sellisena. Lapsevanemaks saamise tee võib olla täis väljakutseid, vastakaid tundeid ja vastuolulisi ootusi, millega hakkama saamiseks võib iseenese tarkusest ja senistest kogemustest väheseks jääda.

Mõte raseduskriisist kui sotsiaal-psühholoogilisest nõustamisest ja psühholoogilise toe võimalusest sellel ajaperioodil võib tekitada inimestes arusaamatust. Missugused on need last ootavad naised, mehed, pered, kes leiavad, et nad ei tule ilma raseduskriisi nõustamissüsteemita toime? Seniajani on ju tulnud? Meie esiemad on kõik oma lapsed ilma kõrvalise abita üles kasvatanud, hoolimata raskustest, mis paratamatult elu enesega kaasas käivad. Mis peab siis juhtuma, et peaks ilmingimata pöörduma välise abi järgi?

Raseduskriis sisaldab endas sageli psüühilist või traumaatilist kriisi. Psüühiline kriis on kohanemisprotsess, mille käigus on ohustatud inimese füüsiline heaolu, vaimne turvatunne ja sotsiaalne identiteet. Teatud mõttes saame käsitleda kogu rasedust arengulise kriisina. Paljud lapsevanemad ei oma piisavat ettevalmistust ning toimetuleku- ja eneseregulatsioonioskust, et muutunud olukorraga ja vastutuse määraga kohaneda, mida uue maailmakodaniku ilmaletulek enesega paratamatult kaasa toob. Purunevad ideaalid, lootused, suhted. Lapseootus ei mahuta endasse alati kõike seda ideaalpilti täiuslikust rasedusest ja perekonnaõnnest – edukast kõigega toimetulemisest, missuguse ootuse me sageli enesele ja oma partnerile püstitame.

Arengukriis on loomulik ning enamasti ennustatav muutus inimese elus, identiteedimuutus: sünd, käimaõppimine, koolimine, murdeiga, lapse sünd, tööleasumine, vananemine jms.

Arengukriisi põhjustavad valdavalt isiksusesisesed tegurid, valmisolek muutuseks, k.a lapsevanemaks kasvamine raseduskriisi kontekstis.

Traumaatiline kriis järgneb ootamatule isiksusevälisele muutusele, näiteks õnnetus, haigus vms. Traumaatiline kriis on vägivaldne muutus elu ennustatavas kulus, seetõttu reeglina ägedama kuluga. Raseduskriisi kontekstis saame rääkida paljudest väljakutsetest, mis kannavad endas traumaatilise kriisini viivaid faktoreid. Uudis ootamatust rasedusest on juba iseenesest esimene aste kriisini juhtival trepil. Edaspidine sõltub juba suuresti naise ja tema ümberkaudsete kohanemisvõimest ja suutlikkusest muutustega toime tulla, leppides olukordadega, mis esimesel pilgul leppimatutena näivad.

Traumaatilise kriisi võimalikeks põhjusteks, mis on seotud seksuaalelu ja soojätkamisega seotud probleemidega, on soovimatu rasedus ja/või selle katkestamine, viljatus ning sellega seotud uuringud ja ravi, haige või puudega lapse sünd ning abielulahutus, kontakti kaotamine lastega.

See võib tunduda üllatav aga vähemal või suuremal määral puutub iga pere uue lapse sünni korral kokku kriisiga. Kui kõik ülejäänud on korras, siis iga järgmise pereliikme sünni korral lüüakse senised kaardid segi ja pere saab võimaluse arengulist kriisi läbides ennast uuesti üles ehitada. Oluline on sellisel juhul mitte kaotada kontakti iseendaga ja oma vajadustega. Sama tähtis on näha ka teist inimest enda kõrval koos tema vajadustega. Oluline on õppida oma vajadustest rääkima ja üksteist vastastikku toetama, selle asemel, et vastastikku üksteisele nõudmisi esitada. Tähtis on mõista, et kõik see, mis meiega praegu toimub on normaalne osa kohanemisprotsessist muutustega. Lihtsam on leida lahendusi, kui oled ise teadlik selles, mis sinuga toimub.

Raseduskriisi nõustajaga koos on võimalik tundeid teadvustada. Koos saab välja töötada n.ö tegevusplaani, kuidas süsteemid paremini toimima saaks või missuguse erialaspetsialisti või (pere)terapeudi juurde oleks mõttekas vajadusel edasi pöörduda. Arukalt kriisi läbides õpitakse liikuma paarisuhte taastamise suunas. Sellisel juhul sisaldab see arenguline kriis endas võimalust jõuda uue kvaliteedini olemasoleva suhte sees. Ja kogu pere on saanud väärtusliku kogemuse võrra rikkamaks, kuidas tulla toime ja jääda ka edaspidi ellu keerulistes ning väljakutset pakkuvates olukordades.

Küllike Lillestik

*Tallinna Raseduskriisikeskuse juhataja ja raseduskriisi nõustaja
www.rasedus.ee*

Miks mahetoit on tavatoidust parem?

Sellepärast, et see on tervislik, ohutu ja keemiavaba. Lapse ja raseda tundlik organism on eriti vastuvõtlik sünteetilistele ainetele, millel on omadus kehas kuhjuda. Kehasse jõuab keemia põhiliselt söögi-joogiga. Toit ja joogivesi saastuvad taimekaitsevahendite, mineraalväetiste ja tööstusjääkidega otse või põhjavee kaudu. Olulise lisakoormuse annavad ka kunstlikud ained, mida lisatakse toidule välimuse, säilivuse, lõhna ja maitse parandamiseks.

5 põhjust, miks minna üle mahetoidule

1. See on tervislik. Mahekraam on kõrgema toiteväärtusega ning selles on rohkem vitamiine, mineraalaineid, asendamatuid aminohappeid ja antioksüdante, sest taimed on kasvanud tasakaalustatud ja puhtas pinnases.
2. Mahesöök-jook on saadud viljast, mille kasvatamisel pole kasutatud kunstväetisi ega keemilisi taimekaitse- ja putukatõrjevahendeid, samuti geenmuundatud organisme. Nende ainete järgi on leitud muuhulgas imikutoidus, rääkimata puu- ja köögiviljadest.
3. Maheloomade kasvatamisel ei kasutata antibiootikume ega hormone, neid toidetakse täisväärtusliku mahesöödaga ning koheldakse inimlikult.
4. Mahekraamis pole tarvitatud sünteetilisi lisaaineid.
5. Mahesöök-jook maitseb ja lõhnab paremini.

Mahedaid toidusoovitusi raseduse ajaks

- Söö päevas 5 portsjonit võimalikult erinevat värvi puu- või köögivilja (soovitatavalt kodumaist päritolu), et saaksid mitmekesise valiku vitamiine, kiud-, mineraal- ja muid vajalikke toitaineid. Üks portsjon tähendab üht õuna või pirni; klaasi mahla; 2–3 ploomi või peotäit kirsse; umbes 80 g ehk kolme kuhjaga supilusikat keedetud köögivilja.
- Tulevasele emale ja lapsele hädavajalikku foolhapet saab brokolist, spinatist, pruunist riisist, ubadest.
- Vajalikku rauda annavad läätsed, brokoli, spinat ja teised rohelised köögiviljad, samuti punane liha.
- Teraviljatoodetest eelista täisteravilja.
- Kui armastad kohvi, eelista mahedalt toodetut. Kuna kohv on tubaka ja puuvilla järel maailma üks enim putukatõrjevahenditega pritsitav taim, pole mahes kohvi juues ka ohtu, et oma organismi toksiinidega mürgitaksid.

- Šokolaadistki ei pea raseduse ajaks loobuma. Ent maiusta mõõdutundega ning tumeda ja ökoloogiliselt puhta variandiga.
- Kui sind ajab iiveldama, tarvita ingverit.

Nüüd jääb veel küsimus – kuidas mahetoitu ära tunda? Eestimaine kraam kannab ümmargust rohelist ökomärki, millel võib juures olla kiri “Kontrollitud ökoloogilisest põllumajandusest”. Ka välismaist päritolu kaubal peab olema kas mäрге, et toode vastab kontrollitud mahepõllunduse nõuetele või siis ökomärk, mis riigiti erineb. Kui tootel märgistus puudub, on tegu n-ö tavapõllundusest saadud toodanguga.

Marika Makarova
 Biomarket OÜ
www.biomarket.ee



Tallinnas:
 Delta Plaza
 Pärnu mnt 141
 Tel.: 661 7967

Rocca al Mare Kaubandus-
 keskus (II korrus)
 Paldiski mnt 102
 Tel.: 614 0319

Tartus:
 Tartu Kaubamaja
 (III korrus), Riia 1
 Tel.: 731 4835

BeebiCenter
 minimood
www.beebicerter.ee



Lapseootel peret toetavad perekoolid

Kogu beebioote aja on noore ema tervis arstide ja ämmaemandate järelevalve all. Naistenõuandlas tehtavad uuringud ja analüüsid on suunatud võimalike kõrvalekallete avastamisele raseduse kulus ja tulevase ema tervises. Vastuvõtul kulub aeg mõõtmistele, kaalumistele, analüüside tegemisele. Kui kõik vajalik tehtud, on ka vastuvõtuaeg läbi, sest uus abivajaja ootab ukse taga oma järjekorda ja kõik need küsimused, mis ootasid neli nädalat järgmist arsti juurde minekut jäävadki vastuseta...

Perekoolid on mõeldud just neile tulevastele vanematele, kes tahavad raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse aja kohta rohkem teadmisi saada.

Millal hakkasid tegutsema perekoolid?

Perekoolid ei ole hiljuti tekkinud. Varem nimetati neid emade kooliks või noore ema loenguteks ja need olid juba nõukogude ajal raseduse jälgimise kohustuslikuks osaks, moodustades osa sünnituseelsest psühho-profülaktilisest ettevalmistusest. Kuna tänapäeval on sünnitusest saanud peresündmus, toimub ka isade ettevalmistus sünnituseks ja vanemarolliks. Ka suuremad lapsed võib perekooli kaasa võtta, tingimusel, et nad ei sega teistel tunni jälgimist. Perekooli loengutes osalemine aitab neil sisse elada vanema õe või venna rolli. Samalaadsed perekoolid kui meil, toimivad kõikjal arenenud maailmas, aidates peredel sünnituseks ja vanemarolliks ette valmistuda.

Mida perekoolis tehakse?

Rasedusaja loengus käsitletakse teemasid, mis puudutavad muutusi naise kehas ja peresuhetes, rasedusaegseid uuringuid ja nende tähendust. Käsitletakse toitumist, suguelu, hügieeni, sportimist ja paljusid teisi igapäevaelu valdkondi puudutavaid küsimusi. Sünnituse tunnis kõneldakse sellest, millal minna haiglasse ja mida sinna kaasa võtta, mis toimub sünnituse ajal naise kehas, missuguseid protseduure tehakse sünnitusmajas, kuidas leevendada valu ja palju, palju muud. Lisaks loengutele õpitakse ka praktilisi võtteid rasedusaegsete vaeguste ja sünnitusega paremaks toimetulekuks. Peaaegu kõigis perekoolides vaadatakse ka filme loote arengust, sünnitusest, lapsehooldusest ja imetamisest. Sünnitusjärgset aega käsitlevates loengutes õpetatakse praktilisi võtteid tita eest hoolitsemiseks. Tänapäevane perekool on ka võimalus suhtlemiseks teiste beebiootel peredega. Perekoolist saab vastuseid küsimustele, mille küsimiseks nõuandla visiidil aega ei jätkunud.

Millal peab perekooli minema?

Perekooli ei peagi minema, sest see ei ole mitte kohustus, vaid võimalus saada rohkem teada selle põneva, imelise ja ka raske perioodi kohta perekonna arengus. Perekooli läbimine või mitteläbimine ei piira lapse isa võimalust sünnitusel

osalemiseks, küll on aga sünnitusel rohkem abi perekoolitatud mehest. Enam teadmisi annavad perele võimaluse võrdsete partneritena meedikute kõrval võtta osa tähtsate otsuste tegemisest, puudutavad need siis sünnitust või naise ja lapse tervist.

Rasedust ja beebihooldust käsitlevaid teemasid on soovitatav kuulata raseduse alguses või keskel. Nii on kuuldust rohkem abi ja õpitu jääb paremini meelde. Enese kurssi viimine sünnitust puudutavate teemadega võib jääda sünnituseelseks ajaks. Ka praktilistes sünnituse ettevalmistustreeningutes võib hakata parema enesetunde huvides osalema juba üsna raseduse alguses.

Kus asuvad perekoolid?

Perekoolid asuvad enamasti sünnitusmajade või naistenõuandlate juures. Tallinnas ja Tartus on ka era-perekoole, mis ei kuulu ühegi tervishoiuasutuse koosseisu. Sünnitusmajade juures tegutsevates perekoolides keskendutakse tavaliselt just selles sünnitusmajas pakutavate tervishoiuteenuste ja strateegiate tutvustamisele. Tavaliselt on perekooli raames võimalik külastada ka sünnitustubasid ja sünnitusjärgset osakonda.

Erinevaid teemasid, nagu näiteks rasedus, sünnitus, sünnitusjärgne aeg, tutvustavad tavaliselt just selle valdkonna spetsialistid: naiste- ja lastearstid, ämmaemandad, psühholoogid. Tervishoiuasutuse juures tegutsevad perekoolid on osaliselt rahastatud haigekassa patsiendikoolituse ja ennetustöö vahenditest. Era-perekoolis tuleb peredel koolituse eest ise tasuda. Perekooli oled oodatud koos abikaasa või tugiisikuga, kelle plaanid sünnitusele kaasa võtta. Praktiline sünnituseks ettevalmistav koolitus toimub põhiliselt rasedatele mõeldud võimlemistundides, kus harjutatakse sünnitusasendeid ja hingamistehnikaid. Vesi-sünnituseks on võimalik end trennida rasedate vesivõimlemisrühmas. Võimlemistunnid ei anna mitte ainult head ettevalmistust sünnituseks, vaid aitavad lahendada ka rasedusaegseid vaegusi, nagu seljavalud, unehäired, kõhukinnisus. Võimlemistunnid on tavaliselt mõeldud ainult lapseootel naistele.

Registreerimine ja informatsioon. Mõnedesse perekooli rühmadesse on vajalik eelnevalt registreeruda. Infot registreerimise, koolituste ajakava ja hindade kohta küsi haigla või naistenõuandla registratuurist. Palju kasulikku infot üle terve Eesti tegutsevate perekoolide kohta leiad ka beebioteel peredele mõeldud www.perekool.ee avalehelt.

*Ingrid Kaoküla,
ämmaemand
Perekool.ee*

Perekoolid Eestis

Arctic Sport Club	Ehitajate tee 114B, Tallinn
	Anne 44A, Tartu
Bullerbi	Tallinn, Mustamäe
Fertilitase Perekool	Kaluri tee 5A, Viimsi vald, Haabneeme
Fitness Formula OÜ Aktiivsünnituskeskus	Pikk tn 7, Tallinn
Ida-Tallinna Keskhaigla	Ravi tn 18, Tallinn
Lasnamäe Medicumi Perekool	Punane 61, Tallinn
Lastekeskus Midrimaailm	Pargi 16, Tallinn
Lastekeskus Põngerjad	Kiige 7, Tallinn
Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskus	Sõle 23, Tallinn
Perekool Päikesetants	Tallinna südalinn, Nõmme, Öismäe, Mustamäe, Sikupilli, Harjumaal Saue ja Tabasalu
Pirita Perekool (Naba lasteaias)	Kloostrimetsa 29/Metsavahi 24a, Tallinn
Noore Pere Kool	Vabaõhumuuseumi tee 8, Tallinn
Stuudio 99	Uus-Tatari 25/Veerenni 13, Tallinn
Lasteklubi Väike Päike	Tallinna kesklinn, Laagri, Viimsi
Ülle Liivamäe perekool – Sternum OÜ	Mustamäe tee 60, Tallinn
Ämmaemandukeskus	Kadaka tee 141, Tallinn
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli perekool	Kännu 67, Tallinn
Getama OÜ	Sõbra 56, Tartu
Aktiivsünnituseks ettevalmistus	Pepleri 27, Tartu
Stuudio Sansaara	Õpetaja 9a, Tartu
Tartu Elite Kliinik Emade Kool	Sangla 63, Tartu
Tartu Tervishoiu Kõrgkool	Nooruse 9, Tartu
Tartu Seksuaaltervise Kliinik	Vaksali 17, Tartu
Sternum Tartus	Rüütli 24, Tartu
Tropic	Ringtee 75, Tartu
Tartu Ülikooli Kliinikumi Naistekliiniku Perekool	L. Puusepa 8, Tartu
Aktiivsünnituse ettevalmistuse ring Pärnus	Rüütli 23, Pärnu
Rapla Haigla Perekool	Alu 1, Rapla
Pärnu Haigla Perekool	Ristiku 1, Pärnu
Tiki-Triki Stuudio	Laada 6b II korrus, Rakvere
Rakvere Haigla Perekool	Lõuna põik 1, Rakvere
Järvamaa Haigla Perekool	Pärnu tn 53, Paide
Läänemaa Haigla Perekool	Vaba 6, Haapsalu
Kuressaare Naistenõuandla Perekool	Aia 25, Kuressaare
Viljandi Haigla Perekool	Pärsti vald Jämejala, Viljandimaa
Päikesekillu perekeskus	Posti 24, Viljandi
Valga Haigla Perekool	Peetri 2, Valga
Ida-Viru Keskhaigla Perekool	Ravi 10 D, Kohtla-Järve
Põlva Haigla Perekool	Uus tn 2, Põlva
Lõuna-Eesti Haigla Perekool	Meegomäe küla, Võru vald

6 51 24 00	www.arcticsport.ee
74 04 005	
53 45 21 01	www.bullerbi.ee
60 59 600, 60 59 601	www.fertilitas.ee
50 40 362	www.fitnessformula.ee
1 900	www.itk.ee
60 50 601	www.medicum.ee
65 14 656	www.midrimaailm.ee
65 60 151	www.pongerjad.ee
6665588	www.synnitusmaja.ee
50 96 631	www.paikesetants.ee
5331 5523	
5210001, 6012 037	www.linalaps.ee/piritaperekool
65 07 800	www.ramkool.edu.ee
61 20 400	www.studio99.ee
56 690 680, 6254 986	www.lasteklubi.ee
56 29 85 86	www.emadekool.ee
53 43 98 36	www.ammaemanduskeskus.ee
	www.ttk.ee
50 97 103	www.getama.ee
55 538 770, 74 22 106	
50 94 342	www.sansaara.ee
74 09 930	www.fert-c.ee
73 81 642	www.nooruse.ee
74 42 086	www.amor.ee/tstkperekool
53 45 52 46	
73 15 660	www.tropicfitness.ee
7319100, 533 19 051	www.kliinikum.ee/naistekliinik/perekool
56 68 61 15	synnitoetus.ee
48 90 732, 48 90 720	www.raplahaiгла.ee/info/tervise_hoidmine/perekool.html
44 73 511	www.ph.ee
32 20 016	www.tikitriki.ee
32 29 745	www.rh.ee
38 48 151	www.jmh.ee
47 25 815	www.salmh.ee
45 20 129, 45 20 089	www.saarehaiгла.ee
4352076	
4364 354	www.paikesekilluperekeskus.ee
76 65 150	www.valgahaigla.ee
33 95 143	www.ivkh.ee
79 99 127	www.polvahgl.ee
78 68 540	www.vh.ee

Liikumine ja treening

Iga naine tahab olla ilus – eriti ilus on beebioteel naine. Ilu aga on tervise peegeldus. Ilu ja tervist tuleb austada ja hoida. Üheks parimaks vahendiks tervise säilitamisel, parandamisel ja ka psüühiliste pingete maandamisel on kehaline harjutamine.

Beebiootel naistele on loodud spetsiaalsed võimlemisrühmad, mida juhendavad liikumisravi spetsialistid. Valida on võimalik nii aktiivsemal liikumisel põhinevat, kui ka rahulikumat joogatreeningut. Võimelda ja liikuda saab ka kodus ning see peaks olema igapäevane harjumus.

Kehalise treeningu kasulikkus

Olulised märksõnad, mis seostuvad liikumise ja treeninguga:

Hapnik. Me kõik teame, et hapnik on eluks vajalik. Raseduse ajal vajab naine suuremat kogust hapnikku. Kui naine väga vähe liigub, kannatab hapnikupuuduse käes eelkõige loode.

Immuneet. Kehaliselt väheaktiivsetel ja karastamata naistel on vähenenud vastupanuvõime haigustele. Seega võib väike külmetus, stress või kroonilised haiguskolded organismis saada ohuks raseda naise ja loote tervisele.

Füüsiline vorm. Kehalisel harjutamisel tugevnevad lihased, südame-veresoonkond, hingamissüsteem ja paraneb kehaline vorm.

Emotsioonid. Kehaline harjutamine maandab psüühilisi pingeid, parandab meeleolu, enesetunnet ja und.

Kaebused. Mitmeid raseduse ajal tekkivaid kaebusi (veenilaiendid, tursed, kõrgenenud vereõhk, kõhukinnisus, seljavalu jt.) saab ennetada või leevendada kehaliste harjutustega.

Kaebused raseduse ajal ja harjutamine

Mitmesuguseid raseduse ajal esinevaid kaebusi aitavad samuti leevendada kehalised harjutused.

Kui Sul on hommikuti käed tursunud, tee harjutusi kätele vereringe parandamiseks. Sobivad harjutused on näiteks käeringid, kaheksad labakätega, sõrmede rusikasse surumine ja sirutamine, sõrmede harali ja kokku viimine.

Raseduse ajal võivad tekkida veenilaiendid jalgadel ja päraku ümbruses. Veenipaisu teket soodustavad jalg üle põlve istumine, pikka aega ühe koha peal istumist või seismist nõudev töö. Head on kõik harjutused, mis parandavad vereringet jalgades: ujumine, harjutused vees, erinevad kõnniviisid (päkkadel kõnd, kandadel kõnd), tõusmine päkkadele ja tagasi kandadele. Samad harjutused aitavad ka jalgade turse korral. Kui on võimalik anna jalgadele puhkust, hea on lamada kõrgemale tõstetud jalgadega.

