

Sinu uus elukorraldus vajab harjumist. Kui peres on veel väikseid lapsi, siis pead oma tähelepanu ja aega jagama ka nendega. Puhka koos beebiga ja palu teiste pereliikmete abi igapäevaste toimetuste tegemisel. Õpi olulisi asju vähemtähtsatest eristama ja leidke koos lapsega oma rütm. Te kasvate koos ja vajate teineteise lähedust. Pühenda pereliikmed beebitoimetustesse ja lase neil aegajalt mähkida, vannitada ja lapsega õues käia. Nii saad aega ka iseendale ja keegi ei tunne end tõrjutuna.


**ILUSAT KASVAMIST!**

Koostajad:  
sünnitusosakonna ämmaemand Häli Viilukas  
ja vanemämmaemand Aira Aleksejeva

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registratuur 731 9100  
Info 24h 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

**Naistekliinik**

## SÜNNITUSJÄRGNE PERIOOD



**Patsiendiinfo**

Käesolevas infolehes jagame Teile infot sünnitusjärgse perioodi võimalikest vaevustest ja nende leevendamise võimalustest.

### **Valud alakõhus ja nimmepiirkonnas**

annavad märku emaka taandarengust, mis tekivad hormoon oksütotsiini toimel enamasti imetamise ajal.

- Mõõduvad iseenesest 1-2 nädalaga.
- Leia sobiv asend imetamiseks.
- Vajadusel võta valuvaigistit (paratsetamool, ibuprofeen).

### **Sünnitusjärgne voolus ehk lohhiad**

koosnevad verest, emaka koetükikestest ja limast ning voolus kestab 6-8 nädalat.

Esiälgu on voolus verine, kuid muutub aegamööda heledamaks kuni kaob täiesti.

Lohhiatel on omapärane lõhn. Tähelepanu on vaja pöörata siis, kui voolus muutub erepunaseks, veriseks ja halvalõhnaliseks.

- Kasuta suuri ja hästiimavaid sidemeid.
- Vaheta sidemeid 5-6x päevas.
- Oluline on korduv intiimhügieen.
- Pese alati pärast tualetis käimist käsi.

### **Valu ja turse suguelunditel**

on normaalne pärast sünnitust. Turse tekib kudede venitusest ja rebenemisest. Lahklihale asetatud õmblused imenduvad mõne nädalaga ning turse kaob.

- Pese välissuguelundeid voolava veega pärast tualetis käimist.

- Kasuta pesemiseks intiimgeeli või muud spetsiaalset vahendit 1x päevas.
- Võimalusel tee lahklihale õhuvanne.
- Ära kiirusta istumisega, istumisel toetu ühele tuharale.
- Alusta vaikselt vaagnapõhjelihaste harjutustega.

Sünnitusjärgselt võib esineda **urineerimisraskus**, mis on tingitud veninud vaagnapõhjelihastest. Vajalik on regulaarselt tühjendada põit, et hoida ära kuseteede infektsiooni.

- Joo palju vedelikku.
- Urineerimisel pane kraanivesi jooksmas.
- Treeni vaagnapõhjelihaseid.

**Kõhukinnisus ja hemorroidid** teevad muret paljudele sünnitanud naistele.

- Söö värsked aed- ja juurvilju.
- Tarbi täisteravilja tooteid.
- Alusta varakult vaagnapõhjelihaste treeninguga.
- vajadusel kasuta lahtistit (Duphalac) ja hemorroidide korral Preparation H-d.

**Rindade vaevused** esinevad peaaegu kõigil sünnitanutel. Ternespiim rinnas asendub 2-4 päeval pärispiimaga. Imetamisprobleemidele lisaks võivad tekkida piimapais, rinnapõletik ja nibude lõhed.

- Oluline on hea imetamistehnika, mille omandamiseks palu abi ämmaemandalt või lasteõelt.

- Võimalusel kasuta imetavale emale mõeldud puuvillast rinnahoidjat.
- Piimaeritumise soodustamiseks võid enne imetamist käia sooja duši all või panna rindadele sooja kompressi.
- Rinnapõletiku ehk mastiidi korral tõuseb palavik, mis vajab ravi. Ära katkesta sel juhul imetamist ja selgita välja, kas palavik on seotud rindadega. Selleks kraadi ennast enne ja peale söötmist, asetades kraadiklaas piki keha mõõtes temperatuuri samast kaenlaalusest
- Lõhenenud rinnanibudele on oluline puhtus, kuivus, õhuvannid ja lapse õige rinnahaaramise oskus. Ära pese rindu seebi ega muude nahka kuivatavate vahenditega.
- Lase rindadel õhu käes kuivada.
- Toitmisprobleemi korral võib abi olla apteegis müügilolevatest nibukaitsmetest.
- Kasuta apteegis müügilolevaid lanoliiniga salve, need rahustavad nahka.

**Sünnitusjärgne arstlik kontroll** on oluline, et hinnata sünnitusjärgset taastumist.

- Pöördu arsti poole kohe, kui oled millegi pärast mures.
- Uue raseduse vältimiseks pöördu arsti poole enne suguelu alustamist.
- Sugueluga võib alustada 4 nädalat pärast sünnitust, kui voolus on lõppenud.