Kõhukinnisus on sagedaseks probleemiks raseduse ajal, aga ka pärast sünnitust. Siin aitab hästi vee joomine ja võimalikult rohke liikumine. Soolestiku tööd ergutavad kõhu- ja vaagnalihaste mõeldud harjutused.

Sagenenud urineerimisvajadus on tingitud suurenenud emakast, mis jätab põiele vähem ruumi kõhuõones. Lõtvadest vaagnapõhjalihastest tingitud uriinipidamatus ennetamiseks on väga vajalik sooritada vaagnapõhjalihaseid treenivaid harjutusi. Need harjutused aitavad ära hoida hilisemat kõhuõone organite allavajumist.

Küllaltki ebameeldivaks kogemuseks raseduse ajal võib olla seljavalu. Rasedusaegne kõrge progesterooni tase organismis põhjustab lülisammast hoidvate sidemete ja kõõluste pehmenemise, mis võimaldab liigeste suuremat liikuvust tagamaks kasvavale lootele küllaldaselt ruumi ja valmistab naise organismi ette sünnituseks. Samal ajal muudab hormoon progesteroon lülisamba vastuvõtlikumaks raskuste tõstmise ajal valedest kehaasenditest tekkivatele mikrotraumadele. Tugevad selja-, kõhu-, tuhara- ja jalalihased tagavad hea rühi, mis aitab sellele suurenenud koormusele vastu pidada.

Millal ei tohiks harjutada?

Kui Sul on kroonilisi haigusi või esineb probleeme raseduse ajal, pea enne kehaliste harjutustega alustamist kindlasti nõu oma arstiga. Kehalised harjutused võivad olla vastunäidustatud, kui Sul on rasedusaegne kõrgeenenud vererõhk, rasedustoksikoos, preeklampsia, esinenud varasem raseduse katkemine või enneaegne sünnitus, platsenta eesasetsus, kui ootad kaksikuid või esineb märke loote kasvu aeglustumisest.

Kõik spordialad ei ole head

Raseduse ajal ei sobi tegeleda spordialadega, millega kaasnevad järsud liigutused või kõrge traumade oht (näiteks: ratsutamine, pallimängud, veesuusatamine jt). Kõige paremini sobivad rasedatele võimlemine, ujumine, kõndimine, jooga, vesivõimlemine.

Harjutuste koormuse valikul lähtu kolmest tegurist:

Treenitusest enne rasedust

Raseduse suurusest

Raseduse kulust

Kui Sa tegelesid enne rasedust regulaarselt mõne spordialaga, võid ka raseduse ajal treenida suuremate koormustega, kui need naised, kelle kehaline aktiivsus on piirdunud kunagi koolis toimunud kehalise kasvatuse tundidega. Kõige suuremat koormust võib raseduse ajal lubada teisel trimestril. Esimesel raseduse kolmandikul peaksid eriti ettevaatlikud olema naised, kes ei ole enne rasedust treeninud, kuna sel ajal on lootemuna veel nõrgalt kinnitunud ja platsenta ei ole täielikult välja arenenud, millest tulenevalt on suurem raseduse katkemise oht. Raseduse kolmandal trimestril on samuti vajalik koormuse langetamine: jälgi enesetunnet ja loote liigutusi.

Enne harjutama hakkamist pea kindlasti nõu oma arsti ja liikumisravi spetsialistiga. Tähtis on treenida regulaarselt, soovitatavalt vähemalt 3 korda nädalas. Raseduse ajal ei tohi treenida kurnatuseni: kui oled väsinud, lõpeta harjutamine.

Ära harjuta kuuma ilmaga või umbses ruumis! Pikemaajaline kõrgenenud kehatemperatuur on eriti ohtlik raseduse esimesel trimestril.

Joo küllaldaselt: nii enne harjutamist, harjutamise ajal kui ka pärast treeningut. Välti järske kehaasendi muutusi: näiteks seliliasendist püstitõusmist, see võib põhjustada minestust.

Kõrge pulsisagedusega anaeroobsed koormused ei ole raseduse ajal lubatud. Seda saad kontrollida lihtsa testiga: kui saad harjutamise ajal hingeldamata rääkida, siis on koormus sobiv.

Nii treeningu ajal kui pärast treeningut peaks oma pulssi kontrollima. Kui oled treeningu lõpetanud, ei tohiks pulss olla üle 100 löögi minutis.

Pärast esimest trimestrit ei ole soovitav teha pikemalt harjutusi selili asendis, kuna see võib põhjustada minestust (emakas surub suurtele veresoontele ja raskestab verevoolu südamesse).

Kuula oma keha! Harjutused ei tohi olla ebameeldivad ega tekitada valu. Kui Sul tekivad mingidki kaebused (näiteks peavalu, seljavalu, pearinglus) lõpeta koheselt harjutamine.

Marge Grauberg

MSc



EMMED JA BEEBID TERVEKS JA TUGEVAKS!

Rasedate jooga ja võimlemine
Vesiaerobika beebiotel naistele
Beebide võimlemine

Treeningutesse on oodatud ka mitteliikmed

Arctic Sport Club
Tallinn, Ehitajate tee 114b
tel 65 12 400



www.arcticsport.ee

Ettevalmistus sünnituseks

Sa oled valmistunud oma esimeseks sünnituseks kogu elu. Tõsi, see pole olnud teadlik tegevus, vaid on toimunud märkamatu läbi sinu lapsepõlve ja nooruse, läbi areneva keha, kujunevate hoiakute ja inimsuhete ning vaimse küpsemise.

Suhtumine lapse saamisenesse on ühiskonnas, kultuuris ja ajas muutuv. Tuhandeid aastaid tagasi matriarhaalses ühiskonnas olid määrajateks ja otsustajateks naised just tänu oma "müstilisele" võimele sünnitada uusi elusid. Hiljem naiste positsioon langes ja Euroopas on seljataha jäämas periood, kus sünnitust nähti peaaegu ainult meditsiinilise protseduurina, mille käigus eraldati laps emast. Tänapäevane arusaamine sünnitusest arvestab nii füüsilisi, vaimseid kui ka sotsiaalseid vajadusi, mis igapäevast elust eristuvad ainuomases ja isikupärasel viisil. Ettevalmistus sünnituseks tähendabki selle "oma viisi" otsimist ja leidmist. Valmisolek võimaldab jääda iseendaks, leida hea kontakt oma kehaga, sündiva lapsega ning saada positiivne kogemus ühest oma elu tähtsaimast sündmusest.

Füüsiline valmisolek

Sünnitus ei ole spordivõistlus - seda ei saa enne harjutada. Vastupidi, füüsiline võimekus sportlikus mõttes polegi üldse oluline, kuna sünnitegevus seisneb tahtele allumatutes emakalihaste kokkutõmmetes. Seetõttu sünnituse kiirust ja tugevust ise reguleerida ei saa. Parim, mida Sa teha saad, on omandada oskus lõdvestuda iga kokkutõmbe ajal ning puhata nende vahepeal. Harjutada saad keskendumist ja lõdvestumist erinevates kehaasendites - istudes, seistes, kükitades, põlvedel ja neljakäpuli - need on kõik ka sünnitamiseks sobivad asendid. Kodu istu pigem rätsepistes või harkistes põrandale, kui mitmeteks tundideks pehmesse tugitooli. Mõnedes perekoolides on võimalik osaleda ka spetsiaalsetes sünnituste ettevalmistavates treeningutes ja harjutada praktiliselt sünnitusel vajalikke oskusi ning asendeid.

Loomulikult on sinu üldine tervis ja vastupidavus sünnitusel tugevam, kui liigud piisavalt. Raseduse ajal sobivad hästi pikad jalutuskäigud, ujumine ja rasedate võimlemine. Joogatreeningud on suurepärased õppimaks tundma ja kontrollima oma keha ning arendamaks keskendumis- ja lõdvestumisoskusi.

Vaimne valmisolek

Läbi oma keha tundmise tuleb tasapisi ka valmisolek vaimseks pingutuseks, mida sünnitus kahtlemata on. Paljud naised kogevad teatud ärevust ja pinget sünnitusele mõeldes ning ehk lohutab Sind juba seegi teadmine, et Sa pole ainus. Emotsionaalne kõikumine ja suurenenud tundlikkus on raseduse ajal täiesti tavalised ja vajalikudki, et oskaksid teha endale ja lapsele õigeid otsuseid. Sünnitustegevust alustavad ja reguleerivad hormoonid sinu kehas, mille

tekkimine sõltub emotsionaalsest tasakaalust. Kui tunned end turvaliselt ja oled häälestatud positiivselt, siis kulgeb ka sünnitus parimal võimalikul viisil. Veelgi enam, ka sünnitusvalu talumine sõltub kõige rohkem sinu ettevalmistusest. Turvalisuse saavutamiseks on palju erinevaid viise. Olulised on inimesed, kes Sind toetavad ja aitavad, keskkond, kuhu Sa satud, vahel ka esemed Sinu ümber ning kindlasti teadmised ja eneseabistamise võtted. Neis asjus oled Sa ise parim ekspert – vali endale meelepärane kaaslane sünnitusele; käi eelnevalt tutvumas sünnitusmajaga; mõtle „mida Sa vajad, et end sünnitusel hästi tunda ja loomulikult leia vastused kõigile küsimustele, mis Sul tekivad.

Sotsiaalne valmisolek

Oodates ise last hakkad teisiti nägema ka oma vanemaid. Oma lapsepõlvest võetakse üle enamus lapsega käitumise ja lapsesse suhtumise mudeleid. Ometi võib just tänapäeva naisel sellel eluperioodil tekkida palju küsimusi ja ebakindlust, mis tuleneb vähestest kogemustest emaduses. Pered on olnud juba mõnda aega väikesed, õdesid-vendi vähe ning nende ootamist ja sündimist enamasti ei mäletata. Ka ühiskond on naisele seadnud mitmeid proovikive nagu õpingud, töö ja karjäär, ning laste saamine pole juba ammu enam tütarlapse ainus unistus. Sellest hoolimata on Sul praegu käsil eluperiood, kus just sünnituse ja lapsega seotud mõtted varjutavad kõik muu.

Kasuks tuleb suhtlemine teiste last ootavate peredega. Vaata, kuidas teised emad ja isad oma beebidega hakkama saavad. Kogemused tulevad töö käigus, sest enamasti saavad ema ja laps olla sünnitusmajas koos ning küsimustele leitakse vastused koos ämmaemandate ja lasteõdedega. Küllasta koos partneriga perekooli tunde – ka seal räägitakse vastsündinud lapsest, tema toitmisest ja tema eest hoolitsemisest.

Rasedus on muutuste aeg nii Sinu kehas, mõtetes kui ka tunnetes. Sa kannad endas uut elu. See paneb Sind küsimusi esitama ja vastuseid otsima. Üheksa kuu jooksul jõuad läbi mõelda paljud oma senised väärtushinnangud, hakata teisiti suhtuma mitmetesse elunähtustesse. Tee seda siis mõnuga - tunne rõõmu oma kehast, kasvavast lapsest ja uutest väljakutsetest elus.

*Ülle Lember
ämmaemand*

Kus sünnitada?

Kui Sul tervisega probleeme ei ole, võib sünnitada kodulähedases haiglas. Kodune haigla on väiksem, vaiksem ja rahulikum, suhtumine sünnitajasse seetõttu individuaalsem. Ka Sinu perel ja sõpradel on seal Sind lihtne külastada. Teekond valutava kõhuga haiglasse ja vastsüündinuga koju on lühike.

Mis oleks veel lihtsam ja loomulikum? Muidugi oma kodu. Kodusünnituse variandi võivad kaaluda naised, kelle rasedus (ja eelmised sünnitused) on kulgenud probleemideta, kes on teadlikud aktiivsünnituse põhimõtetest ja tunnevad eneseabi võtteid. Kodusünnitust tuleks ette planeerida ja konsulteerida professionaaliga, kes tuleb koju abistama. Täna on meedikute assisteeritav kodusünnitamine Eestis veel organiseerimata.

Mõnikord, kui emal või lapsel on tervisega probleeme või kardetakse nende tekkimist sünnituse käigus või pärast sünnitust, otsustavad arstid, kus oleks parem sünnitada. Sellised naised suunatakse juba enne sünnitust kõrgema etapi haiglasse. Sellised haiglad on Lääne-Tallinna Keskhaigla Sünnitusmaja ja Ida-Tallinna Keskhaigla Naistekliinik, Tartus TÜ Kliinikumi Naistekliinik.

Sünnitusabi on tasuta. Enamus sünnitusmaju pakub ka tasuta lisateenuseid: sünnitusjärgseid perepalateid, oma arsti ja ämmaemanda valimise võimalust jms.

Eestis on ka kaks erahaiglat – AS Fertilitas Tallinnas Viimsis ja “Elite” Tartus.

Kui kaalud, kus sünnitada, pea nõu oma ämmaemanda ja arstiga. Koos on kergem otsustada, milline koht on just Sinu jaoks parim. Veelgi parem – oma silm on kuningas! Enamus sünnitusmaju pakub võimalust tutvuda maja ja seal pakutavaga. Küsi julgesti, kas on olemas sellised tingimused ja teenused, mida just Sina oluliseks pead.

*Siiri Põllumaa,
ämmaemand*



Eesti kõige mugavam ja privaatsem sünnitusmaja



- 3D ja 4D ultraheliuuringud
 - Sünnituseelselt ja -järgselt peretuba
 - Privaatne sünnitustuba vanniga (soovi korral vettesünnitus)
 - Personaalne ämmaemand, naistearst ja lastearst
 - Sünnituse juures viibivad naistearstid, kel kogemust üle 25 aasta ja ämmaemanda, kel kogemust üle 15 aasta
 - Sünnitusjärgsed päevad hotellis (eraldi tuba kahele, toas TV, telefon, dušš, WC, WIFI, külmik)
 - Sünnitusjärgses hotellitoas võimalus ööbida ka vanemal lapsel
- Ema toitlustamine, pidades silmas just sünnitanud naise vajadusi (võimalus tellida toitu ka isale)
 - Ema ja lapse riided haiglasviibimise ajaks
 - Kõik vajalik lapse eest hoolitsemiseks haiglas viibimise ajal
 - Külalistetoa kasutamine
 - Väike sünnituste arv privaatsuse ja mugavuste tagamiseks

Elite
K L I I N I K

Mida tuleks haiglasse kaasa võtta?

Mõttekas on juba varem kokku pakkida need asjad, mida teil sünnitushaiglas vaja läheb. Kindlasti peaksid kottis olema isiklikud hügieenitarbed. Ärge unustage hambaharja! Kotti oleks hea valmis panna ka vahetusriided ja mugavad jalatsid nii endale kui ka tugiisikule.

Võib olla tahaksite endale kaasa võtta ka oma sünnitusriided, milleks võib olla mõnus öösärk või t-särk. Hea on ka oma hommikumantel, kuigi kõigis meie haiglates pakutakse sünnitajatele sünnitamiseks haigla riideid. Vajalik on mitu komplekti vahetuspesu ja suuremat mõõtu hügieenisidemeid. Esimestel päevadel on väga head uriinipidamatuse korral kasutatavad sidemed. Esimesed taolised hügieenisidemed saate ka tavaliselt haiglast.

Võtke kaasa natuke näksimist. Pidage meeles ka tugiisikut, sest sünnitajad ei taha tihti midagi süüa, aga tugiisikul läheb kõht tühjaks. Võtke kaasa ka mahla või raviteed, kuivatatud puuvilja või pähkleid, vahel on hea ka tükk shokolaadi või natuke mett.

Sünnitusmajja söidu ajaks võiks eelnevalt autosse panna suure padja või koheva teki, millel saaks lõsutada kui söidu ajal valu peale tuleb. Suurt patja on hea kasutada ka imetamiseks. Võite selleks osta ka spetsiaalse imetamispadja.

Võtke kaasa kõik, mis aitab teil end sünnitusel mugavalt tunda ja lõõgastuda – näiteks hea muusika ja mahe valgustus (küünlad, kui tuleohutusreeglid neid ei keela).

Võiksite enne uurida, kas sünnitusmajjas saab kuulata sünnitustoas muusikat. Sünnitama minnes võtke alati kaasa ka raseda kaart. Kindlasti ärge unustage fotoaparaati ja telefoni!

Võite küsida ka oma ämmaemandalt, mida sinna haiglasse kuhu plaanite minna oleks vaja kaasa võtta.

Samuti pange valmis kott asjadega, mida vastsündinu vajab haiglast koju minekuks. Selles olgu mähkmed, jakk või body, püksid, müts ja väike tekk. Sõltuvalt aastaajast võite vajada veel villast kostüümi või fliiskostüümi, sokke, teist sooja mütsi (kui pealiskostüümil ei ole kapuutsi ja magamiskotti või kombinesooni (talvel). Haiglast autoga koju sõitmisel on vajalik ka turvahäll.

Oma soovid

Kui olete sünnituseks teinud soovide nimekirja või nõ. sünnitusplaani peaksite seda ämmaemandaga kohe arutama. Veel parem, kui olete seda teinud oma ämmaemandaga juba viimaste rasedusaegsete visiitide käigus.

Võib olla tahaksite sünnitusel liikuda? Kasutada erinevaid abivahendeid nagu pall, hernekott, järi? Käia dušši all? Tahate leevendada valusid mingil teatud viisil? Või soovite vesisünnitust? Tahaksite, et tugiisik lõikaks läbi nabanööri?

Soovite, et imik jääks teie juurde või et kaalumise/mõõtmisega ei kiirustataks?

Hankige sellekohast informatsiooni erinevatest allikatest, näiteks perekooli tundidest või ämmaemandalt, samuti ka raamatutest, internetist või sõpradelt.

Hea, kui naisel on ootused ja soovid, kuid tähtis on ka valmisolek mõnedest neist olude sunnil loobuda.

Elina Piirimäe, ämmaemand (Perekool.ee)

Haiglasse minek

Mis on sünnituse algamise tundemärkideks?

- Kõhulahtisus, oksendamine, ebatuhud (valesünnitus)
- Lootevete vallandumine (pahinal või tilkhaaval)
- Korrapärased emaka kokkutõmbed

Kõhulahtisus ja oksendamine on märgiks, et keha vabaneb liigest koormas et mitte tegeleda seedimisega sel ajal kui peab tegelema tõsise tööga – sünnitamisega.

Looteveded võivad vallanduda nii enne sünnituse algust kui ka sünnitustegevuse käigus. Umbes raseduse 20ndast nädalast hakkavad rasedad aeg-ajalt tundma emaka kokkutõmbeid. Tunne on selline, et emakas läheb kõhus korraks kõvaks kui kivi. Neid kokkutõmbeid ei tunne kõik naised ja need ei ole valulikud. Selline emaka töö näitab, et emakas on lihas ning lihas valmistab end ette sünnituseks. Sünnituse alates muutuvad need kokkutõmbed valulikuks, mis tähendab seda, et kokkutõmmetega kaasneb ka emakakaela avanemine.

Sünnituse alguseks on vajalik nii ema keha kui lapse valmisolek. Lapse pea seadub vaagna sissepääsu. Esmasünnitajate puhul fikseerub loote pea 2-3 nädalat enne eeldatavat sünnitusaega. Korduvsünnitajate puhul toimub see hiljem või alles vahetult enne sünnitust. Emakas on valmis kokkutõmmeteks ehk kontraktsioonideks. Vaagnaluude ühenduskohad on muutunud elastsemaks. Nii on lapsel kergem sünnituskanalit läbida. Emakakael on “küps” st. emakakaela konsistents on muutunud pehmemaks ja on hakanud ka lühenema ning lamenuma, emakakael ei ole suunatud taha, vaid keskele.

Voolus on suurenenud, mis tähendab, et limakork on hakanud erituma.

Keha hormoonide tase on valmis sünnituseks. Sünnitushormoonid on prostaglandiin ja oksütotsiin. Naise kehas on toimunud ka muutused närvisüsteemis. Samuti on sünnituse alguseks oluline lapse valmisolek: lapse “küpsus”, aktiivsete ainete sh. ka hormoonide tootmine, kaal 3500-4500g, pikkus 47-52 cm.

Millal siis minna haiglasse:

- Sünnituse ohuolukorral: veritsus, rohelist looteveded
- Regulaarne sünnitustegevus: tuhude vahe 3-7 minutit, kestus 40-60`
- Lootevee puhkemisest on möödas 6-12 tundi ja sünnitustegevus puudub või ei progresseeru
- Mure ja ebakindlus või sünnitus ei edene

Sünnitushaiglasse võib minna oma autoga, kui on keegi, kes on valmis juhtima või viib sünnitaja haiglasse kiirabi. Sünnitusabi kuulub Eestis erakorralise meditsiiniabi hulka ja kiirabi peab kindlasti reageerima sünnitaja väljakutsele. Vaid siis kui naine on saadetud enne sünnitust haiglasse (saatekirja alusel), ei osuta kiirabi transporditeenust.

Esmasünnitajal kestab normaalne sünnitus keskmiselt 15 tundi alates esimestest tuhudest ja/või lootevete puhkemisest kuni imiku sündimiseni. Korduvsünnitused toimuvad enamasti kiiremini.

Elina Piirimäe, ämmaemand (Perekool.ee)

Sünnitushaiglad ja naistenõuandlad

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA
NAISTEKLIINIK Ravi 18, Tallinn
10138, tel 1900

LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA
SÜNNITUSMAJA Sõle 23, Tallinn
10614, vastuvõtt tel 666 57 05

PELGULINNA NAISTENÕUANDLA
Sõle 23, Tallinn 10614 tel 666 58 33,
666 58 00

LASNAMÄE TERVISEKESKUS
MEDICUM AS Punane 61, Tallinn
13 619, tel 605 06 01

MUSTAMÄE POLIKLIINIKU
NAISTENÕUANDLA, Ehitajate tee 27,
Tallinn 12 613, tel 659 80 44

TALLINNA VÄIKE-ÕISMÄE
POLIKLIINIKU NN, Ehitajate tee 137,
Tallinn 13517 tel 657 95 45

ERAHAIGLA AS "FERTILITAS"
Kaluri tee 5a, Haabneeme, Viimsi vald
74001, tel 605 96 00

RAPLA MAAKONNA HAIGLA SA,
Alu tee 1, Rapla 79513, tel 48 55 171

JÄRVAMAA HAIGLA Tiigi 8, Paide,
Järvamaa 72712, tel 384 81 32

JÕGEVA HAIGLA Piiri 2, Jõgeva
48 303, tel 776 62 26

RAKVERE HAIGLA Lõuna põik 1,
Rakvere 44302, tel 322 97 80

IDA-VIRU KESKHAIGLA, Ravi t.10,
Kohtla-Järve 30322, tel 339 51 09

NARVA HAIGLA Haigla 7, Narva
20104, tel 35 61144, 357 17 97

PÄRNU HAIGLA, Ristiku tn 1, Pärnu
80010, tel 447 33 00

VILJANDI MAAKONNA HAIGLA
Jämejala, Pärsti vald, Viljandimaa
71024, tel 435 20 22

LÕUNA-EESTI HAIGLA Meegomäe
küla Võrumaa, Võru vald 65502,
tel 78 68 542

VALGA HAIGLA, Peetri 2, Valga
68206, tel 766 51 00

PÕLVA HAIGLA, Uus 2, Põlva 63308,
tel 79 99 127

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI
NAISTEKLIINIK Puusepa 8, Tartu
51003, tel 73 19 100, 73 19 923

ELITE ERAKLIINIK, Sangla 63, Tartu
50407, tel 740 99 30

TÄHE ERAKLIINIK, Tähe 95, Tartu
50107, tel 734 81 45

KURESSAARE HAIGLA, Aia 25,
Kuressaare, Saaremaa 93815,
tel 452 00 40

HIIUMAA HAIGLA Rahu 2, Kärdla,
Hiiu mk. 92 414, tel 463 20 85

Sünnitama koos tugiisikuga

Täna pakuvad kõik sünnitusmajad Eestis võimalust tulla sünnitama koos tugiisikuga. Selline inimene peab olema naisele lähedane enne sünnitust, sünnituse ajal ja ka peale sünnitust. See peab olema keegi keda ta usaldab ja kes pakub talle turvalisust ja tuge.

Enamasti on selleks lapse isa, naise ema, õde või sõbranna. Lähedane inimene sünnituse juures aitab kaasa sünnituse kulule - naine lõõgastub ja tunneb end turvaliselt. See omakorda suurendab selliste hormoonide –endorfiinide –produksiooni, mis aitavad kaasa sünnituse valutumale ja soodsamale kulule. Enne kui tulla koos tugiisikuga sünnitama peaks nii sünnitaja kui ka tugiisik olema teadlikud sellest millised on sünnituse erinevad perioodid ja kuidas ta saab naist sünnituse ajal aidata.

Sünnitust jaotatakse kolmeks perioodiks – avanemisperiood, väljutusperiood ja platsentaarperiood.

Kõigil neil kolmel perioodil naine ootab tugiisikult:

- Mõistmist. Naine tahab, et mõistetaks tema tundeid - hirmu, segadust, valu. Tugiisik peab aktsepteerima naise tundeid. Hea on öelda: “ Ma saan aru, et sa kardad.” Toeta naise soove, mitte ära kritiseeri neid!
- Positiivset suhtumist. Julgusta naist ja aita näha toimuvat heast küljest. Tugiisik võib öelda nt: “Näed, oleme jälle ühe valu võrra sünnitusele lähemale!”
- Toetust sünnitusvalu ajal hingamisrütmi säilitamisel, valuga toimetulekul (massaazh, erinevad asendid), lapse väljapressimisel (erinevad asendid) ja sünnitusjärgselt lapse eest hoolitsemisel. Arvesta naise soove ja ära tunne end häirituna kui naine vajab sünnituse ajal silitusi ja massaazhi vähem kui sa tahaksid pakkuda. Talle on Sinu juuresolek väga tähtis!
- Jaga vastutust. Naine ootab tugiisikult abi otsuste langetamisel nt. millal minna sünnitusmajja, kas ja millal kasutada valuvaigisteid. Püüa arvestada naise vajadusi kui ta ootab Su heakskiitu mingile otsusele, ära kritiseeri tema otsuseid!
- Tunnustust. Kiida teda. Kiida teda kui tubli ta on ja kui uhke Sa oled tema üle!

AKTIIVSÜNNITUSKESKUS TALLINNA VANALINNAS PIKK TN 7

**FITNESS
FORMULA**

FitballTreening
Perekooli loengud
Ettevalmistus sünnituseks

www.fitnessformula.ee

info@fitnessformula.ee

tel: +372 504 0362



Tugiisik peab teadma:

- Nii naine, tugiisik kui ka personal on sünnituse ajal üks meeskond ja tähtis on, et koos- töö oleks hea. Selle eelduseks on omavaheline suhtlemine. Küsige kui vajate täpsemat selgitust toimuva kohta. Ämmaemand oskab anda sünnituse ajal tugiisikule häid nõuandeid!
- Emad, sünnitanud õed või sõbrannad kes tulevad sünnituse juurde, peaks hoiduma sünnituse aegsetest negatiivsetest võrdlustest oma ja sünnitaja sünnituse vahel nt. miks sul see nii kaua aega võtab, minul läks see palju kiiremini. Positiivsed võrdlused on omal kohal! nt. sul läheb kõik sama ilusti kui minul kui ma sind sünnitasin.
- Sünnitaja ootab, et tugiisik oleks heas tujus ja puhanud. Sünnitus aga võtab enamasti aega ja ka tugiisik väsib. Sageli on psühholoogiline pingeline väsitavam kui füüsiline. Seetõttu on hea kui võtate endale pisut aega puhkamiseks. Astuge korra sünnitustoast välja ja jalutage pisut. Selline väike keskkonna vahetus aitab Teie emotsionaalset pagasit laadida ja ka sünnitaja saab sellest suurepäraselt aru.
- Sünnituse juurde peaks tugiisik tulema vabatahtlikult. Kui Te tunnete, et Te ei ole valmis mingil põhjusel sünnituse juurde tulema, selgitage seda naisele. Ta mõistab ja hindab Teie ausust.
- Tugiisiku osalus sünnituse juures võib olla erinev olenevalt naise ja mehe soovist: tugiisik viibib sünnituse juures kogu aeg / tugiisik "küllastab" naist sünnituse ajal ja viibib naise juures mõnda aega / tugiisik tuleb naise ja lapse juurde vahetult peale lapse sündi.

Kristiina Uriko
psühholoog, ämmaemand

Maratoni imeline finiš

Räägime sünnitusest ja Sinu enesetundest sel ajal. Olenemata sellest, missuguse entusiasmi ja tempoga Sa rasedust kandsid, hakkab see maraton viimaks lõpule jõudma. Rasedus muudab ka kõige kannatlikumad kannatamatuks. Oled nii suur, et ei saa normaalselt magada, segab paisunud kõht, pidevad kõrvetised ning võib-olla isegi seedehäired. Sulle ei anna rahu küsimused - mis saab edasi, millal algavad tuhud, sünnitus, emaks saamine? Varsti, varsti!!!

Paljud naised tunnevad ühel hetkel: "Ma ei jaksa enam!" Võib-olla on sel hetkel mõtet abi otsida rahvatarkusest, et proovida sünnituse saabumist kiirendada. Pikk jalutuskäik, seks ja hellitused, treppidest üles-alla kõndimine - kõik see võib viia sammukese edasi lõputuna näiva raseduse lõpetamiseks. Nüüd jääb vaid loota, et laps saab vihjast aru ja kavatseb väljumisele mõtlema hakata... Vaid kaine mõistus ja rahu aitavad Sul leppida olukorra ettearvamatuses. Ehk on ka abiks mõte, et kergem on hoolitseda lapse eest siis, kui ta on Su sees, mitte pärast beebi ilmavalguse kätte jõudmist.

Ja viimaks - võib olla ülimalt meeldiv ärgata keset ööd (90% juhtudel just öösel) tuhude peale ja öelda: "Aeg on käes!" Aga ka siis on lapse sünnimomendini veel pikk tee. Kiirustada pole mõtet, kuigi ilmselt ei õnnestu Sul ka väga sügavalt edasi magada. Tekkiv erutus ja huvi uue tunde vastu ajab viimasegi uneraasu.

Väga sageli on naistel tuhude alates tarvidus oma soolestikku tühjendada kõigest, mida nad viimasel ööpäeval on söönud. Mitte väga kaua aega tagasi tehti naistele enne sünnitust klistiiri. Organism aga puhastab ennast ise väituste algamisel.

Mõni päev enne või ka tuhude algusega väljub emakakaela kanalit kattev limakork, mis koosneb veristest sõlmjatest niitidest, mis kaitsevad pääsu emakasse seniks, kuni laps seal kasvab. Emakakael muutub raseduse lõpu poole pehmemaks, lüheneb, laieneb, limakork ei ulatu seda enam sulgema ja vajub tuppe. See on hea märk ja tavaliselt juhtub siis, kui istud tualetis ja mõnikord ei pruugi Sa seda isegi märgata. Sünnitus hakkab limakorgi eritumise järgselt varsti, aga mitte tingimata loetud minutite-tundide järel.

Kui Sa hakkad tajuma tundeid, mis meenutavad kuupuhastuse algust (kõhuvalu, surve alakõhus, seljavalu), siis on parem minna jalutama. Kui Sa aga käia ei soovi, siis ära muretse, sel ajal pole paha ka natuke tukastada. Mõnel naisel on tuhude vahe väga pikk, 20-15 minutit ja tuhud üsna tuntavad kauem kui ööpäev. Sellisel juhul võid proovida minna sooja vanni (37-38 C) või kuuma duši alla umbes 20 minutiks. Proovi tukastada või kui tunned ennast väga väsinuna, tule haiglasse (arst määrab vajadusel rahusteid või unerohtu).

Sünnitusvalusid tunneb iga naine erineval kujul ja nad on erisuguse tugevusega. Sama on kõigil vaid see, et aktiivse sünnitegevuse puhul käivad tuhud üsna korrapäraselt. Nende vahed on regulaarsed, alguses 10-9-8 minutit ja siis umbes iga pooleteise tunni tagant muutuvad need vahed lühemaks, kõigepealt 8-7 minutit, siis 6-7 ja siis 5-6 minutit vahet. Nüüd on õige aeg sünnitusmaja poole liikuma hakata.

Kui oled kodus, püüa säilitada rahu, leia endale tegevust, see viib tähelepanu tuhudest kõrvale. Niipea kui Sa tunned midagi ebatavalist ja oled mures, helista haiglasse, ämmaemandale või oma arstile. Ära kogu enda sisse pingeid ja hirmu. Kui soovid haiglasse tulla, tule kindlasti, isegi kui Sind koju tagasi saadetakse.

Tuhude algamine ei tähenda, et emakakael kohe avanema peaks. Sul võib minna veel mõni tund või isegi päev, enne kui tõeline avanemine algab. Su kõht muutub nii kõvaks ja pingsaks, et sellelt pörkab müntki tagasi. Sul on valus ja Sa püüad spontaanselt hinge kinni pidada ning kükitada või toetuda millegi najale. Mõned naised tunnevad ka krambitaolisi väitusi. Jälgi hoolikalt emaka kokkutõmmete regulaarsust ja iseloomu. On umbes 10% naisi kelle sünnitus saabub nagu väiksel selgest taevast ja möödub nagu tormihoog. Keegi ei oska täpselt öelda, kui kaua väitused kestavad. See on väga individuaalne.

Kõikides sünnitust käsitletavais raamatuis antakse nõu mitte minna haiglasse liiga vara. Tuhude ajal saavutavad erutus, hirm ja ootus niisuguse taseme, et seda ei oska enne endale ette kujutada. Kui tunned, et pinge suureneb, on õige aeg minna haiglasse.

Haiglas registreeritakse Sind ja kontrollitakse tupe kaudu, kui kaugele on sünnitus arenenud. Sünnitustoas kohtad Sa ämmaemandat, kellest saab tähtis isik teie elu järgnevatel tundidel. Tema abistab Sind tuhude ja sünnituse ajal ning aitab Sul läbida kogu tee. Ära imesta, kui kaotad sünnituse ajal osaliselt kontrolli oma käitumise üle. Sinu sõnad ja soovid ei tohiks kedagi solvata, sest Sina oled selle suure ja raske töö tegija. Usalduslik, peaaegu et sõbrannasuhe ämmaemandaga aitab ka kaasa enesevalitsemisele, eneseusule ja kergendab sinu "tööd".

Finaali poole oled Sa liikunud ja selleks ette valmistunud kõik üheksa kuud ja ometi valdab Sind rahutus ja teadmatus. Püüa luua enda ümber oma kaaslaste abiga maksimaalselt meeldiv ja rahulik keskkond. Keskkond, kus Sul oleks mugav - kuula meeldivat muusikat, vestle oma kaaslastega, võta vanni. Kui tuhu on tugev, siis enamasti kõnelda ja esitatud küsimustele vastata ei õnnestu. Ähi, oiga, või proovi midagi laulda. Kui tunned hirmu, ära tee sellest välja. Mõtle positiivselt ja korda endamisi, et tunned end suurepäraselt. Kohe tuleb paus, mille ajal tunned end paremini, kergemini ja võid isegi tukastada. Pärast sünnitusmaja jõudmise ärevat hetke tuleb Sul siiski varuda kannatust, eriti esimese

lapse sünni puhul, sest väitused kestavad tunde. Näib nagu Sa jookseksid, aga finiš liigub kogu aeg kaugemale. Päris sünnitustegevuse alguses, nii nagu eel-pool mainitud, võib väitusi võrrelda tugevate spasmidega menstruatsiooni ajal, mis haaravad kogu keha. Umbes iga pooleteise tunni tagant muutuvad väitused kestmaks, tugevamaks ja intensiivsemaks. Sul võib olla tunne, et laps toetab oma pea lülisambale. Mõni naine tunneb tugevat rõhumist alakõhule, teine reie-lihase sisepinna spasme. Sünnitusvalu on ainus teadaolev mõtestatud valu - selle valuga sünnib laps. Mõõda sünnitusteid liikudes venitab lapse pea või ka pepu pehmeid kudesid, milles on palju valuretseptoreid. Lapse pea või pepu surub emakakaelale soodustades selle avanemist, et laps saaks sündida.

Loomulikult teel on sünnitus lapsele paljudel põhjustel kasulikum kui keisrilõi-ge. Tugevad emaka kokkutõmbed aitavad lapsel kogu vee kopsudest välja su-ruda ja ka Sinu paranemine võtab vähem aega. Kui Sul õnnestub jagu saada hirmust, et Sa pole füüsiliselt küllalt tugev ja ei suuda kannatada, saad ka ilma valuvaigistavate ravimiteta hakkama. Sünnitus pole vastupidavuse test ja mõtle sellele, et ainult Sina suudad oma beebit ilmale aidata. Kujuta ainult ette atasu selle võidujooksu lõpus - kaunist last, kes asetatakse Sinu väsinud kätele!

Kui emakasuu on avanenud, hakkad Sa tundma survet pärasoolele. Sul on tun-ne nagu hakkaksid Sa kakale ja see tunne tugevneb iga väitusega. Siinkohal võib Sind juba käegakatsutava finiši puhul õnnitleda! Ära erutu, kui Sulle tundub, et laps tuleb välja hoopis valest kohast, küll beebi teab, mis suunas liikuda. Koos lahkliha venitusega valdab Sind põletustunne. Katsu mitte lamada, kükita, ole püsti või käpuli, mine vette, kui Sa seda enne teinud pole. Siinkohal saad end kõige paremini aidata ämmaemanda poolt antud soovitusi järgides. Mingit ker-gendust ei too lamamine ja lootusetud sõnad: "Ma mõtlesin ümber, tänaseks aitab!". Ainult Sina ja ei keegi teine jõuab selle maratoni finišisse, nüüd on tõesti tarvis viimnegi jõuraas kokku võtta. Ei ole sõnu, kirjeldamaks tunnet, nähes sündivat last. Isegi siis kui oled täiesti läbi ja kurnatud annab beebi nägemine imelist jõudu. Saad tunda suurt armastust, kergendust, mis paneb südame äre-valt põksuma. See ongi uue elu, Sinu pere algus!

*Ira Sasko,
ämmaemand
Perekool.ee*



Beebi

Beebiaasta teaberaamat

SINU BEEBI

Autoriteetsed turvatestid on kinnitanud korduvalt, et Maxi-Cosi turvahällid- ja toolid on mugavad, nägusad ja eelkõige

turvalised



4 täрни turvatestides - kõrgeim turvalisus liikluses



Maxi-Cosi CabrioFix (0-13kg)

tcs

highly recommended
★★★★
Maxi-Cosi Cabrio-Fix with FamilyFix
Up to 13 kg Touring 11/2010

UAMTC-TEST
KINDERSITZE 2010

Bewertung: gut
Maxi-Cosi CabrioFix + Family Fix
auto touring 06/2010
www.oeamt.at

Stiftung Warentest **GOOD (2,0)**

test

MAXI-COSI Cabrio-Fix with FamilyFix IsoFix Base
18 child car seats in test
Edition 06/2010



Maxi-Cosi Pebble (0-13kg)

tcs

highly recommended
★★★★
Maxi-Cosi Pebble
Similar to Bébé Comfort Pearl with FamilyFix
Up to 13 kg Touring 11/2010

UAMTC-TEST
KINDERSITZE 2010

Bewertung: gut
Maxi-Cosi Pebble
auto touring 06/2010
www.oeamt.at

Stiftung Warentest **GOOD (1,6)**

test

MAXI-COSI Pebble
18 child car seats in test
Edition 06/2010



Maxi-Cosi Pearl (9-18kg) + FamilyFix

tcs

highly recommended
★★★★
Maxi-Cosi Pearl with FamilyFix
Similar to Bébé Comfort Pearl with FamilyFix
From 9 up to 18 kg Touring 11/2010

UAMTC-TEST
KINDERSITZE 2010

Bewertung: gut
Maxi-Cosi Pearl + Family Fix
auto touring 06/2010
www.oeamt.at

Stiftung Warentest **GOOD (1,8)**

test

MAXI-COSI Pearl with FamilyFix IsoFix Base
18 child car seats in test
Edition 06/2010



Maxi-Cosi Tobì (9-18kg)

tcs

highly recommended
★★★★
Maxi-Cosi Tobì
From 9 up to 18 kg Touring No.11/2009

ADAC Motorwelt 06/2009

MAXI COSI Tobì
Gewichtsklasse 9 bis 18 kg (I)

gut

22 Kindersitze im Test

Stiftung Warentest **GOOD (2,1)**

test

MAXI-COSI Tobì
22 child car seats in test
Edition 06/2009



Maxi-Cosi Rodi Air Protect (15-36kg)

tcs

highly recommended
★★★★
Maxi-Cosi Rodi AirProtect
From 15 up to 36 kg Touring 11/2010

UAMTC-TEST
KINDERSITZE 2010

Bewertung: gut
Maxi-Cosi AirProtect
auto touring 06/2010
www.oeamt.at

Stiftung Warentest **GOOD (2,0)**

test

MAXI-COSI Rodi AirProtect
18 child car seats in test
Edition 06/2010



Maxi-Cosi RodiFix (15-36kg)

MAXI-COSI RodiFix (Gr. 2/3)
15-36 kg
sehr empfehlenswert
très recommandé
molto consigliato
www.test.tcs.ch/05/2012
Kinderstühle
Teste de sièges d'enfants
Test sui seggiolini auto

ADAC Motorwelt 06/2012
33 Kindersitze im Test

MAXI COSI RodiFix
Gewichtsklasse 15 bis 36 kg (II/III)

gut

Test

Stiftung Warentest **GOOD (1,8)**

test

MAXI-COSI RodiFix (Gr.2/3)
33 child car seats in test
Edition 06/2012
www.test.de



www.maxi-cosi.com

Müüjad Tallinnas: Beebikeskus, Mothercare Rocca Al Mare, Mothercare Kristiine, Mothercare Ülemiste, Beebikeskud, Rakveres: Lastemaa; Võrus: Krõlli; Narvas: Sipsik; Jõhvis: Beebimarket

• Beebikeskuses saadaval kõik tooted, teistes poodides valikuliselt!



BEEBIKESKUS

www.beebikeskus.ee
Pärnu mnt 139C Tallinn tel 656 33 06
greifto@datanet.ee E-R 10-19 L 11-16

Selline ta ongi – sinu laps

Sa oled emaks saanud! Ei ole tähtis, kas esimest, teist või kolmandat korda. Iga sünd on ainulaadne ja kordumatu ning iga laps on omanäoline. Ärevuse, armastuse ja valuga segatud pikkade ootustundide järel on ilma sündinud uus inimene. Koos temaga alustad uut elu ka sina. Palju armastust ja kannatlikku meelt Sulle sellel pikal teel!

Jälle koju!?... Esimesed päevad kodus võivad olla tõsine katsumus.

Mõned julgustavad nõuanded Sulle toimetulekuks!

- Laps võtab kogu Su aja? Naudi seda, sest lapsel ja Sinul koos temaga ei kordu see aeg enam kunagi.
- Sa oled väsinud? Võta aega puhkuseks, püüa elada lapsega samas rütmis ja kasutada lapse unehetki tukastamiseks.
- Mõttele enda jaoks selgeks, mis on kõige olulisem ja mis võib oodata. Anna sellest teada ka kodustele. Ära keeldu abipakkujatest.
- Sul võib olla ohtralt nõuandjaid, kelle soovitusel on risti-vastupidised – usalda oma vaistu.
- Loe häid raamatuid emadusest.
- Kõik ei pea olema perfektne.
- Ära alahinda oma mehe võimeid lapsega toimetulekul, innusta ja kiida teda ka hea tahte eest.
- Peale seksi on tuhandeid väga häid viise armastuse saamiseks ja andmiseks.
- Vanematest lastest on palju abi, nii ei tunne nad ennast tõrjutuna.
- Ebakindlus läheb üle.
- Õnnitlejaid on palju ja nende eesmärgid on õilsad, aga julge "ei" öelda, kui tahate omaette olla.
- Kirjuta nähtavale kohale telefoninumbrid, kust vajadusel abi saab.
- Usalda ennast - Sa saad väga hästi hakkama. Parim, mida saad oma kallitele anda, on armastus. Sa oled kõige parem ema oma lapsele.

*Siiri Põllumaa
ämmaemand*

Muumi®

www.muumivaippa.fi



Valmistatud koostöös
Soome Allergialiiduga

100% kloorivabad

Ökoloogilised



Ökoloogilised mähkmed ja püksimähkmed



Mugavad beebile, sobivad loodusele

Sünnijärgne ema-lapse nahk-naha kontakt

Laps sünnib veekeskonnast õhu kätte, pimedusest valguse kätte, soojust külmemasse maailma, mis oma uute lõhnade, uute maitsete, uute häälte, uute puudutuste, uute inimestega- on temale veel täiesti võõras. Kus ja kuidas tunneb vastsündinu ennast kõige paremini? Kuidas tema eest hoolitseda, mida ta tegelikult tahab ja vajab, et kohaneda tundmatu maailmaga?

EMA KAISUS ON KÕIGE PAREM. EMA ON LAPSELE KÕIGE KALLIM JA ARMSAM INIMENE KOGU MAAILMAS. HÄMARAS TOAS, VAIKSES ÜMBRUSES, PALJALT EMA KÕHUL OLLES ON VASTSÜNDINU OMA LOOMULIKUS KESKKONNAS, KUS TA TUNNEB ENNAST TURVALISELT. EMA ON SOE JA PEHME, EMA HÄÄL ON TUTTAV, EMA SÜDAMELÖÖGID JA HINGAMISKAHIN ON TUTTAVAD LOOTEEAST. EMA LÖHN, LOOTEVEE MAITSE JA LÖHN – KÕIK SEE ON MAAILM, MIS AITAB VASTSÜNDINUL KOHANEDA ÜSAVÄLISE ELUGA .

Käesoleval ajal on terve ajalise vastsündinu parimateks sünnijärgse hoolduse põhimõteteks esimestele elutundidel ja päevadel:

1. Varajane sünnijärgne ema-lapse nahk-naha kontakt 1,5-2 tunni jooksul peale sünni, kuni on toimunud esimene rinnaga toitmine
2. Ema on lapsega koos ööpäevaringselt
3. Sage imetamine

Miks nahk-naha kontakt on tähtis ja kuidas see toimub:

1. Kõigepealt tuleks lapsele tagada soojus – jahtumise vältimiseks

- Selleks tuleb kohe pärast sünni laps sooja froteerätikuga kuivatada: kuna märg keha jahtub kiiresti, kaotab soojust õhu liikumisest, annab sooja külmemale objektile ümbritsevas keskkonnas, kuivatamine on ka stimulatsioon paremaks hingama hakkamiseks
- Seejärel pannakse laps ema kõhule, kaetakse suure soojendatud froteerätikuga ning pähe pannakse müts, et vähendada soojakadu pea piirkonnast
- Ema kõht, rindkere, rinnad (nn ema pesa) on parim soojaallikas lapsele. Ema keha on kõige usaldusväärsem, turvalisem, töökindlam soojaallikas lapsele, et vältida JAHTUMIST. Teadusuuringutega on tõestatud, et vahetult peale sünni emaga nahk-naha kontaktis olevatel lastel on kõrgem keha ja naha temperatuur võrreldes voodisolevate riietatud lastega.
- Ema keha otsene soojus säilitab lapsel energiavarusid ja suurendab lapse heaolu

2. Emal kohal olles jääb lapsel ära üksindusstress

Kui vastsündinu on emaga nahk-naha kontaktis esimesed 90 min. sünnijärgselt, siis need lapsed karjuvad tunduvalt vähem peale sünni, mitte rohkem kui 1 min., võrreldes voodisolevate, kinnimähitud lastega. Vastsündinu võib peale sünni kisada valust, näljast, kuid ka ebamugavustundest. Lapsed tunnevad ära füüsilise eraldatuse emast ja hakkavad karjuma, kisa lakkab, kui laps on uuesti emaga koos. Väga vähe aega ema kõhu peal olnud lapsed karjuvad esimese 45-90 eluminuti jooksul tunduvalt rohkem, mis võib olla nn. emast eraldatuse üksinduskisa.

3. Sünnijärgne kaalulangus

on väiksem, kuna laps karjub vähem ja seega kaotab vähem energiat.

4. Lootevõie

Nahavigastuste vältimiseks ei hõõruta maha lootevõiet, kuna see

- hoiab ära infitseerumise, haudumise
- on kasulik nahale,
- imendub ise
- last ei õlitata, kuna lootevõie on loomulik nahakaitse

5. Hämar tuba

Et laps sünnib pimedusest valguse kätte, siis on liigse valgusärrituse vältimiseks lapse silmadele sünnitustuba võimalikult hämar - kasutatakse kohavalgusteid.

6. Nabaväät

Lõigatakse läbi ja ligeeritakse ning tehakse naba tualett, kui laps on emal kohal.

7. Aspireerimine

Tervet ja ajalast vastsündinut ei aspireerita (s.o. hingamisteede puhastamine väikese vooliku ja imipumba abil), kuna üleliigne lootevesi valgub emal kohal olles iseenesest suust välja. Aspireerimine on lapsele ebameeldiv, valus, võimalik on limaskesta vigastuse oht, sülje eritus tõuseb, võib esineda hingamispeetuse-, südametegevuse aeglustumise oht.

8. Vannitamine vahetult peale sünni, esimese kahe tunni jooksul pole vajalik

- Kuna sellega kaasneb mahajahtumise oht
- Peseb maha vastsündinule esimeseks rinnast imema hakkamiseks vajalikud lootevee lõhnad ja maitse
- Laps eraldatakse emast antud hetkel mittevajalikuks protseduuriks
- Häirib esimest kontakti emaga

KOLMANDIKKU KÕIKIDEST LASTEST ÄHVARDAB ALLERGIA



Deklareret i samarbejde med



Astma-Allergi Forbundet
www.astma-allergi.dk



BEEBIDELE MÕELDUD "NEUTRAL" SARJA TOOTED EI SISALDA LÕHNAINEID, VÄRVAINET EGA SÄILITUSAINET

Lõhnaaineid ja teisi mittevajalikke lisandeid sisaldavate toodete kasutamine suurendab allergiariski. «Neutral» ei taha sellele kaasa aidata. Seetõttu ei sisalda beebidele mõeldud Neutral sarja tooted mittevajalikke lisandeid. See näitab meie hoolivat suhtumist tundlikkuse nahka. Kõik «Neutral» tooted on loodud koostöös Taani Astma ja Allergia Assosatsiooniga. Toodetel on rohelise luige märk, mis on Skandinaavia riikides ökoloogiliste toodete ametlik märk. Rohkem informatsiooni laste ja allergia kohta leiate veebilehelt www.neutral.it/ee



Neutral®
Hooliv suhtumine
tundlikkuse nahka

9. Sünnijärgselt (esimesel elutunnil) on vastsündinul teadvuse nn. Vaikse ärkveloleku staadium mis kestab kauem (kuni 40 min.), kui ta jääb emaga nahk-naha kontakti

- Laps liigutab siis harva
- Tema silmad on laialt avatud, säravad, selged
- Ta on rahulik, ei karju
- Vaatab oma vanemate nägu ja silmi väga tähelepanelikult, uurib neid, õpib tundma, jätab meelde
- Reageerib ema häälele
- Sellel perioodil on lapse kogu tähelepanu pööratud nägemisele ja kuulmisele, esimesele kohtumisele oma vanematega. See eriline vaikne ärkvelolek ja kaasa-sündinud võime suhelda - valmistab ette tee tulevaseks kiindumuseks vastsündinu ja vanemate vahel.

10. Silmad

Vastsündinud näevad juba sündides, neil on olemas ka nägemismälu. Sünnivad lühinägelikena - näevad kõige selgemalt 20-25 cm kaugusel asuvaid objekte, see on sama vahemaa, kust laps näeb oma ema nägu toitmise ajal. Teadlased on avastanud, et ajaline vastsündinu on võimeline oma ema näo ära tundma juba 4. tunni pärast peale sündi.

- Eelistab vaadata kontrastseid värve, heledaid ja tumedaid toone.
- Eelistab vaadata kaarduvaid, kõveraid, ümaraid kujutisi - võrreldes sirgetega, keerukamaid kujutisi - võrreldes lihtsate ja väheste detailidega kujutistega.
- Pigmenteerunud rinnaareool on lapsele külgetõmbav (ümar, kontrastne) ning on esimese lühikese teekonna tähiseks, kui ta mööda ema kõhtu rinnale roomab
- Eelistab vaadata inimnägu, eriti ema ja isa nägu, emotsioone ema näos. Ema on lapsele kui peegel, laps avastab ennast ema näos, ema ja laps imiteerivad teineteist
- Vastsündinule ja emale on tähtis silm-side kontakt, kuna see on ülitähtis element inimestevahelises suhtlemises

11. Hääled

Vastsündinud kuulevad, neil on olemas ka kuulmismälu. Hääled läbivad emakat juba enne sündi.

- Eristab erinevaid hääle tüüpe (näit. vilet kellahelinast), tugevust, kõrgust, tuttavaid ja võõraid hääli. Kuulmine on hästi arenenud. Emad ja isad kasutavad instinktiivselt kõrgsageduslikku häält kui nad esimest korda peale sündi räägivad oma lapsega. Selline beebikõne näib olevat universaalne. Eri rahvusest emad kasutavad oma vastsündinutega rääkides sarnast kõnemaneeeri.
- Lapsele meeldib kuulata inimhääli, eelistab emotsionaalseid hääli mehaanilistele.
- Eelistab kuulata ema häält, võrreldes teiste naiste häälega. 1 nädal peale sündi eelistavad 80% vastsündinutest kuulata oma isa häält, võrreldes teiste meeshäälega.



Krautmani

Massaaži- ja Terviseakadeemia



Kutseõpe

- Klassikaline massaaž
- Idamaade loodusteraapia
- Aroomiteraapia
- Eesti pärimusmeditsiin
- Ennetus- ja täiendmeditsiin

Kursused

- Šokolaadimassaaž
- India Champi peamassaaž
- Klassikaline massaaž
- Metameditsiini baaskoolitus
- Tai massaaž
- Yumeiho (Jaapani) massaaž
- Ayurveda (India) õlimassaaž
- Hiina meditsiini alused ja massaažid
- Lastemassaaž
- Spordimassaaž
- Tselluliidi massaaž
- Hawaii Lomi-Lomi massaaž
- Teraapiline Chi Detox
kõhumassaaž - Chi Nei Tsang
- Vana-Eesti massaaž ehk soonetasumine
- Tai refleksoloogiline jala ja käemassaaž
- Laavakivimassaaž
- Saunamassaaž ja ravivihtlemine

www.terviseakadeemia.ee

Tondi 8A, Tallinn, 11313

Tähe 4, Tartu, 51010

- Ema kõhul olles kuuleb vastsündinu ka talle juba üsasiseselt tuttavaid ema sisemisi hääli- südamelööke, hingamiskahinat, soolemotoorikat

12. Lõhnad – maitsmine, haistmine, vastav mälu

Lõhna stiimulitel on suurem tähtsus toitmiseelses käitumises ja füsioloogias, kui üldiselt arvatakse.

- Ema rinnast tulev lõhn, mis on sarnane looteveelõhnale, juhatab lapse rinnale
- Vastsündinu imeb käsi ja sõrmi enne rinnani roomamist, kuna ka kätel on juba üsasiseselt tuttav lootevee maitse ja lõhn, seepärast ei tohigi peale sündi labakäsi looteveest ära kuivatada.
- Lapsel on võime kasutada sünnieelset haistmismälu ema rinnal orienteerumisel ja rinnanibu lokaliseerimisel.
- Ema lõhn on lapsele kõige tuttavam. Võõrad lõhnad segavad last ning häirivad esimest kontakti emaga ja esimest lapse rinnale roomamist ning imema hakkamist (seepärast ei tohiks ämmaemand last kohe peale sündi ema kõhult kaalumiseks, mõõtmiseks, vannitamiseks ära võtta.)

13. Liigutused - on tähtsad toitmiseelses käitumises.

Kui laps kinni mähitakse, on sellega tema liikumisaktiivsus pärsitud.

- Vastsündinul on kaasasündinud võime ise spontaanselt ema rinnale roomata, mis saab avalduda ainult siis, kui me talle selleks võimaluse anname.
- Peale sündi pannakse laps ema kõhule. Pärast puhke- lõõgastuspauzi, umbes 20 min. vanuselt, muutub vastsündinu aktiivseks - tema motoorne aktiivsus tõuseb. Vallandub otsimisrefleks, laps hakkab aktiivselt otsima suuga, teeb imemisliigutusi, imeb sõrmi, pöörab pead küljelt-küljele, tõstab pead ülesalla. Hakkab tegema roomamisliigutusi ema rinna suunas, tõukab jalgadega, lihaste tugevus kaelas, õlgades ja kätes aitab pead tõsta ning liikuda otse ja külgsuunas. Vahepeal laps puhkab, siis üritab uuesti.
- Jalgade surve ema kõhule aitab platsenta eraldumist ja vähendab emaka verejooksu kui laps mööda ema kõhtu liigub
- Vastsündinu liigutab kätt haaravalt, masseerides niiviisi ka ema rinnanibu Umbes ühe tunni vanuselt jõuab rinnanibuni, haarab ise rinna suhu ja hakkab imema, mis tagab ka õige rinnast imemise tehnika
- **SELLIST KÄITUMIST HÄIRIB EMA-LAPSE NAHK-NAHA KONTAKTI KATKESTAMINE MÕNEKSKI MINUTIKS.**
- Vanemad vaatavad oma lapse esimest teekonda ja on vaimustatud oma lapse võimetest

14. Puuetundlikkus on aktiveeritud ammu enne sündi.

Peale sündi meeldib lapsele lähedus, soojus, ema või isa kaisus olla.

- Huultel ja kätel on kõige rohkem puuteretseptoreid, mis seletab - miks lapsele meeldib imeda oma sõrmi. Loodet imevad oma sõrmi juba 24.st nädalast.
- Nahk on suurim keha tundeorgan. Ema puudutused, silitused mõjuvad hästi lapse vaimsele ja füüsilisele arengule, suurendavad lapse heaolu.

15. Imetamine

Kui laps imeb või haarab masseerivalt ema rinda, siis kaasneb sellega:

- hormoon - oksütotsiini taseme tõus ema ja lapse organismis, mille tagajärjel vabaneb rohkelt seedetrakti hormoone - mis omakorda stimuleerivad soole hatude kasvu, suurendades kaloreite imendumispinda, selle tagajärjel toit imendub paremini ja rinnapiimatoidul olevad lapsed vajavad koguseliselt vähem toitu.
- Nende hormoonide vabanemisega tekivad lapsel soole kontraktsioonid (kokkutõmbed) - mekoonium e. esmasroo eritub varem, vähendades sellega vastsündinu patoloogilise kollasuse teket (mida on vaja ravida)
- Oksütotsiin on stressivastane e. õnnelikkuse hormoon, mis tugevdab sidet ema ja lapse vahel, emainstinkt on tugevam ja tekib kiiremini
- Oksütotsiin tõstab emaka kokkutõmbeid, vähendades sellega otseselt sünnitusjärgse verejooksu ohtu.

Kokkuvõte: sünnitustoa rutiinidel on tähtis mõju rinnaga toitmisele, ema ja lapse suhetele, lapse haigestumisele, adaptatsiooni häiretele. Ka lühiajaline eraldatus emast häirib oluliselt emast kontakti ja esimest imetamist.

SÜNNIJÄRGNE EMA-LAPSE NAHK-NAHA KONTAKT 1.5-2 TUNNI JOOKSUL PEALE SÜNDI ON TÄHTIS KUNA

1. Vastsündinu kohanemine üsavalise eluga on kergem
2. Rinnaga toitmine on kergem
3. Kogu rinnaga toitmise periood on pikem
4. Ei pea ravima haigusi, mida võib vastsündinule vale hooldusega tekitada - nagu adaptatsiooni häired, jahtumine, hüpoglükeemia (madal veresuhkru tase), polütsüteemia (paks veri), infektsioonid, ema-lapse vahelised psühholoogilised probleemid, rinnaga toitmise probleemid jne.
5. Lapsel bilirubiini ainevahetus paraneb, patoloogilist kollasust esineb vähem
6. Emal esineb sünnitusjärgset stressi vähem - emad on rahulikumad, hoiavad last rohkem enda juures, võtavad last rohkem sülle
7. Sünnitusjärgne valu ununeb kiiremini, emad taluvad haavade õblemist paremini, unustavad väsimuse
8. Aitab emal avastada oma lapse erilised võimed, aitab aru saada lapse vajadustest, lapse ja ema vahele tekib tugev side esimestest eluminutitest alates
9. Loobutud laste arv on väiksem
10. Ema-lapse suhted paremad kogu eluks

Lapse esimesed elutunnid on tema ja ema, isa omavahelise esimese suhtlemise aeg, teineteise avastamise aeg. See vastastikune ühine uudistamine ning esimene äratundmisrõõm loob kogu eluks tugeva sideme ema ja lapse vahele.

*Maie Veinla
lastearst*

Imetamise alustamine

Kuidas imetamist alustada?

Esimesed 6-8 elutundi on vastsündinu erilises ärkvel ja valvsas olekus – soovib korduvalt rinda imeda ning teeb kõik selleks, et teda märgataks ja tema eest hoolitsema hakataks. Kui laps on saanud piisavalt rinda, järgneb pikk ja sügav uneaeg ning ka Sina saad puhata. **Ole oma lapsega koos nii palju kui võimalik**, sest füüsiline lähedus aitab kaasa imetamise alustamisele – laps äratav sind just siis, kui ta järgmist kõhutäit vajab.

Esimestel päevadel lapse kehakaal pisut langeb ning tekkiv nälgjatunne õpetab talle, et nüüd on vaja toidu saamiseks ise vaeva näha. Laps muutub rahutuks ja hakkab sagedasti rinda tahtma. Imeta rahulikult nii tihti, kui laps soovib, sest **sagedasema imemisega suurendab laps emapiima kogust** – laps muutub rahulikumaks ja hakkab harvemini sööma.

Millal, kui kaua ja kui sageli tuleks imetada?

Esimene imetamine peaks toimuma lapse esimese elutunni jooksul niipea, kui ta on veidi puhanud (enamasti 15-20 min. pärast sündimist). Sobivat hetke oodates ole lapsega koos, kaisus, sest füüsiline lähedus soodustab imetamist - Sinu keha reageerib piima tekkimise ja eritumisega ning ka laps on Sinu kehasoojuses ja läheduses aktiivsem.

Edaspidi toida last iga kord, kui ta selleks soovi avaldab. Rinnalaps peaks sööma vähemalt 8-10 korda ööpäevas, kuigi suur osa neist teeb seda esimestel kuudel sagedamini. Lapse nutu põhjuseks on enamasti soov imeda. Usalda oma last julgesti - ta ütleb Sulle, kui ta rinda vajab.

Kui laps on õieti rinnal võib ta imeda nii kaua, kui soovib. Vastsündinul kulub selleks esialgu päris palju aega. Imemise ajal teeb laps rinda lahti laskmata aegajalt puhkamiseks pause ja seejärel jätkab. Söömist lõpetades näitab laps ise, et ta on küll saanud - laseb rinna lahti ja pöörab pea kõrvale. Edaspidi laps kasvab, imeb jõulisemalt ning söömiseks kulub üha vähem aega. Kui lased lapsel endal otsustada, millal lõpetada, siis võid ka alati olla kindel, et ta saab kõhu täis.

Piimapais

Umbes 3.–5. päeval pärast sündimist suureneb piima kogus oluliselt ning rinnad võivad muutuda kõvaks ja valulikuks. Lisaks piima koguse suurenemisele paisuvad rindades ka veresooned ja sinna koguneb vedelikku – rinnad hakkavad tööle.

Piimapais möödub mõne aja pärast iseenesest. Enesetunde parandamiseks võid teha järgmist:

- enne toitmist hoiad rinnad soojad (soe dušš)
- imetamist alustades masseeri kergelt sõrmedega rinnanibu, et see paremini eristuks
- lüpsa pisut piima välja, et nibu ümbruse oleks pehmem ja lapsel kergem haarata
- jälgi, et laps haaraks rinda õigesti
- kasulik on sagedasti imetada
- pärast toitmist aseta 15-20 minutiks rindadele külma

Mõnedel naistel ei teki paisu, kuid tekib lihtsalt tasapisi rohkem piima. Rinnad võivad siiski olla hellad ja valulikud, aga paari nädala jooksul see möödub. Toitmise vaheaegadel võid hoida rinnal puhast valge peakapsa lehte.

Kuidas last rinnale panna?

Imetamisasendid. Imetamiseks sobivad peaaegu kõik võimalikud asendid lamades, istudes ja seistes - tähtis on leida selline, mis Sulle meeldib ja on mugav. Abivahendid (hea seljatoega käetugedega tool, jalapink ja kindlasti mõned padjad) võiksid olla käepärast. Öösiti ja vahel ka päeval imeta lamades, sest nii saad ise samal ajal puhata.

Lapse rinnale panemine. Sul on mitmeid võimalusi lapse rinnale panekuks – traditsiooniliselt kahe käega toetades või siis hoopis ühel käel hoides (sobib esimestel kuudel ning väiksematele lastele). Last saab toetada ühe käega ka kaenla all hoides. Vahel on otstarbekas (pärast keiserlõiget või tugeva piimavoolu puhul) imetada selili nii, et laps on kõhuli ema peal. Igas asendis peab imik lamama küljel nii, et ta oleks **pööratud kogu kehaaga ema poole.**

Et rinnaga toitmine oleks nauditav ning lõõgastav kogemus...



GARMASTAN® rasvavaba kreem rinnanibude hooldamiseks

- Hoiab rinnanibu ja selle ümbruse naha pehme ja elastse.
- Vältib lõhede tekkimist.
- Lihtne ja ökonoomne kanda ka tundlikule nahale.

Guajakipuu koostisainete kaitsvad ja põletikuvastased omadused on Põhja- ja Lõuna-Ameerikas tuntud juba ammu. Sealsete asukate iidseid teadmisi nendest omadustest on kasutatud Garmastan® kreemi valmistamisel.

Lapse rinnale panemisel jälgi, et rind oleks vaba survest, muljumisest ja tirimisest – eraldi rinna toetamine ei ole enamasti vajalik (suurt rinda võib vajadusel toetada peoga alt samal ajal pisut tõstes). Ka vastsündinu nina all pole üldjuhul sõrme vaja hoida.

Võtmetingimused lapse rinnale panemisel: võta laps hästi enda lähedale (kõht vastu kõhtu), näoga enda rinna poole nii, et ta ei peaks pead pöörama ja nii, et tema nina on kohakuti rinnanibuga - siis ta saab rinna haaramiseks pea pisut kuklasse lükata. Toeta last seejuures nii kukla tagant (pead), kui ka selja ja pepu alt.

Imemisvõte on õige, kui lapse suu on laialt avatud, alumine huul on väljapoole kahekorra pööratud, suhu on haaratud lisaks nibule suur suutäis nibuvälja ning ninaots ja lõug (tihti ka põsed) on surutud vastu rinda. Õige imemistehnika puhul on nibu sügaval lapse suus, keel on ees ja kaardub ümber nibu alumise külje.

Valu ja ebamugavus annavad märku lapse valest imemisvõttest ning on signaals, et imetamine tuleb katkestada ning alustada rinnale panemist algusest peale.

Esimesed päevad ongi õppimiseks. **Sage imetamine esimestel päevadel on hea algus ja hoiab ära muresid tulevikus.**

Lutid ja lutipudelid

Rinnalaps ei vaja luttu ega lutipudelit. Lutti imedes võib lapsel kujuneda vale imemisvõte, sinul ei pruugi tekkida piisavalt piima ning rinnad võivad minna katki ja valusaks. Eriti ohtlik imetamisele on luttide kasutamine piimapaisu ajal ja esimesel kahel kuul pärast sünnitust. Luti kasutamine ei ole lapse vajadus, vaid ema harjumus.

Pudelist toitmine häirib imetamist – laps imeb rinda vähem, piima tekkimine aeglustub ja imetamise jätkamine on raske. Lapsed keda toidetakse pudelist, lõpetavad mõne aja jooksul ise rinnast imemise.

Välgi nibukaitsete kasutamist – laps harjub nendega ning ei ole nõus enam rinnast imema. Valu möödub, kui parandad imemisvõtet ning hoolitsed rindade eest, Määri pärast iga toitmist nibudele paar tilka väljalüpsitud rinnapiima või lanoliini. Välgi pesemisel seebiga hõõrumist. Tee õhuvanne ja kasuta puuvillast pesu.

Ülle Lember

*IBCLC, rahvusvaheliselt sertifitseeritud imetamise nõustaja,
ämmaemand*

www.paikesetants.ee

Emme ja beebi naha eest hoolitseb **Linola**



Linola® Shower and Bath Oil (Linola® Ölbad)

Vanniõli lastele ja imikutele
Põletiku- ja sügelusvastase toimega
Muudab naha pehmeks ja tervemaks

Linola® F

Kuivale, sügelevale või põletikulisele nahale. Lõhenenud rinnanibude raviks
Imikutele ja lastele külmakaitseks



Linola® Lotion

Igapäevaseks nahahoolduseks



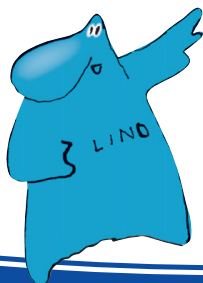
Linola® Shampoo

Kuivale ja õrnale peanahale
Eemaldab tõhusalt ketenduse
Sobib beebikõõma (gneiss) korral

Linola - tootesari kuivale, põletikulisele ja allergilisele nahale. Samuti psoriaasi korral.

Saadaval apteekides!

DR·WOLFF



► **Lase käiku Linola**

Linola®

Imetamise nõustamine ja emade tugirühmad

Pisike laps on sündinud. Ta on Su pehmel kõhul, Sa silitad ta selga ja imetled ta väikseid sõrmi. Mõne hetke pärast teeb ta juba suuga otsimisliigutusi. Mis võiks veel lihtsam ja rõõmustavam olla, kui pakkuda talle rinda? Ja enamasti ongi see lihtne. Siiski vajavad paljud emad ja lapsed aega õppimiseks.

Meil on selja taga mitme naistepõlvkonna kogemused, kes on elanud ajal, mil ema ja lapse loomulik lähedane koosolemine oli häiritud. Ühiskond otsis naisele uut rolli, sellega koos püüti leida õpetusi, mis aitaksid vabastada naist emakohustustega seotud kammitsatest. Paraku tähendas see vabanemise asemel teisel moel ülekoormatud naisi ja väiksema eneseusu ning uueladsete terviseprobleemidega kasvavaid lapsi.

Täna oskame paremini põhjendada emapiima ja ema läheduse hindamatut väärtust lapsele, tunneme sügavamalt emapiima tekkimise mehhanisme. Seetõttu on tänased soovitud emiku kasvatamise ja toitmise osas kohati üsna erinevad sellest, mida teadsid meie endi emad. Kurb, aga tihti ei saa me täna selles vallas oma emade kogemustele toetuda. Rohkem juhatus saavad üksteisele pakkuda tänased emad ise.

Emade tugirühm on avatud ring, kuhu tullakse lapseootuse ajal või lapse sünni järel koos lastega, kogu perega, väga on oodatud ka vanaemad, et mõnuses õhkkonnas mõtteid ja kogemusi vahetada. Juhendatud vestlusteemad vahelduvad nii, et kaetud saavad nii pisititade, kui ka veidi suuremate ringimüttajate kasvamisega seotud küsimused. Vestlust juhendab imetamise nõustaja, kellelt saad alati nõu ja abi küsida.

Imetamise nõustaja aitab kohendada tita imemisvõtet ja püüab koos emaga leida lahendusi tissisuhete sujumiseks ning murede lahendamiseks. Nõustamise käigus saab enamasti jälgida ka lapse kaaluivet, et olla veendunud tema heaolus. Nõustaja ei otsusta Sinu eest, kuid nõustaja abiga on Sul võimalik paremini aru saada, mis tita käitumist mõjutab ning koos saate otsida just Sulle ja Sinu lapsele sobivaid lahendusviise. Imetamise nõustaja või nõustamisoskustega abilise leiad sünnitusmajade ämmaemandate või lasteõdede seast ning infot nii nõustajate kui tugirühmade kohta leiad veebilehelt siet.ee või perekool.ee.

Et saaksid rinnal nohisevast lapsekesest rõõmu tunda, tasub juba lapseootuse ajal otsida **teavet imetamise nipptide kohta**. Perekoolide ja tugirühmade juures korraldatavates loengutes räägitakse, mis mõjutab emapiima teket ja lapse käitumist rinnal, kuidas esimeste sünnitusjärgsete päevade ja nädalate jooksul paremini toime tulla. Sünni ja Imetamise Tugiühingu artiklikogumik EMAPII-MATARKUS on kättesaadav Perekool.ee lehel. Häid nõuandeid jagavad eesti arstide ja ämmaemandate poolt kirjutatud raamatud sünnitusest ja imikust. Raamatu ostmisel tasub jälgida, kas see on saanud soovitusel tunnustatud eesti arstidelt või ämmaemandatelt. Kahjuks on raamatulettidel ka väga vastuolulisi või vananenud nõuandeid jagavaid trükiseid.

Kindlasti on hea endale juba varakult selgeks teha, kust võid saada küsimustele vastuseid ja abi siis, kui tita on juba sündinud.

*Jana Kima
imetamise nõustaja
Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing*

Kodumaine tooraine on **parim Teie lapsele!**

Kvaliteetne kodumaine tooraine,
mis on rangelt kontrollitud

Kaasaegne tootmistehnoloogia

Ei sisalda säilitusaineid,
lõhnaaineid ega toiduvärve



SALVEST
pönn
kogemus aastast 1966

Mida laps vajab ja kuidas seda talle pakkuda?

Lapseootuse ajal võid tunda suurt rõõmu unistades oma lapsest – milline ta on? Kuidas Su elu koos lapsega olema hakkab? Võid leida end ostukeskustest beebitarvete riiulite vahelt või mõttes sisustada tuba peagi ilmavalgust nägevale lapsele. Pesapunumise soov kasvab koos rasedusega ning lapse jaoks tehtavad ettevalmistused näivad ilusat unistust lähemale toovat.

Kaubakülluse ja ostusooviga kaasa minnes võid aga lõpuks leida end suure hulga imearmsate rõivaste ja möödapääsmatult tähtsaina näivate asjade keskelt, millest lapse kasvades osutub vajalikuks vaid kurvastavalt väike osa. Teisalt võib hindu ja rahakoti sisu võrreldes tekkida ahastus – laps “maksab” nii palju, kuidas ma sellega toime tulen!? Õnneks on sobiv tasakaal igäihe jaoks olemas. Pisitita ei vaja eluks kuigi palju ja mõistlikult planeerides on võimalik väga vähesega mõnustasti toime tulla. Kui aga võimalused lubavad, siis pole põhjust peljata ka nutikaid abivahendeid. Ometi tasub meeles pidada, et väikese lapse eest hoolitsemise teeb ühtviisi tülikaks nii vajalike mugavuste puudumine, kui ka mõttetute ja keerukate abivahendite küllus.

Mida laps vajab?

Tegelikult õige vähe. Olulisim on talle ema lähedus, soojus ja tähelepanu, armastav keskkond, hea toit, puhas ja terve nahk. “Suhe emaga on lapse jaoks esimene suhe tema elus. Suhe emaga annab lapsele esimesed oskused ja teadmised selle kohta, kuidas maailm temasse suhtub ning kuidas peaks tema maailmaga suhtlema” (Kristiina Uriko, psühholoog ja ämmaemand).

Millist hoolitsust tahad Sina oma lapsele pakkuda?

Laps on õrn ja tundlik olend. Tema meeled on erksad ja neid on kerge üle koorjata. Tema nahk on õrn ja selle kaitsefunktsioonid pole veel täielikult välja kujunenud. Loomulikult tahame pakkuda lapsele parimat keskkonda. Täna sel päeval tähendab see, et peaksid järele mõtlema, millised on Sinu nõudmised last ümbritsevale keskkonnale. Eriti puudutab see rõivaid ja hooldusvahendeid. Kas eelistada soodsamat hinda või enam läbimõeldud ning puhtamat sisu? Puhtamad ökotooted on sageli kallimad, kuid mõned tõeliselt mõnusad ja head asjad on kindlasti rohkem väärt kui suur hulk keskpäraseid või isegi kahjustavaid. Lapsevanemaks saades on kindlasti rohkem põhjust mõelda ka sellele, milline on meie valikute mõju keskkonnale – laps viib meie mõtted nüüd ju kaugemale meie endi põlvkonnast.

Kuidas oma elu korraldada, et end ematoimingutes hästi ja mõnusalt tunda?

Selleks tasub kõigepealt oma kodus loovalt ringi vaadata. Iga olukord on erinev ja iga inimese ettekujutus mõnustas olemisest on natuke omamoodi. Mis sobis Sinu sõbrannale, ei pruugi olla parim lahendus Sinu jaoks. Lapse sünni eel võiks valmis vaadata need asjad, mida esimestel kuudel kindlasti tarvis läheb. Võib teha asja-



GlaxoSmithKline

**KAITSE OMA LAST VARAKULT -
VAKTSINEERI!**

dest ülevaate, et teised pereliikmed saaksid tarvismineva vajaduse korral hõlpsasti leida. Vähemalt esimestel elukuudel peaks vältima titaga pikki poeskäike. Turvahälliga kaubakärs sõites on imik emast eemal ning kontrollimatute aistingute meelevallas - laes möödalibisev kirgaste tulede virrvarr, häälte paabel, pidev kaootiline liikumine... On leitud, et lapse ebaküpse närvisüsteemi ülekoormamine sellisel määral võib olla seotud närvisüsteemi häiretega hilisemas elus.

Lapse eluruum

Enne lapse sündi võiks vaadata üle lapse eluruumid. Kevadel ja suvel on suur abi tihedamatest aknakatetest, et varahommikune päike lapse und ei segaks. Mõõdukad elamise helid on lapse olemisele ja uinakutele heaks taustaks. Siiski ei peaks lapse ärkvelolekut saatma pidev muusika või raadiohääled, rääkimata telerist. Puhtus on loomulikult oluline, kuid koduses keskkonnas ei ole ülearune steriilsus vajalik ega isegi kasulik.

Lapse uni

Imik magab suurema osa ööpäevast, kuid tema unehetked on lühikesed ning ta kontrollib iga natukese aja tagant, kas olukord on ikka turvaline, kas tal on soe ja hea, kas ema on läheduses. Romantiliste pitsidega imikuvoodi või häll on küll kena vaadata, kuid kui pead ööpäevas palju kordi selle kohale kummardama, ei rõõmusta see Sind enam eriti. Rahulikuma ööune saad, kui laps on öösel Sinu käeulatuses ning Sa ei pea ka imetamiseks voodist üles tõusma. Piisavalt laias jutugeva madratsiga voodis võid lapse enda kõrvale magama võtta. Hea lahendus on ka nn. sõsarvoodid – sel juhul on lapse võrevoodi vanemate oma kõrval, madratsid on ühel kõrgusel ning eraldav võrekülg eemaldatud. Vanemate voodis peab alati arvestama, et laps ei saaks voodilt kukkuda. Mõned lapsevanemad on probleemi lahendanud õige lihtsalt – loobunud lapse kaisusmagamise ajaks voodist üldse ning maganud koos lapsega põrandal või madalale raamile asetatud madratsil. Imikuvoodi või häll on hea paik päevasteks uinakuteks. Kui elumaja on suurem või on võimalus last ohutult aeda magama jätta, siis võib abiks olla nutudetektor. Sellega saad kontrollida, kas laps magab rahulikult ega nuta.

Lapse toit

Emapiim on parim toit lapsele. Uurimustega leitakse emapiimal üha enam hindamatuid väärtusi lapsele, millele me seni tähelepanu pole osanud pöörata. Kunstlik piimasegu ei ole võrdväärne emapiimaga, kuid üksikutel juhtudel – ema tõsine terviserike, teatud tüüpi ensüümpuudulikkus lapsel, aga ka ema selline otsus – on lapsel võimalik üles kasvada ka emapiimata. Nagu kõik kunstlik, tähendab see hoolsamat jälgimist ning kiiret reageerimist terviseprobleemidele. Loomulikult on Sinu otsustada, kuidas Sa soovid oma last toita. Kunstliku piimasegu andmise vajadust saab siiski hinnata vaid arst. Kui kõhkled, kas imetamine õnnestub ja kas laps saab piisavalt piima, otsi abi imetamise nõustajalt.

Kui soovid oma last rinnaga toita, siis ei vaja sa ühtegi lutipudelit. Ka kuiv lutt ei ole esimesel elukuul hea abiline, kuna võib segada lapsel rinnaimemise õppimist.

Miks Möller's?

- Möller's kalamaksaõli on rikas oomega-3 rasvhapete DHA ja EPA ning vitamiin D₃ poolest.
- On tõestatud, et DHA on väga tähtis aju, närvirakkude ja silma võrkkesta optimaalses arengus. DHA ja EPA tagavad normaalse südame-veresoonkonna funktsiooni.
- Vitamiin D₃ tagab normaalselt toimiva immuunsüsteemi ja tugevad luud.
- Teadlased soovivad tarbida iga päev kalamaksaõli alates 4. elunädalast ja nii eluaeg.
- 5 ml Möller's kalamaksaõli päevas annab 600 mg DHA ja 400 mg EPA ning 10 µg vitamiin D₃.
- Möller's kalamaksaõli on puhas ja naturaalne toode, mis on valmistatud 100% Arktika tursast.
- Möller's kalamaksaõli kvaliteedi nõuded ületavad tunduvalt Euroopa Farmakopöa poolt kehtestatud norme.
- Möller's kalamaksaõli suurepärase maitse ja kõrge kvaliteet on hinnatud prestiižika ITQI Parima Maitse Auhinnaga.

Häid nõuanded

- Mida varem alustada kalamaksaõli andmisega, seda lihtsam on last harjutada selle maitse ja konsistentsiga.
- Alustage mõnest tilgast (2,5 ml 4. elunädalast) ja suurendage päevast kogust kuni 5 ml-ni (6. elukuuku).
- Imikutel kasutatakse toasooja toitu, seega võite hoida lusikat sooja vee sees enne kalamaksaõli andmist.
- Vältimaks plekke riietel, võib anda kalamaksaõli riiete vahetamise ajal.
- Harjutades last kalamaksaõliga juba varases eas panete Te aluse elukestvaks harjumuseks, mis toetab üldist head tervist ja arengut.

MÖLLER'S

ESTABLISHED 1854



Oomega-3 ekspert



**Anna mulle iga päev
kalamaksaõli, et oleksin
terve, tugev ja tark.**



Et tissitamine sisustab esialgu pea terve ööpäeva, on hea mõelda, kuidas seda endale võimalikult mugavaks teha. Kindlasti on kodus mõned tugevamad padjad, mida saab kasutada oma selja ja käsivarte toetamiseks. Müüakse ka spetsiaalseid imetamispatju, need on hoburaua kujulised ning veidi tugevama sisuga.

Rinnahoidja peaks olema looduslikust materjalist, parajalt rindu toetav ja eest avatav. Raseduse ajal on seda siiski raske valida, kuna imetamise ajal võivad rinnad umbes 2 suurusnumbri võrra suureneda. Liiga kitsas, sooniv või tugikaartega rinnahoidja võib aga rinnale surudes suurendada rinnapõletiku ohtu. Mõnusaks võib osutada hoopis parajalt veniv ja toetav puuvillane pihik.

Tita toitmisele mõeldes võiks varuda puuvillaseid linakesi, sest piimaosasid tuleb esialgu pühkida kõikjalt – lapse suunurgast, ema riietelt, voodilt. Puuvillast lina on hea panna külje alla öösel ning suruda tilkuvale rinnale päeval. Välja minnes võib rinnahoidja sees kasutada niiskust imavaid rinnapatju, suurema piimavoolu puhul võivad abiks olla plastikust või silikoonist piimakogujad. Rinnanibud vajavad õhku ja niiske keskkond võib valulikkust süvendada, seepärast pole hea rinnapadjakesi pidevalt rindadel hoida. Silikoonist nibukaitseid võiks kasutada ainult tõsise vajaduse korral, siis peaks vahepeal last ka paljale rinnale panema ning mitte kasutama nibukaitseid üle paari-kolme päeva järjest. Rinnapumba vajalikkus selgub samuti “töö käigus”. Paljud emad eelistavad vajaduse korral lüpssta kätega, kuna see tundub rindadele hellem.

Lapse naha hooldus, mähkimine ja vannitamine

Imiku nahk on õrn, vastuvõtlik ja selle kaitsevõime ei ole veel täielikult välja arenenud. Nahk imiku pepul ei erine nahast ülejäänud kehal. Niiskuse, soojuse, väljaheidete ja umbsuse toime on suureks koormuseks lapse nahale. Lisaks on lapse nahk vastuvõtlik ka ühekordsetes mähkmetes sisalduvatele komponentidele või riidemähkmete pesemise järel kangakiudude vahele jäävatele pesuvahendite jääkidele. Seepärast on oluline leida oma lapsele sobivad mähkmed, rõivad, pesuvahendid, hooldusvahendid ja hooldusviisid. Üldiselt kehtib siin reegel: mida puhtamalt ja mida vähem, seda parem.

Põhimõtteliselt on valida kahe mähkimisviisi vahel - ühekordsed mähkmed või pestavad riidemähkmed ja mähkmesüsteemid.

Ühekordsete mähkmete kasuks räägib peamiselt nende kasutamise mugavus – märjad ja mustaks saanud mähkmed visatakse lihtsalt ära. Ühekordsete mähkmete valimisel tuleb leida lapsele sobiv suurus. Suurt mähkmevaru ei ole mõtet koju osta, kuna pole veel teada, millised neist Sinu lapsele paremini sobivad. Katsetuste teel selgub Sinu lapsele kõige vastvõetavam mähkmetoode.

Pestavate riidemähkmete kasutamine on tänapäeval samuti üsna vähe vaeva nõudev. Riidest mähkmeid peaks varuma vähemalt 20 tükki. Kui Sa ei taha mähkmeid iga päev pesta või soovid neid ka näiteks lapse kuivatamiseks või aluslinade-na kasutada, siis peaks mähkmelinu olema vastavalt rohkem. Mähkmeks sobib kahekordne marli, ka flanell suuruses 80 x 80 cm. Et hoida lapse nahka veelgi kuumemana ja kaitsta mähkme kangast kakaga määrdumise eest, kasutatakse mähkimisel ka mähkmepeberit. Haudumuse korral on abi mähkmele asetatud siidirätikesest. Riidemähkme peal kasutatavad villaheidepüksid imavad niiskust, hoiavad

Dermilon® Paste

Tsinkoksiid

lapse pepu soojana, pealirõivad kuivana ning samas tagavad õhu juurdepääsu lapse nahale. Pidevaks kasutamiseks peaks villaheidepükse olema 2-3 paari.

Tavapäraste riidemähkmete kõrval on võimalik kasutada ka erinevaid kordv-kasutatavaid mähkimissüsteeme – küljekinnitustega püksikesed, mida saab täiendada erineva niiskust imava sisuga, kõik pestavast ja naturaalsest materjalist. Igasuguse mähkimisviisi puhul on oluline mähkmete sage vahetamine. Lapse mähkimiseks võib muretseda spetsiaalse mähkimislaua, sest kõrgemal mähkimine on vähem kurnav ema seljale. Mähkimispaiga saab sisse seada ka tavalisele lauale. Selgasäästvat kehahoidu kasutades saab last edukalt mähkida ka laial voodil.

Lapse naha puhastamiseks ei ole tavaliselt vaja pesuvahendeid ega šampooni. Puhas vesi ja veidi head õli on enamasti piisav hooldus. Ka pepu pesemiseks piisab tavaliselt voolavast veest. Väljaheite ja salvijääke saab nahalt eemaldada puhta õliga. Harva võib ette tulla tõsisemat määrdumist ning siis peaks valima sellise puhastusvahendi, millel on neutraalne pH ning mis ei sisalda lõhnaaineid. Niisked puhastusrätid on esmaabiks väljaspool kodu, kui lapse nahk neid talub. Regulaarsel kasutamisel kuivatavad kõik vahendid imiku nahka niivõrd, et vajalikuks võib osutada kaitsva väheärritava võide kasutamine – siis on hea kasutada 100% jojobaõli.

Imiku õrna naha kaudu on hooldusvahendite imendumise tõenäosus väga suur, seepärast ei tohiks need sisaldada midagi, mis imiku organismis võiks mõjuda kahjulikult või põhjustada allergilisi reaktsioone. Kindlasti tasub harjutada end lugema pakenditelt informatsiooni. Ärritavalt võivad mõjuda mitmed koostisained, nii keemilised ained (plastikud, lõhna-, säilitus- ja värvained), kui ka



Pasta kergete nahapõletike korral

- Mähkmedermatiit
- Ekseem
- Lamatised
- Nahalõhed
- Päikesepõletus

Tootja: Cesra Arzneimittel GmbH & Co.KG, Saksamaa. Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

mõned taimsed ained. Eelistama peaks hooldusaineid, mis koosnevad võimalikult vähestest koostisainetest ja on tõesti looduslikud. Vältida võiks ka tooteid, mille koostis on sildil ähmaste terminitega kirjeldatud.

Lapse jaoks võiks varuks olla küünekäärid ja pehme juuksehari.

Vesi ja vannitamine on lapsele ühtaegu nahahoolduseks kui ka mõnusaks tasakaalustavaks arengustiimuliks. Kui kodus pole vanni, siis on väikese imikuvanni muretsemine kindlasti vajalik. Vannitermomeeter aitab kontrollida sobivat temperatuuri, mis peaks olema 36-38 C. Vannitamise juures on kindlasti vajalikud paar pehmet saunalina. Nahaärrituse leevendamiseks võib aegajalt vannivette lisada õrna kummelileotist, kuid regulaarselt ei peaks vanniveele midagi lisama.

Lapse rõivad

Imiku rõivad peaksid olema naturaalsest materjalist. Parim on puhtalt toodetud puuvill, siid, vill. Ka kanga töötlemisvahendid ja värvid ei tohiks sisaldada keskkonnamürke. Imiku rõivaste ja mähkmete pesemiseks tuleks kasutada allergikutele mõeldud pesuvahendeid ning loputada hoolikalt, et kangakiudude vahele ei jääks pesuvahendi ega loputusaine jääke.

Vastsündinu on enamasti u.50-54 cm pikkune ning kasvab imeruttu. Esimesed rõivad jäävad kiiresti väikseks ning katsikulistelt võiks paluda juba suuremaid, 60 cm ja pikemale lapsele mõeldud rõivaid. Ka esimesed rõivad ei peaks olema kõik ühes mõõdus, mõned rõivaesemed võiksid olla kohe alguses natuke suuremad, et oleks valikuvõimalus ja kõik rõivad ühekorraga väikseks ei jääks.

Sünnitusmajast kojutulekuks võiks panna valmis:

- mähkmed
- komplekt õhukesi pehmeid rõivaid: särgike, jakk ja püksid või õhukesest puuvillatrikoost kombinesoon
- õhuke pehmest siidist või puuvillast mütsike
- komplekt soojemaid rõivaid vastavalt aastaajale (villane, paksem trikoo)
- soe müts
- tuultpidav kombinesoon, magamiskott või tekk

Kuna autoga koju sõites peaks laps olema turvahällis, siis peaks ka pealmisel rõival olema jalge vahel ava turvarihmade läbipanemiseks.

Kodus võiks varuks olla:

- 4-5 puuvillast särgikest või bodisarcki (neist 1 võiks olla meriinovillane)
- 4-5 paari sipupükse
- 1-2 õhukest toakombinesooni
- 2-3 õhukest mütsi, puuvillale lisaks on palaval suveajal hea siidine ja talvel meriinovillane mütsike
- 2-3 paari sokke sipupükste jalashoidmiseks
- 1-2 paksemat trikoojakkki või kombinesooni
- villane komplekt – jakk ja püksid või kombinesoon, sokid
- soe müts (kevad-el-sügisel võib neid olla ka mitu – villane müts külma ilma

puhuks, paksem trikoo vms vananaistesuve või sooja kevadilma jaoks)

- tuultpidav õuekombinesoon või magamiskott
- 2 tekki (mõnus on kasutada ka pehmest villast või villaheidest kootud tekki)
- 2-3 linakomplekti voodisse
- flanellist linakesi, mille peal on lapsel hea siputada või tukastada.

Lapsega õue

Õue minnes on hea riietada laps mitmekihiliselt. Lambanahk hoiab vankris sooja ning tagab õhuliikumise. Tekikesed võimaldavad last parajalt katta ning vajadusel saab liigse teki kergelt ära võtta.

Lapsevanker peaks olema tugeva raamiga ja kindla konstruktsiooniga. Vankri põhi peaks olema sirge ja tugev, see ei tohiks nõgusaks vajuda. Sangadega kõvapõhjaline kandekorv on abiks magava imiku viimisel vankrist näiteks rõdule uinakut jätkama. Mingil juhul ei tohi vankrikorvi kasutada autos lapse transportimiseks, kuna laps võib äkkpidurdusel korvist välja lennata. Ka õhuringlus peab vankris olema tagatud, seega ei maksaks last kauaks vihmakilega kaetud vankrisse jätta. Suvel on hea katta lapsevanker putukavõrguga. Turvarihmad kaitsevad last, kui vanker peaks ümber minema või kui laps juba ise aktiivsemalt liigutama hakkab.

Paljud lapsed ei ole meeleldi nõus pikalt vankris lebama. Lapse kandmisel on abiks erineval viisil seotavad kandelinad, millesse saab panna juba vastsündinut. Kandelinas on laps turvaliselt ema vastas, samal ajal on ema käed vabad ning selg ei väsi. Kandelina on hea abiline ka kodus toimetades.

Kõhukott sobib samuti lapse kandmiseks. Selle valimisel tuleb silmas pidada koti konstruktsiooni – kas see võimaldab last tihedalt enda vastas kanda? Kas laps on selles väljapööratud põlvedega, nn konnaasendis? Kas kott on ka kandjale mugav?

Autos sõitmiseks on vajalik turvahäll. Turvavarustus peab vastama lapse kasvule ja kaalule ning olema kindlasti nõuetekohaselt kinnitatud. Turvavarustust ostetakse sageli kasutatult käest-kätte. Sel juhul peaks silmas pidama, et plastiku vananemine ja varasemad vigastused võivad olla turvahälli või –tooli sedavõrd kahjustanud, et hädaolukorras ei pruugi see enam sinu last kaitsta. Lühiajaliseks vajaduseks saab turvahälli ka rentida. Turvahäll ei sobi pikemaks käes kandmiseks – niiviisi võid oma seljale tõsiselt liiga teha.

Jana Kima
Perekool.ee

tfk trends for kids ... more than a trend

tfk.ee

Vastupidavad, mugavad, turvalised ja uuenduslikud lastevankrid Saksamaalt

Inimlaps on kandmiseks

Sinu laps näeb ilmavalgust õnnelikul ajal. Tänapäeval teatakse, et imik kes saab palju vanema süles olla, temaga kaasas kulgeda ja sedasi vanema igapäevatoimetustes osaleda, areneb kiiremini ja harmoonilisemalt, nutab vähem, kosub kiiremini ja on õnnelikum. Miks siis?

Loomariik on võimalik jaotada kolmeks: pesahoidjad, pesahülgajad ja kaasakantavad. Hulk aega arvati, et inimene kuulub pesahoidjate hulka ja seetõttu peeti õigeks, et imik veetis tunde üksi oma voodis ema oodates. Füüsilist kontakti pakuti vaid toitmise, mähkimise ja vannitamise ajaks. Kuid võrreldes teiste imetajate lastega sünnib inimese laps siia ilma justkui 6 kuud liiga vara. Sündides on ta täiesti kaitsetu ja ilma lakkamatu vanemliku hooleta hukkuks. Ta vajab pidevalt rinda, soojust, turvalisust, tema tugevalt väljenduv haaramisrefleks ja jalgade ning keha asend räägib sellest, et inimeselaps on mõeldud kandmiseks.

Lapse jaoks loomupärane ja õige oleks võtta ta sülle keha esipoolega vanema vastu. Pisikese tita selgroog on kumer nagu looteeas. Täiskasvanule omase Skuju võtab see alles siis kui laps iseseisvalt kõndima hakkab. Kui tõstame tita kaenla alt hoides üles, tõmbab ta jalad konnana konksu ja sirutab veidi käekesi, et kinni haarata. See justkui veidi kükitav asend on ideaalne mahtumaks täpselt vanema puusale ja asetab lapse veel väljakujunemata puusaliigesed õige nurga alla. Nii kandes on ka puusaliigete vereringe parem ja oledki loonud suurepärase võimaluse lapse puusade ja selja õigeks arenguks.

Kuid keha esiküljega vanema vastu kandmisel on ka muud plussid. Vastsündinu naaldub selles asendis peakesega Sinu rinnale ja leiab kiiresti omale tuttavad ja turvalised südametuksed, lõhnad, hääled, liikumisrütmi. Kõik see mõjub rahustavalt ja uurimuste näitavad, et selliselt kantud imikutel on oluliselt vähem gaasivalusid ja nutuhooge. Ka saab laps nii rohkem hapnikku ja tema hingamisrütm on ühtlasem.

Laps avastab maailma tasapisi ja teeb seda läbi oma vanemate. Igas tema jaoks uues olukorras püüab laps kõigepealt näha, kuidas vanem reageerib. Väikese inimese vastuvõtuvõime on aga väike ja liigne infomüra tekitab stressi ning väsitab kiiresti.



MÄNGUASJADE E-POOD
www.puitlelu.ee

Puitlelu OÜ tel +372 5373 9352

**Pakume laias valikus kvaliteetseid ja arendavaid
puidust mänguasju pere kõige pisematest koolilasteni!**

Luti- ja vankriketid, kōristid, voodikarussellid, puzzled, lauamängud, autod, rongid, nukumajad, nukumōōbel, nukud, muusikariistad, õue mänguasjad

Kaubamārgid: GOKI, Heimess, Cause, Toys pure

On tähtis, et laps saaks alati ema nägu näha ja soovi korral end tema rinnale peita. See õnnestubki puusal ja näoga ema poole kõhul kandes. Vankris, poe-käru turvahällis või näoga sõidusuunas jalutuskäruis jääb ema lapse jaoks liiga kaugeks.

Mugavas konnaasendis kantud lapse ülakeha lihased saavad palju tööd. Ennast huvipakkuva poole keerates treenib laps kaela, õlgu, selja- ja küljelihaseid ning tasakaalumeelt. Ka jalalihased arenevad, laps muutub painduvaks ja kasvades suudab ta ennast vanema külge klammerdudes kergemaks muuta. Ema-isa toimetustes osalemine on arendavam ja huvitavam kui paljud kallid ja spetsiaalsed mängukannid.

Kuidas siis elada oma igapäevaelu, pakkudes lapsele arenguks parimat? On ju selge, et hoides kahe käega last, ei saa me neid kodusteks toimetusteks kasutada. Lisaks kurnab lapse pidev kätel kandmine ema randmed, selja, loob pingeid õlavöösse ja rikub rühi. Ka selle on eelnevad põlvkonnad juba ammu meie eest lahendanud – lapsi on läbi aegade enda külge seotud ja erinevates kandmisvahendites kaasa kantud. Tänapäevastest vahenditest on sobivaimad erinevad lapsekandmislinad ja ergonoomilised n.ö. konnaasendikotid, milles lapse puusad ja selg on õiges asendis.

Kandelina saab kasutada alates esimesest elupäevast, selles laabub hästi nii imetamine kui pikem uinak ja kasutusiga on mitu aastat. Hästi seotud kandelina toetab lapse õigesse asendisse ja annab kandja seljale hõlpu. Lühikesed linad, nagu kandemärss ja rõngaslina, sobivad hästi lühemateks käikudeks, imetamiseks ja palavate ilmadega. Pikad kootud- ja trikoolinad pikemateks käikudeks.

Kitsa jalgevaheosaga lapsekandmiskotid, mis lapse jalad allapoole rippuma ja seeläbi selgroo alaosalale koormuse suunavad, väsitavad last ja ei mõju arengule soodsalt. Olukorda süvendab ka lapse kandmine allarippuvate jalgadega näoga liikumise suunas. Lapsele sobilikus ja vanemale mugavas konnaasendikotis võite aga üksteise lähedust ajapiiranguta nautida mitmeid aastaid – alguses kõhul, pärast aga seljal kandes.

Gerli Ild
www.linalaps.ee



**Ökoloogilised
kaubad kõige
väiksematele**

www.villapai.ee
*Riided, kudumid, lapsekandmisvahendid,
kehahooldus, pesuvahendid, lambanahad
ja palju muud.*



Lapsele sobiv kehakate

Lapse ilmaletulek paneb meid rohkem mõtlema mitte ainult tänasele päevale, vaid ka tulevikule. Meie tänased otsused mõjutavad lapse tervist ja edasist eluteed ning loomulikult soovime vanematena talle ainult parimat.

Lapse nahk, mis emaüasast tulnuna on väga õrn ja vastuvõtlik, vajab meie kliimas lisaks ema soojusele ja füüsilisele kontaktile ka kehakattet. Parimad on siin looduslikud materjalid, mis lasevad nahal vabalt hingata, hoiavad sooja, imavad hästi niiskust, ei aja higistama ja on täielikult keemiavabad. Väga hästi sobivad orgaanilisest puuvillast, siidist ja villast kehakatted.

Orgaaniline puuvill on kasvatatud mahepõllumajanduslikel alustel s.t ilma iga-suguste sünteetiliste väetiste ja tõrjevahenditeta, seega võib kindel olla, et selliselt märgistatud tooted ei sisalda herbitsiide, pestitsiide, defoliante ja teisi meie tervisele ohtlikke aineid. Reeglina on orgaanilisest puuvillast tooted jäetud ka pleegitamata ning vajadusel värvitud vaid loodussõbralike värvidega. Selliselt kasvatatud ja töödeldud puuvill on pehme, hoiab hästi sooja ning imab ka niiskust. Puuvill sobib hästi nii pesu kui ka mähkmematerjaliks.

Siid on tänuväärne materjal, millel on valu ja põletikku leevendav toime. Ta on vastu nahka pehme ning tal on omadus jahedas sooja hoida ning palavaga ja-hutavalt mõjuda. Eriti mõnusad on siidi sisaldavad aluspesud ja Bourettesiidist mähkmed. Viimased on abiks mähkmeärrituste ja nahapunetuse korral.

Vill on tuntud hea soojahoidja, kuid tegelikult võib teda tänu heale imavusele ja hingamisvõimele kasutada edukalt ka soojal ajal. Oluline on, et vill oleks võimalikult vähe töödeldud ja sisaldaks lamba loomulikku rasva, milles leiduval lanoliinil on isepuhastuv omadus. Lanoliin neutraliseerib higis ja uriinis oleva ammoniaagi, seega ei pea villatooteid alati pesema vaid piisab õhutamisest ning tuulutamisest. Vill tundub kuivana ka siis, kui sisaldab kolmandiku ulatuses vett. Kuna ta hoiab ka märjana väga hästi sooja, siis on tegemist tänuväärse materjaliga mähkempüksteks ja mähiste ümbristeks. Aluspesu on reeglina valmistatud peenematest villasortidest, nagu näiteks meriinovill.

Selline pesu on vastu ihu pehme ning soe ja talvisel ajal pea asendamatu. Kõiki-dest eelpoolnimetatud materjalidest tehakse ka korduvkasutatavaid mähkmeid, mida tuleb küll pesta, kuid mis kokkuvõttes lapse tervist, meid ümbritsevat loodust ja rahakottigi hoiavad.

Laps on oma esimesel eluaastal mähkmetes pea 24 tundi ööpäevas, seega on väga oluline, mis materjalist ja kui puhtad mähkmed me talle valime. Lisaks sellele on mähkmeipiirkond eriti tundlik ja vastuvõtlik.

Riidest mähkmeid tuleb küll sagedamini vahetada, aga samas hakkab laps talviselt ka varem potil käima. Nii jäävad ära tohutusuured mähkmehunnikud, mis pikka aega kõdunematutena prügimägedel vedelevad. Meie lapsed on meile hiljem tänulikud, kui omalt poolt kõik teeme, et loodus ka tulevikus puhas ja roheline oleks.

Tervet valikut!

Agne Kukk
www.tervevalik.ee



www.pood.beebikaubad.ee

**BEEBIRIETE
TOOTMINE PÄRNUS**

Lennuki 11
Tel 5660 1410



Toob naeratusse kuningriiki



IBUSTAR® Ibuprofeen Lastele



**Kaasas
mugav
dosaator!**

UUS



Kiire leevendus palavikule ja valule

- ✓ Kiire mõju: juba 15 minuti jooksul
- ✓ Pikaajaline toime: kuni 8 tundi

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

MÜÜGILOA HOIDJA: Berlin-Chemie AG; Glienicke Weg 125; D-12489 Berlin, Saksamaa.

Täiendav teave on saadaval müügiloo hoidja Eesti esindusest: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29 Tallinn 10612.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Imiku turvalisus

Esimesel eluaastal areneb laps mitte päevade kaupa, vaid lausa iga minutiga. Sealjuures ei arene kõik lapsed ühesuguses tempos. Palju oleneb lapse temperamendist ja kehakaalust. Esmakordne pööramine seljalt kõhule või kõhult seljale võib olla täiesti ootamatu. Kui aga ümberpööramine on selge, siis on last ohtlik jätta isegi suure voodi keskele - laps jõuab voodi ääreni hämmastavalt kiiresti! Väikesel lapsel ei ole veel küllaldaselt teadmisi, kogemusi ning oskust ohtu ja enda võimeid hinnata. Laps ei õpi teiste vigadest, ta teeb neid ise. Seejuures võib üksainus ebasoodne keskkonnategur, näiteks rippuma jäetud kuuma triikraua juhe, põhjustada lapsele tõsiseid kannatusi või koguni surma. Mitmed turvalisuse elemendid, nagu käitumistavad ja turvavahendite harjumuslik kasutamine, peavad olema lastega perede igapäevaelu normaalseks osaks. See ei ole kallid ega võta palju aega. Samas aga võib põhjendamatu muretus ja hooletus valusaid ja vahel koguni parandamatuid tagajärgi tuua. Me ei saa süüdistada imikut ega väikelast, kui tema käitumine on põhjustanud vigastuse. Me peame oskama ohte ette näha ja ära hoida.

Olulisemad ohud ja nende vältimine

Vastsündinu (1. elukuu)

Kukkumine	Ära kunagi jäta last üksi mähkimislauale või diivanile.
Lämbumine maosisu aspiratsioonist	Kasuta vaid võrega varustatud voodit.
Lämbumine nina ja suu patja vajumisest kõhuli- asendis	Ära kunagi jäta vastsündinut üksi koju.
Lämbumine nina ja suu plastikaadiga kattumisest	Pärast toitmist tõsta imik enda keha vastu vertikaalasendisse õhu väljutamiseks; asetanud imiku toitmisejärgselt voodisse, ära jäta teda valveta.
Lämbumine “poomisest”, s.o. pika paela keerdumisest ümber kaela	Ära kasuta lapse voodis ega jäta voodisse plastikaatkilet või -kotti ning pikki paelu.
Uppumisoht vannitamisel	Kasuta kraanivee temperatuuri reguleerimiseks vastavat fiksaatorit ja paigalda see nii, et vee temperatuur oleks alla 45C.
Põletus kuuma (pesu)vee, joogi või toiduga	Ära kunagi joo kuuma teed või kohvi, kui laps on süles.

Autos kasuta tagaistmele paigutatud turvahälli.

2-5 kuune

- Samad ohud nagu vastsündinu eas.
- Suureneb kukkumisoht, kuna lapse liigutused on jõulisemad ning laps võib ootamatult end pöörata.
- Arenev haaramisoskus võib anda võimaluse mitmesuguseid esemeid “maits-ta” ja tirida: väikesed asjad võivad sattuda hingamisteedesse, lämmatades lap-se.
- Jätka kõiki vastsündinu-ea ohtude vältimisel loetletud meetmeid.
- Tähelepanu alla tuleb võtta mänguasjad: vältida tuleb väikeseid ja purune-vaid asju ning nõõre ja salle.
- Lapse voodivõre pulkade vahekaugus ei tohi olla laiem kui 10 cm.
- Kõik ravimid olgu lapsele kättesaamatus kohas.

6-11 kuune

- Samad ohud nagu varasematel kuudel.
- Arenev liikumisoskus suurendab ohtu kätte saada juhtmeid, laudlina nur-kasid, kinnitamata riuleid ümber ajada, kukkuda vastu kõvasid või teravaid esemeid ning end vigastada.
- Arenenud käteosavus suurendab mürgiste ainete kättesaamise ohtu.
- Jätka eelmistel kuudel kasutatud meetmeid.
- Pööra tähelepanu (lapse toa) mööbli ohutusele. Kontrolli, et mööbel seisaks kindlalt põrandal. Vajadusel vooderda teravad nurgad ja tee teisi vajalikke ümberkorraldusi. Hoiatage last kuuma praeahju jms eest.
- Tee trepivärv.
- Kõik kemikaalid olgu lapsele kättesaamatus kohas.

Taie Kaasik

Tervise Arengu Instituut

UUS TOODE!

Ibumetin (ibuprofeen) suspensioon on uus toode palaviku ja valu raviks lastel!



- Sobib kasutamiseks 3-kuustel kuni 12-aastastel lastel
- Ravib kiiresti ja efektiivselt palavikku ja valu (nt külmetushaiguste, peavalu, hambavalu, kõrvavalu, kurguvalu ja lihassetu korral)
- Lihtne annustada – kaasas mõõtelusikas
- Suhkruvaba
- Värvainevaba

Näidustused: nõrga kuni mõõduka valu lühiajaline sümptomaatiline ravi.

Palaviku lühiajaline sümptomaatiline ravi.

Käsimüügiravim. Täielik ravimiinfo müügiloa hoidjalt:

Nycomed SEFA AS, Jaama 55B, Põlva

EE-230212-216



Nycomed: a Takeda Company

Praktilisi näpunäiteid imiku ravimiseks ja esmaabiks

Uue pereliikme saabumine on suur ja rõõmuküllane sündmus ja vähesed tahavad mõelda, et selle väikese armsa beebiga võiks midagi halba juhtuda. Kahjuks ei ela me perfektses maailmas ja haigused ning õnnetused on olemas, hoolimata sellest, kui intensiivselt me neid vältida üritame. Mõttekas on juba varakult sellega arvestada ja koguda teadmisi sellest, kuidas halvematel juhtudel käituda. Järgmiseks annamegi sulle mõningaid meditsiinialaseid näpunäiteid, et aidata sul pakkuda oma lapsele turvalisemat tulevikku.

Palavik

Üldjuhul ei ole palavik eluohtlik seisund. Palavik on tõsine siis, kui tõuseb üle 38 kraadi. Enne seda ei pea midagi ette võtma, sest palavik näitab seda, et organism võitleb pisikutega. Kui palavik tõuseb aga üle 38 kraadi on alandamine vajalik, sest peale seda võib palavik tõusta nii kiiresti, et me ei jõua sellele reageerida ja väikelapsel võivad hakata tekkima krambid. Krambid tekivad kõige sagedamini 6. elukuu ja 4. eluaasta vahel.

Kui majja sünnib laps võiks kodus valmis olla kaks asja: viinapudel ja paratsetamool.

Kui lapsel on vappkülm, tuleks ta esialgu tekiga soojalt kinni katta. Niipea kui lapsel hakkab soe, tuleks tekk pealt ära võtta. Võta ära ka ülearused riided ja kata laps ainult linaga, et ta saaks ülearust soojust ära anda. Lapsed ei higista palavikku välja ja kui me katame nad soojalt, saame tulemuseks veel suurema palaviku tõusu.

Kõigepealt võiks proovida palavikku alandada viinalahusega. Viin tuleb segada pooleks veega ja soojendada 37 kraadini. Võta lapsel seljast kõik riided, ka mähkmed. Kasta marlilapp või karedam riidetükk viinalahusesse ja hõõru lapse nahk märjaks. Viinaga ei tohi kokku teha nägu ja suguelundeid. Kui oled lapse viinaga sisse hõõrunud, võid lehvitada natuke tuult, et viin lapse nahalt kiiremini ära auraks. Aurustudes viib see endaga soojust kaasa ja palavik alaneb. Korda seda mitu korda, kuni palavik alaneb. Titadel ja väikelastel kipuvad jalad ja käed sageli külmad olema, siis tuleb neid eelkõige soojendada (sokid jalga!). Kui laps on mitu korda üle hõõrutud, tuleb talle selga panna õhuke riietus.

Palaviku alandamiseks võib kasutada ka paratsetamooli küünalt. Loe ravimi infolehel, milline annus on Sinu lapse jaoks paras. Liiga väikese doosi andmisel ei pruugi palavik alaneda. Osa alla aastasi lapsi ei reageeri paratsetamoolile. Kui palavik uuesti tõuseb, tuleb protseduuri korrata. Palavik ei kao kuhugi enne, kui organism pole haigusest võitu saanud. Lapse käitumise jälgimine võib anda vihjeid haiguse kohta. Kui laps hakkab kiljuvalt hoogudena nutma ja aeg-ajalt kõrva katsuma, võib tegemist olla kõrvapõletikuga.

RHINOMER

NCH-RHM-EE-01-1210

Rhinomer on asendamatu, kui beebil on nina kinni

Rhinomer aspiraator:

- eemaldab ninast sinna kogunenud lima
- on õrn nina limaskestale
- on hügieeniline
- ei põhjusta beebile stressi

Küsi Rhinomeri apteegist!

Enne tarvitamist lugege pakendi infolehte, vajadusel konsulteerige arstiga.



UUED täiustatud otsikud!

 **NOVARTIS**

Krambihoog

Kui lapsel tekivad kõrgeist palavikust krambid, kutsu kiirabi. Ära takista lapse liigutusi. Vabasta kaelus, et hingamine oleks vaba. Ära püüa talle midagi suhu panna.

Ära jäta last järelvalveta.

Pärast krampi või tekkida lühiajaline sügav uni. Kui lapsel on korra krambihooge tekkinud, varu endale koju Diazepami küünel või rektaaltuub.

Oksendamine ja kõhulahtisus

Oksendamise ja kõhulahtisuse põhjuseks on sageli viirusinfektsioonid, seedeinfektsioonid, toidumürgitused jm. Imikud ja väikelapsed taluvad neid väga halvasti. Oksendamine ja kõhulahtisus põhjustavad organismis vedeliku- ja soolakaotuse. Imikule on ohtlik kui ta kakab 10–15 korda ööpäevas; koos oksendamisega 4–5 korda tunnis.

Ohtlikud tunnused on loidus, lõtv nahk, kuivad suu ja keel, auku langenud silmad ja pealõge, hingeldamine, külmad käed ja jalad, temperatuuri langemine alla 36,4. Abi hilinemisel tekib šokk. Esmaabiks anna lapsele toasooja jooki ühe lonksu kaupa 10–15 minutilise vahega. Konsulteri arstiga ja vajadusel helista 112.

Gaasivalud

Gaasivalud tekivad tavaliselt alates kolmandast elunädalast, aga võivad tekkida ka varem, eriti kui laps on kunsttoidul. Kui laps saab rinda, siis sõltub gaasivalude teke suurel määral ka ema toitumisest. Gaasivalud tekivad tavaliselt pool tundi pärast sööki. Laps karjub pikalt, sageli kilavalt, tõmbab jalad põlvedest tugevasti vastu kõhtu, kõht võib olla kergelt punnis.

Sageli on kasu sellest kui panna laps mõni aeg pärast sööki kõhuli lamama, kui see lapsele meeldib. Kõhule võib asetada sooja õlimähise või näiteks ka sooja käterätiku. Kõhtu võib kergelt kellaosuti suunas masseerida. Apteegist on võimalik osta gaasivalude vastaseid tilku, proovida võib ka kummeliteed söepulbriga.

Kukkumine

Kõrgelt kukkumiseks loetakse imikul juba kukkumist 1,5 kehapiikkust. 1,5 m kõrguselt kukkumine on imiku jaoks juba kõrge. Sellepärast ei tohi panna oma last järelvalveta laua või tooli peale, ka mitte turvahälliga. Kuna kõrgelt kukkumisel võib lapsel tekkida lülisamba murd kaela- või seljaosas, ära võta teda peale kukkumist kohe sülle.

Kui laps hakkab kõndima, on üks sagedasemaid traumasid küünarliigese nihetus, kuna kõndides hoitakse lapsel käest kinni. Laps hakkab kukkuma ja vanem tõmbab jõuliselt tema käest üles, tahtes last kukkumisest hoida. Väga järsul tõmbamisel võib tagajärjeks olla küünarliigese nihetus, mis paraneb väga halvasti. Luumurd alla 1-aastasel lapsel on väga harv ja sageli vägivalda tunnuseks.

Beebide gaasivalusid leevendab *Espumisan*

100 mg/ml

Simetikoon



nüüd vaid

10

tilka

epetripada
mugav kasutada



Ohutu* - ei imendu seedetraktist



Banaanimaitseline

Näidustus: kõhugaasidega seotud seedetrakti vaevuste sümptomaatiline ravi.

Annustamine imikutele: 10 tilka igal toidukorral. Võib panna pudelitoidu sisse või anda lusikaga enne imetamist.



Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege palun tähelepanelikult pakendis olevat teabelehte. Kaebuste püsimisel või ravi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Täiendav teave: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, Tallinn.

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Raputamine

Lapse sünd perekonda toob lisaks rõõmule kaasa ka palju muret ja magamata öid. Eriti sageli viib lapsevanemaid paanikasse just lapse nutt. Nutt on ainus võimalus, kuidas laps saab ennast väljendada ja oma muret kurta. Lapsed nutavad sageli üle kolme tunni ööpäevas ja paraku nutavad mõned lapsed oluliselt rohkem kui teised.

Kui nutt on pidev, võib see viia selleni, et lapse väsinud hooldaja ei suuda seda enam taluda ning võib meeletehoos kontrolli kaotada ja lapsele viga teha. Kõige sagedasem on lapse jõuline raputamine, et laps tasa jääks. Tavaliselt hoitakse last kätest või kehast ja raputatakse jõuliselt. Sel moel on mõne sekundiga võimalik tekitada lapsele pöördumatu ajukahjustus. Eriti tundlikud raputamise suhtes on just imikud, sest nende pea on raske, aga kaelalihased alles nõrgad.

Eialgu paneb raputamine lapse veel rohkem nutma. Kuid kui raputatud laps enam ei nuta, on tal tõenäoliselt tekkinud hingamisseiskus ja laps jääb justkui magama. Vanemad muutuvad tavaliselt murelikuks alles siis, kui lapsel oleks taas aeg ärgata ning viivad lapse haiglasse. Raputamise tagajärjel tekivad ajus verevalumid, kahjustada saavad ka närvirakud. Lisaks ajule tekivad verevalumid ka silma võrkkestas ning nägemisnärvi ümbruses, põhjustades tõsiseid silmakahjustusi. Last tugevalt pigistades võivad tekkida ka roidemurrud.. Ligi veerand sellistest lastest sureb ägedas perioodis. Paljudel esinevad hiljem tugevad terviseprobleemid, õpiraskused ja käitumishäired.

Kui laps nutab, püüdke aru saada, mis on lapse nutu põhjuseks – tervisehäire, ebamugavustunne, nälg, üksindus? Proovige last rahustada, võtke ta sülle, laulge talle. Kui miski enam ei aita, jätke laps ohutult võrevoodisse, minge natukeseks toast välja, püüdke rahuneda ja siis üritage uuesti.

Ägedast raputamisest tulenev oht ei tähenda aga, et me ei tohiks lapsega võimalda.

On vähe lapsi, kellele ei meeldiks, et neid hüpitatakse. Võimlemisel ja hüpitamisel kasutame sujuvaid liigutusi ja jälgime lapse vastureaktsioone, et tegevus oleks ohutu ja nauditav.

Koduapteek

Kui perre sünnib laps, võiks oma koduapteeki lisada järgmised vahendid: **Paratsetamool** (palaviku alandamiseks, valu vaigistamiseks); **väike pudel valget viina** (palaviku alandamiseks); **põletusgeel** (n. Burn-Shield), **astelpajuõli** või pehme raviv **salv** nahavigastustele lapse mähkmepiirkonnas, ema rindadel; **pipett**; **kraadiklaas**; mõned **ürdid** – lapsele kummel ja saialill, emale ka raudrohi, kortsleht.

Selleks, et teada, kuidas oma last kõige paremini õnnetuse korral aidata, võiksid kõik vanemad käia esmaabikoolitusel. Kõige paremini jääb meelde siiski see, mida oled oma kätega läbi proovinud.

Margit Levit

OÜ Münt Grupp koolitusosakond

Humer



Naturaalne merevesi



Humer 050

- Hüpertooniline merevesi (2,3% NaCl)
- Nohu, sinusiidi ja allergilise riniidi korral
- **Ninakinnisuse leevendamiseks**
- Tihke sekreedi eemaldamiseks
- Haigustekitajatest ja allergeenidest vabanemiseks



Humer 150

- Isotooniline merevesi (0,9% NaCl)
- Ninaõõnsuste loputamiseks nohu korral – vedeldab sekreedi ja kergendab väljanuuskamist
- **Ninaõõnsuste igapäevaseks hügieeniks**
- Limaskesta niisutamiseks kuiva õhu korral
- Tolmu, allergeenide jms. eemaldamiseks nina limaskestalt



Tootja: Laboratoires Urgo, Prantsusmaa.

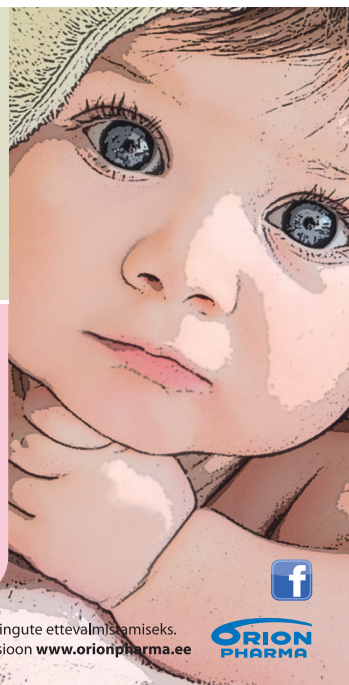
Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tegemist on meditsiiniseadmetega. Enne kasutamist lugeda hoolikalt kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerida arsti või apteekriga.

CUPLATON®

Simetikoon Suukaudsed tilgad, emulsioon
317,5mg/1ml 30ml

Leevendab gaasivalusid



ORION
PHARMA

**Lastele 0-6 elukuul kõhupuhitusest tingitud
koolikute raviks 2-4 tilka vähesesse vedelikku
segatuna enne iga söögikorda.**

Käsimüügravim

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege palun tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Näidustus: Kõhupuhituse sümptomaatiline ravi. Täiendava vahendina seedetrakti diagnostiliste uuringute ettevalmistamiseks.

Tootja ja müügiloa hoidja: Orion Corporation, Orionintie 1, FIN-02200 Espoo Soome. Lisainformatsioon www.orionpharma.ee



studiofotod

imikutest, lastest, peredest

V.E.K. Foto OÜ
Kunderi 8a, Tallinn tel 6670677
www.vekfoto.ee

Beebikoolid – lapsega suhtlemine ja lapse arendamine

20. sajand on olnud lapsekeskne. On teada saadud palju uut ja hämmastavat lapse arengu kohta, sellest tingituna on jätkuvalt muutunud kasvatuses seonduvad seisukohad ja ühte ning kõigile sobivat lõplikku tõde kasvatuses kohta enam ei eksisteeri. Kaasaegsel lapsevanemal on võimalus lisaks oma vanemate, sugulaste peale soovitud kasvatusalal vaadata televiisorist ja kuulata raadiost teemakohaseid saateid, hankida raamatupoest kümneid tõlgitud ja kohalike spetsialistide poolt kirjutatud raamatuid lastest, nende arengust ja arendamisest. Saadud teadmiste põhjal hakkab lapsevanem koos oma lapsega kasvama. On mõistetav, et selline uudne nägemus lapsest kui isiksusest tekitab arusaamatusi põlvkondade vahel, sest praeguste lastevanemate emadel-vanaemadel oli autoriteetseks nõuandjaks oma ema ning kättesaadav vaid üks kasvatusalane raamat. Kui selle põhjal kasvas laps kenasti üles, siis milleks noored teevad teisiti?

Lapse areng lähtub kahest olulisest teejuhust. Esimeseks on kaasasündinud "arenguprogramm", mis ütleb talle, millal ja mille vastu huvi üles ilmutada ning kuidas teda ümbritsevad inimesi end selles abistama sundida. Teiseks teejuhiks on vanemad. Mida osavõtlikumad, arusaavamad ja järjekindlamad nemad on, seda kergem on lapsel oma ülesannetega toime tulla.

Iga lapsevanem püüab pakkuda oma lapsele piisavalt häid kasvutingimusi. Pärilikud intellektuaalsed erinevused on olemas, kuid IQ pole püsiv ega fikseeritud ning varastel eluetappidel võib seda keskkonnatingimustega märgatavalt muuta.

Beebikoolid on tekkinud pere vajadustest lähtuvalt. On rühmi, kuhu sobib tulla juba päris pisikesel titaga, et saada juhatuset lapsega suhtlemiseks. Sagedamini tullakse beebikooli siis, kui laps hakkab rohkem huvi tundma ümbritseva vastu. Tunnis liigutakse, lauldakse, pakutakse erinevat stimulatsiooni, mis on vajalik lapse arengut silmas pidades. Mõned rühmad tegelevad rohkem lapse kehataju ja liikumise arendamisega, teistes on põhirõhk muusikal, rütmil ja mängul. Sagedeli on beebikooli õpetaja ise kogemustega lapsevanem või spetsialist, kes suunab lapsevanemad vestlusesse ja annab kaasaegset teavet neile oluliste teemade kohta. Samuti saab lapsevanem tunnis näha peaaegu ühevanuseid lapsi ning märgata nende arengut, võrrelda oma pesamunaga.

Lapsevanemale annab regulaarne kooskäimine võimaluse suhelda inimestega, kes teda mõistavad ja seeläbi annavad tuge igapäevaelus hakkama saamisel. Paljud pered jäävad suhtlema ka hiljem, kui lapsed on beebikoolieast välja kasvanud.

*Ave Orgulas
Lastepsühholoog, beebikooli õpetaja*

Beebikoolid Eestis

Arctic Sport Club	Ehitajate tee 114b, Tallinn	65 12 400
Ave Kumpase beebikool		51 50 150
Beebide Loovustuba	Tallinn	50 89 607
Beebikool Spunk	Telliskivi 56, Tallinn	67 33 965
Bullerbi	Tallinn, Mustamäe	53 452 101
Erahuviolakool Meero Muusik	Toompuiestee	
Fantaasia lastetuba	Paldiski mnt. 77, Tallinn	50 28 879
Lastekeskus Marakas	Laulupeo 2, Tallinn	6 11 55 24
Lastekool Päikesetants	Tallinna südalinn, Nõmme, Õismäe, Mustamäe, Sikupilli,	50 96 631 5331 5523
Musamari OÜ	Harjumaal Saue ja Tabasalu	
Mustamäe Laste Loomingu Maja	Müürivahe 15, Tallinn	6 20 92 90
Nipi Mängumaa	Ed.Vilde tee 54, Tallinn	6 52 25 36
Nõmme Noortemaja	Tartu mnt 35, Tallinn	6 44 54 40
Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskus	Nurme 40, Tallinn	6 70 12 30
Pirita Perekooli titetunnid	Sõle 23, Tallinn	6 66 55 88
Rocca al Mare kooli beebikool	Regati tee 1, Tallinn	52 10 001
Stuudio Jo-Le-Mi	Vabaõhumuuseumi tee 8, Tallinn	6 50 78 42
Trallituba	Ed.Vilde tee 118, Tallinn	5 54 80 99, 56 64 56 89
Trikatrei mängutuba	Tammsaare tee 89, Tallinn	52 35 384, 50 49 549
Ämmaemandakeskus	Tammsaare tee 135, Tallinn	6 65 92 69
Kollane Mustik	Kadaka tee 141, Tallinn	53 43 98 36
Kostivere lasteaia beebikool	Rannamõisa lasteaed, Tabasalu	56 57 57 74
Põnni Mängumaa	Aruküla tee 1, Jõelähtme	6 08 15 40
Saku Loovuskeskus	Pärnasalu 31, Saue	6 50 64 28
Saue Lasteaia beebikool	Teaduse 1, Saku	52 45 146
Lasteklubi Väike Päike	Kuuma 9, Saue	6 59 65 26
Anni Mängumaa	Tallinna kesklinn, Laagri, Viimsi	56 690 680, 6254 986
Haldjapere	Turu 5, Tartu	73 39 655
Spordiklubi Arena	Lille 9, Tartu	53 40 59 94
Merle Mõmmila Huvialakool	Betooni 9a, Tartu	51 67 400
Miku ja Manni Mängukool	Männi 2, Pärnu	51 97 44 45
Päikesekillu perekeskus	Männimäe, Viljandi	51 91 31 51
Sirje Graubergi laulukool	Posti 24, Viljandi	43 64 354
Põltsamaa beebikool	Paide kultuurikeskus	55 15 155
Põlva lasteaed Lepatriinu	Lembitu 1, Põltsamaa	77 52 173
Mesimummu mängutuba	Piiri 3, Põlva	53 40 67 29
Hilaro Võru Loovuskool	Tallinna 21, Rakvere	53 63 04 70
Valga Haigla Beebikool	Lembitu 2, Võru	78 28 048
Läänemaa Haigla Beebikool	Peetri 2, Valga	76 65 150
Maria Mängutuba	Vaba 6, Haapsalu	47 25 817
	Posti 5, Kohila	58 02 11 41

APOVIT®

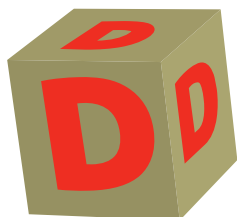
D₃-vitamiin kookosõliga

1 tilgas on 80 RÜ D-vitamiini.

Sobib lastele alates 2. elunädalast ja täiskasvanutele.

Annustamine: lastele alates 2. elunädalast ja täiskasvanutele 5 tilka ööpäevas. Kunstlikul toidul (D-vitamiini sisaldavad toitesegud) olevatel imikutel 3 tilka ööpäevas.

Alla 1-aastastele lastele antakse D-vitamiini tavaliselt aasta ringi.



D-vitamiin on vajalik laste luustiku kasvuks ja arenguks.

D-vitamiin aitab kaasa kaltsiumi imendumisele, mis omakorda aitab säilitada luude ja hammaste tugevust.

D-vitamiin aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitusele.

*Enim kasutatud D-vitamiin beebidel!**



Nycomed: a Takeda Company



Terve laps on rõõmus laps!

Imikuga võimlemine

Võimlemist võib alustada kohe esimesest sünnimise päevast, iga ema saab sellega hakkama.

Imikuga võimlemine-see on eelkõige lapse ja vanema läheduse saavutamine puududuste ja suhtlemise teel. Varajane massaaž ja harjutused mõjuvad soodsalt lapse füüsilisele arengule. Laps on ka hästi kontakteeruv teiste inimestega, naudib suhtlemist, on rahulikum ja rõõmsam, vaimselt arenenum ja tervem.

Väga oluline on massaaži ja võimlemise profülaktiline tähtsus. Esimese eluaasta jooksul on kõige lihtsam ennetada ja takistada mõne vääraarengu süvenemist. Harjutuste valikul tuleks jälgida järgmisi põhimõtteid:

- alati enne võimlemist silivat soojendus, räägi titaga, mis toimuma hakkab enne tehakse kergemad, hiljem raskemad harjutused
- tegevus peab lapsele meeldima, kiitke teda, nutva lapsega pole mõtet jätkata
- harjutusi tuleb alati teha pehme pinna kohal ja ärge minge uljaks

Mõnepäevase kuni 2 kuuse titaga on soovitatav teha kõigepealt refleksidele tuginevaid harjutusi.

- Pistes oma põidlad lapse pihkudesse, ajab ta huuled torusse ja püüab end kergitada. Kui ta teeb seda jõuliselt, võib lapse tasakesi üles tõsta. Kui beebi kael on veel nõrk, võib panna ta padjale kaldu – nii on kergem harjutust alustada.
- Selili- ja kõhuliasendis lükkab imik end rütmiliselt edasi. Pannes oma pihu vastu ühte kõverdatud jalga, lükkab imik oma jala sirgu.
- Toetades imikut kaenla alt, sirutub ta jalad välja ja toetub täistaldadele. Kallutades teda pisut ettepoole, üritab laps kõndida.
- Libistades külili lamaval imikul sõrmedega üle selja, tõmbab beebi selja nõgusaks.
- Tõmmates sõrmega mööda lapse tallaalust kannast varvaste suunas, lähevad beebi varbad harali. Varvaste alt kannast suunas põidlagaga tõmmates tõmbuvad beebi varbad kronksu.

Oma tillukesega võimeldes saab ka ema kehalist koormust.

Mõju on käte-, jala-, selja- ja kõhulihastele. Erilist tähelepanu tuleb pöörata selja hoidele. Kõik tõsted peavad toimuma sirge seljaga, jalad täistallal, põlved kõverdatud.

Järgmisena vaatame harjutusi, mida saab teha 1. kuuse beebiga. Need harjutused nõuavad enda aktiivsemat tegutsemist ja võib-olla ka natuke julgust.

- Lamage selili maas, põlved kõverad. Hoidke last sirgetel kätel enda kohal kõhuli, pöörake ta siis külili, seejärel selili. Laske lapsel end igas asendis sirutada.
- Lamage selili, laps oma säärtel. Tõstke jalgu põlvedest üles alla. Seejärel tõmmake kõverdatud jalgu oma pea suunas ja kiikuge küljele ja tagasi. Imik lamab selili. Tõstke ta ettevaatlikult jalgadest rippu. Keerake jalgu risti kord ühele, kord teisele poole. Riputada võib ka ühest jalast.
- Seiske püsti, laps seljaga vastu teie kõhtu. Last rinna alt toetades laske tal vajuda ette ja seejärel kallutage külgede suunas.
- Imik lamab selili. Proovige saada tema mõlemad käed ja jalad enda ühte kätte. Oma teise käega suruge beebi pea rinnale. Kiigutage kumera seljaga last.
- Imik lamab selili. Viige ta käed õrnalt kõrvale ja tooge rinnale. Viige üles kord üks, kord teine käsi.

Kui te olete oma väiksekeseaga kohe sündimisest peale tegelema hakanud, siis tunnete ennast iga päevaga kindlamini ja võite ka ise uusi harjutusi välja mõelda. Olete võimeline ise oma last masseerima ja temaga võimlema, sellel ajal milal teile ja teie lapsele sobib.

Kui olete rohkem võimlemisest huvitatud siis pöörduge lähimasse beebikooli.

Solvi Kruus

Beebide ja väikelaste massöör ja võimlemisõpetaja

Sünni registreerimine ja nime valik

Sünni registreerimine

Lapse sünd tuleb registreerida esimese elukuu jooksul vanema avalduse alusel maavalitsuses, valla- või linnavalitsuses. Sünni registreerimisel koostatakse sünnikanne.

Perekonnaseisuasutus väljastab vanematele nende soovil lapse sünni kohta kuni kaks sünnitõendit. Sünnitõendile kantakse lapse ees- ja perekonnanimi, isikukood, sünnikuupäev, sugu, sünnikoht ning andmed ema ja isa kohta.

Sünnikande koostamiseks tuleb perekonnaseisuasutusele esitada:

- sünni registreerimise avaldus
- meditsiiniastutuse tõend lapse sünni ja sünniaja kohta
- vanemate isikut tõendavad dokumendid,
- kui vanemad on abielus, siis abielu tõendav dokument,
- kui vanemad ei ole abielus, siis isaduse omaksvõtu avaldus

Riigiportaali "eesti.ee" kaudu võivad lapse sünni registreerimise avalduse esitada vanemad, kes on omavahel abielus.

Emana kantakse sünnikandesse isik, kes on lapse sünnitanud. Isana isik, kes on lapse sünni ajal lapse emaga abielus. Kui laps sünnib kolmesaja päeva jooksul pärast abielu lõppemist, on lapse isa emaga abielus olnud mees. Kui lapse emaga abielus olev mees ei ole last eostanud ja abikaasad esitavad abielumehest põlvnemise välistamise avalduse perekonnaseisuasutusele, siis ei kanta ema abikaasat isana sünnikandesse. Lapse emaga abielus mitteolev mees kantakse isana lapse sünnikandesse isaduse omaksvõtu avalduse alusel, mille vanemad peavad isiklikult kohalviibides esitama perekonnaseisuasutusele. Kui abielu kestel sündinud või eostatud laps ei põlvne lapse emaga abielus olevast mehest ja isaduse omaksvõttu ei ole toimunud ega tuvastatud, isa kannet sünnikandesse ei tehta s.t isa andmed jäävad tühjaks.

Sünnikande koostamine ja sünnitõendi/te väljastamine sünni registreerimisel on riigilõivuvaba. Kui vanemad ei registreeri lapse sünni tema esimese elukuu jooksul, võib vanemale määrata rahatrahvi või aresti.

Sünni registreerimise käigus määratletakse lapse hooldusõiguse kuuluvus ja märgitakse hooldusõiguse andmed rahvastikuregistrisse. Omavahel abielus olevatel vanematel on oma lapse suhtes ühine hooldusõigus. Kui omavahel abielus olevad vanemad soovivad hooldusõiguse jätta ainult ühele vanemale, peavad nad selleks pöörduma kohtusse. Isaduse omaksvõtu käigus määratletakse vanemate poolt lapse hooldusõigus vastavalt sellele, kuidas vanemad kokku lepivad, kas ühine või jäetakse hooldusõigus ainult ühele vanemale.

Koos meditsiinilise sünnitõendi andmetega või sünnikandega kantakse vast-sündinu elukoha aadressiks rahvastikuregistris tema ema elukoha rahvastikuregistrisse kantud aadressiandmed.

Nime valik

Lapsele annavad eesnime tema hooldusõiguslikud vanemad. Nime valikul tuleb arvestada, et lapsel võib olla kuni kolm eraldi üksikut eesnime või üks kahekordne sidekriipsuga eesnimi. Kui vanemad ei jõua nimes kokkuleppele, otsustab kohalik omavalitsus (kui eestkostetasutus), kumma vanema pakutud eesnimi lapsele antakse. Keelatud on lapsele panna eesnime, mis ei ole kooskõlas heade kommetega. Eestikeelsed nimed peavad vastama eesti õigekirjutuse reeglitele, võõrapäraseid nimed aga vastava asjaomase keele õigekirjutuse reeglitele. Võõrkeelne eesnimi peab olema teises riigis eesnimena kasutusel.

Laps saab perekonnanimeks vanemate perekonnanime. Kui emal ja isal on erinevad perekonnanimed, otsustavad vanemad, kumma perekonnanime laps kandma hakkab.

Kokkuleppe puudumisel otsustab eestkostetasutus, kumma vanema perekonnanimi lapsele antakse või valib selle ise. Lapsele ei saa anda vanema abiellumisel või perekonnanime muutmise korras antud kahest nimest koosnevat perekonnanime. Kui lapse isadus ei ole kindlaks tehtud, antakse lapsele ema perekonnanimi.

Nime valikul võiks lapsevanem arvestada asjaoluga, et tema poolt antud nimi ei tooks lapsele hiljem asjatuid probleeme kas nime õigekirjutuse ja hääldamisega seoses või lasteaias, koolis ja sõprade hulgas narrimise näol.

Puhkused, hüvitised ja toetused

Ravikindlustus

Erinevate hüvitiste ja toetuste saamise aluseks on reeglina ravikindlustuse olemasolu. Ravikindlustus on üldjuhul olemas kõigil Eesti alalistel elanikel, kelle eest tasutakse sotsiaalmaksu või kes tasub seda ise (FIE).

Juhul kui Sul ei ole ravikindlustust ja Sa oled rase, saad ravikindlustuse niipea, kui rasedus on arsti või ämmaemanda poolt tuvastatud. Sel juhul väljastab ämmaemand/ naistearst tõendi raseduse kohta, mille alusel saad ennast Haigekassas arvele võtta.

Peale lapse sündi ja tema registreerimist rahvastikuregistris võtab nimetatud andmete alusel Haigekassa lapse ise arvele.

Rasedus- ja sünnituspuhkus

Last ootaval naisel on õigus rasedus- ja sünnituspuhkusele. Rasedus-ja sünnituspuhkusele jäädakse 30 - 70 päeva enne eeldatavat sünnitamiskuupäeva (30.-36. rasedusnädalal).

Rasedus- ja sünnituspuhkus ei ole enam rangelt jagatud eraldi raseduse ajaks ja sünnitusjärgseks ajaks. Naine võib taotleda arstilt sünnituslehte, mille järgi rasedus- ja sünnituspuhkus algab ajast, kui eeldatava sünnitusajani on jäänud vähem kui 70 päeva, s.o alates 30. rasedusnädalast. Arst peab puhkuse aja määramisel arvestama muidugi ka naise ja tulevase lapse tervise ning naise töötingimustega. Sünnituslehe alusel vormistab tööandja naise rasedus- ja sünnituspuhkusele. Rasedus- ja sünnituspuhkust antakse naisele 140 kalendripäeva sünnituslehe alusel, kui naine on jäänud puhkusele vähemalt 30 kalendripäeva enne arsti määratud eeldatavat sünnitamiskuupäeva. Kui osa sünnituseelsest puhkusest jääb kasutamata, saab selle liita puhkusele pärast sünnitust.

Õigus rasedus- ja sünnituspuhkusele on ainult töölepingu alusel või avalikus teenistuses töötaval naisel, ehkki sünnitushüvitist makstakse ka juriidilise isiku juhtimis- ja kontrollorgani liikmele, üle kolmekuuse tähtajaga või tähtajatu töövõtu-, käsundus- või muu teenuse osutamiseks sõlmitud lepingu alusel teenustasusid saavale isikule ning füüsilisest isikust ettevõtjale, kui nende sotsiaalmaksud on makstud.

Ravikindlustusseaduse kohaselt ei ole kindlustatud isikul õigus saada sünnitushüvitist, kui rasedus- ja sünnituspuhkus algab hetkel, mil isik on palgata puhkusel, põhi- ja lisapuhkuse ajal hoolduslehel, lapsehoolduspuhkusel, osaliselt tasustataval puhkusel või lapsendaja puhkusel. Seega naine, kelle rasedus- ja sünnituspuhkus algab ajal, mil ta on nt eelmise lapsega lapsehoolduspuhkusel, peaks hüvitise saamiseks oma lapsehoolduspuhkuse lõpetama.

Isadel on õigus saada 10 tööpäeva isapuhkust kahe kuu jooksul enne arsti või ämmaemanda määratud eeldatavat sünnituse tähtpäeva või kahe kuu jooksul pärast lapse sündi. Alates 01.01.2013 tasutakse isapuhkust töötaja keskmise töötasu alusel, kuid mitte rohkem kui on kolmekordne Eesti keskmine brutokuu-palk.

Sünnitushüvitis

Rasedal on õigus saada sünnitushüvitist üldjuhul kuni 140 kalendripäeva eest, kui ta on jäänud rasedus- ja sünnituspuhkusele vähemalt 30 kalendripäeva enne arsti määratud eeldatavat sünnitamiskuupäeva. Raseda õigus sünnitushüvitisele väheneb nende päevade võrra, mille võrra ta jäi rasedus- ja sünnituspuhkusele hiljem. Sünnitushüvitise aluseks on naise sünnituslehele jäämisele eelnenud aasta töötasu põhjal arvatud ühe päeva keskmine tulu. (Nt 2012 aastal saadud kogu brutopalk / 365 päevaga X 140 päeva - 21%)

Sünnitushüvitise saamiseks tuleb sünnitusleht viia oma tööandjale, kes edastab selle Haigekassale. Hüvitis makstakse välja 30 päeva jooksul peale sünnituslehe jõudmist Haigekassasse.

Sünnitoetus

Sünnitoetus on ühekordselt makstav peretoetus. Sünnitoetuse suuruseks on 320 eurot. Mitmike sünni korral makstakse sünnitoetust iga sündinud lapse kohta. Sünnitoetuse saamise õigus on ühel vanematest. Sünnitoetuse saamiseks on vaja pöörduda enne lapse 6-kuuseks saamist kohaliku pensioniameti poole ja esitada vastavasisuline taotlus elektrooniliselt läbi riigiportaali www.eesti.ee.

Piirkonniti erinev ühekordne sünnitoetus

Tallinnas makstakse tallinlasest vanemale oma linnaosavalitsuse sotsiaalhoolekande osakonna poolt täiendavat ühekordset sünnitoetust. 2012. aastal on ühekordse sünnitoetuse summa 320 eurot, mis makstakse kahes osas: pool pärast lapse sündi ja pool lapse aastaseks saamisel. Sünnitoetuse teist poolt eraldi taotlema ei pea! Lisaks beebipakk. Lapse sünnitoetus määratakse lapse vanemale tingimusel, et mõlemad lapse vanemad on rahvastikuregistri andmetel Tallinna linna elanikud, ning vähemalt üks lapse vanematest on rahvastikuregistri andmetel elanud Tallinnas vähemalt aasta enne lapse sündi. Toetus määratakse ravisutuse või perearsti tõendi alusel tingimusel, et lapse sünnitanud ema on võetud rasedusega arvele enne 12. rasedusnädalat ja on olnud arsti regulaarsel jälgimisel. Laps peab rahvastikuregistri andmetel olema Tallinna linna elanik sünnist alates ja elama toetuse taotlejaga ühel aadressil.

Lapse ühekordset sünnitoetust saab taotleda lapse sünni registreerimisel Tallinna Perekonnaseisuametis, või pärast seda riigiportaali kaudu, või esitades taotluse oma linnaosavalitsuse sotsiaalhoolekande osakonnale kuue kuu jooksul peale lapse sündi.

Lapsehoolduspuhkus

Lapsehoolduspuhkust on õigus saada kas lapse isal, emal või mõnel teisel pere-liikmel (kuid mitte mõlemal korraga) kuni lapse 3-aastaseks saamiseni. Lapsehoolduspuhkuse vormistamiseks tuleb vähemalt 2 nädalat enne rasedus- ja sünnituspuhkuse lõppu kirjutada tööandjale avaldus lapsehoolduspuhkusele jäämise soovist.

Lapsehoolduspuhkuse võib igal ajal lõpetada või kasutada osade kaupa kuni lapse 3-aastaseks saamiseni.

Lapsehooldustasu

Peale vanemahüvitise lõppu makstakse lisaks lapsetoetusele ka lapsehooldustasu ühele vanemale või vanema asemel lapsehoolduspuhkust kasutavale isikule. Lapsehooldustasu suurus sõltub laste vanusest ja laste arvust perekonnas. Lapsehooldustasu määr 2012 aastal on 76,70 eurot.

Lapsehooldustasu ei maksta ajal, mil vanem saab sama lapse kohta kas sünnitushüvitist või vanemahüvitist, st. üheaegselt ühe lapse kohta makstakse ainult üht liiki hüvitist.

Lapsehooldustasu saamiseks tuleb pöörduda elukohajärgsesse pensioniametisse ja esitada avaldus või teha taotlus elektrooniliselt läbi riigiportaali www.eesti.ee kaudu.

Vanemahüvitis

Vanemahüvitise eesmärk on hüvitada lapse esimesel eluaastal tema kasvatamise tõttu saamata jäänud tulu. Hüvitisele on õigus last kasvataval vanemal, lapsendajal, võõrasvanemal, eestkostjal või hooldajal, kes on Eesti alaline elanik või Eestis tähtajalise elamisloa või tähtajalise elamisõiguse alusel elav välismaalane. Üldjuhul on kuni lapse 70-päeva vanuseks saamiseni õigus hüvitisele last kasvataval emal.

Alates lapse 70 päeva vanuseks saamisest võivad vanemad kasutada õigust hüvitisele kordamööda. Vanemahüvitise saamiseks tuleb hüvitise taotlejal esitada elukohajärgsele pensioniametile avaldus ja isikut tõendav dokument. Avalduse saab esitada ka elektrooniliselt riigiportaali www.eesti.ee kaudu. Kui hüvitise taotleja on lapsehoolduspuhkusel, tuleb täiendavalt esitada tööandja tõend, millele on märgitud lapsehoolduspuhkuse kestvus ja lapse nimi.

Õigus vanemahüvitisele algab rasedus- ja sünnituspuhkuse lõpupäevale järgnevast päevast. Kui ema ei saanud rasedus- ja sünnituspuhkust, tekib õigus vanemahüvitisele alates lapse sünnist. Vanemahüvitist makstakse 435 päeva. Kui emal ei olnud õigust rasedus- ja sünnituspuhkusele, makstakse vanemahüvitist kuni lapse 18 kuu vanuseks saamiseni. Vanemahüvitis arvutatakse hüvitisele õiguse tekkimise päevale eelnenud kalendriaasta sotsiaalmaksuga maksustatud tulude järgi. Tuluna arvestatakse töist Eestis sotsiaalmaksuga maksustatud tulu.

Kui eelmisel aastal puudus igasugune sotsiaalmaksuga maksustatav tulu, siis on vanemahüvitise määraks 2012. aastal 278,02 eurot. Kui eelmise aasta ühe kalendrikuu keskmine tulu oli väiksem kui kehtestatud alampalk (2012. aastal 290 eurot), siis makstakse hüvitist alampalga määras. Vanemahüvitise maksimaalne suurus on kolmekordne keskmine palk, mille kinnitab Vabariigi Valitsus. Vanemahüvitist ei maksta, kui tulu ületab viiekordse hüvitise määra e 1 390,10 eurot kuus.

Vanemahüvitise saamise ajal võib vanem töötada või saada töötasu, kuid kui saadud tulu ületab hüvitise määra (2012.aastal 278,08€) siis vähendatakse vastava kuu hüvitist.

Täpsemat vanemahüvitise arvestamise korda vaata vanemahüvitise seadusest või Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt www.ensib.ee

Lapsetoetus

Lapsetoetus on igakuine toetus, mida makstakse reeglina lapse sündimisest kuni tema 16-aastaseks saamiseni. Kui laps õpib põhikoolis, gümnaasiumis või põhihariduse baasil kutseõppeasutuses või kui põhihariduseta laps õpib kutseõppeasutuses, makstakse toetust lapse 19-aastaseks saamiseni. 19-aastaseks saamisel makstakse toetust jooksva õppeaasta lõpuni.

Lapsetoetuse suurus pere esimese ja teise lapse kohta on kahekordne lapsetoetuse määr (2012. aastal 19.18 eurot) ning kolmanda ja iga järgmise kohta kuuekordne lapsetoetuse määr (2012. aastal 57.54 eurot).

Lapsetoetuse (esmakordsel) taotlemiseks tuleb pöörduda (kohaliku) elukohajärgsesse pensioniametisse ja esitada avaldus või esitada taotlus elektrooniliselt riigiportaali www.eesti.ee kaudu.

Üksikvanema lapse toetus

Üksikvanema lapse toetus on igakuine toetus, mida makstakse juhul, kui lapse sünniaktis puudub kanne isa kohta või see on tehtud ema ütluse aluse, või kui vanem on tunnistanud tagaotsitavaks. Toetuse suurus on kahekordne lapsetoetuse määr (19,18 eurot).

Hambaravihüvitis

Rasedal ja alla 1-aastase lapse emal on ravikindlustuse olemasolul õigus hambaravihüvitisele 28,77 eurot aastas. Hüvitise saamiseks tuleb Haigekassale esitada avaldus, hambaraviteenuste eest tasumist tõendav dokument ja rasedust tõendav arstitõend.



Kas Sul on kaamera oma pisipere jäädvustamiseks?

NIPID LAPSE PILDISTAMISEKS.

Jälgi valgusolusid.

Tee mitmeid sarnaseid pilte, pildista erinevatelt kaugustelt.

Jälgi lapse meeleolu.

Tunne oma kaamerat.

Vabane häirivatest faktoritest.

Loo või otsi sobiv taust.

Kasuta piltidel ka koos lapsega teisi inimesi.

Loe rohkem www.netiemme.ee



NETIEMME.EE



COOLPIX S01



NIKON 1 J2



Nikon D3200



LENNE[®]

**20 aastat
laste õueriiete
valmistamise kogemust**

Edasimüüjad leiad:

www.lenne.ee