

- Vajadusel proovi käsitsi rinda sõõrutada, et rind pehmemaks muutuks (lapsel lihtsam haarata).
- Peale imetamist kasuta jahedat kompressi (nt külmkapist võetud kapsaleht).
- Piimapais peaks mööduma mõne päevaga.

Kui tekib kõrge palavik, rind muutub valulikuks, kuumab, tekivad tükid ja punetavad alad, pöördu ämmaemanda/arsti poole, et välistada **rinnapõletik**. Kasuta palavikualandajat, oluline on jätkata regulaarse imetamisega.

Kui oled sünnitanud **keisrilõike** teel, on esimestel päevadel vajalik adekvaatne ja regulaarne valuvaigistamine haavavalu tõttu. Võib esineda ka valu õlavöötme või kaela piirkonnas (lokaalseks kasutamiseks sobivad Diclac geel, soe kompress).

- Alusta liikumisega võimalikult vara, nii on taastumine kiirem.
- Haavaplaaster eemaldatakse tavaliselt 24 tunni möödudes.
- Tee haavale õhuvanni ja jälgi, et püksiaär ei hõõruks haava peale.
- Kord päevas käi duši all ja kuivata haav korralikult.
- Haavaniidid eemaldatakse ämmaemanda või perearsti poolt nädala jooksul peale lõikust.
- Vajalik on säästev režiim esimesel kahel kuul: väldi raskuste tõstmist (mitte üle 5kg), sauna, ujumist, vanni, tupetampoone, suguelu.

Kui keisrilõike järgselt tekib kõrge palavik; kõhuvalu; haava piirkonnas punetus, turse ja valu või eritis haavast, pöördu koheselt arsti poole.

Sünnitusjärgselt

- Taastumiseks toeta kõhtu tugivööga, mida on oluline kanda esimesed 2 kuud võimalikult palju. Keisrilõikejärgselt peab tugivöö kandmiseks ootama kuni õmblused on paranenud ning eelistada pükstega varianti.
- Klassikalisi kõhulihaste harjutusi ei tohi teha 2 kuud, pärast keisrilõiget 4 kuud.
- Väldi kuuma sauna, ujumist, suguelu ja tampoonide kasutamist kahe kuu jooksul.
- Kui voolus on lõppenud ja alustad suguelu enne sünnitusjärgset kontrolli, kasuta kondoomi.
- Pöördu sünnitusjärgsesse kontrolli ämmaemanda/ naistearsti juurde 6–8 nädala möödudes.
- Teavita perearsti lapse sünnist.

*Koostajad: ämmaemandid Emily Naarits ja Kätlin Mark
12/2017*

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registruur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

SÜNNITUSJÄRGNE PERIOOD

Patsiendiinfo

Käesolev voldik annab Teile infot sünnitusjärgse perioodi võimalikest vaevustest ja nende leevendamise võimalustest.

Valud alakõhus ja nimmepiirkonnas on tingitud **emaka kokkutõmmetest**, mis tekivad hormoon oksütotsiini toimele enamasti imetamise ajal. Vajadusel võib kasutada valuvaigistit (paratsetamool 1000mg; ibuprofeen 400mg). Valud mööduvad iseenesest 1–2 nädalaga.

Sünnitusjärgne voolus kestab 6–8 nädalat.

Esimestel päevadel on voolus verine, kuid muutub aegamööda heledamaks kuni kaob täielikult. Voolusel on omapärane lõhn. Ämmaemanda/arstiga tuleb ühendust võtta kui voolus muutub uuesti veriseks või halvalõhnaliseks.

- Vaheta sidemeid vastavalt vajadusele.
- Pese alati pärast tualetis käimist käed.

Valu ja turse suguelunditel on pärast sünnitust normaalne, see tekib kudede venitusest ja rebenemisest. Sünnitusjärgselt tehtud õmbluseid ei eemaldata, niidid sulavad ise paari nädala möödudes.

- Pärast tualetis käimist pese iga kord välissuguelundeid jaheda veega. Kasutades kätekuivatuspaberit, kuivata lahkliha piirkond õrnalt tupsutades.
- Kord päevas kasuta pesemiseks intiimpesugeeli või haiglas olles seepi haigla tualeti seinal.

- Mõned korrad päevas tee lahklihale õhuvanni.
- Esimestel päevadel toetu istudes ühele tuharale, väldi järsku istumist.
- Turse vähendamiseks esimestel päevadel küsi ämmaemandalt külma kompressi lahklihale.
- Vajadusel kasuta valuvaigistit (paratsetamool 1000mg, ibuprofeen 400mg).
- Haava paranemise soodustamiseks võib kasutada Silversprayd või astelpajuõli.
- Vaagnapõhjelihaste harjutustega alusta 24–48 tundi pärast sünnitust. Kui on lahkliha rebend või episotoomia, siis oota harjutustega 6 nädalat.

Sünnitusjärgselt võib esineda **urineerimisraskus ja -pidamatus**, mis on tingitud veninud vaagnapõhjelihastest. Kui urineerimine esimestel kordadel peale sünnitust on raskendatud, siis tee seda duši all või lase suguelunditele sooja voolavat vett.

- Joo piisavalt vedelikku (1,5–2l).
- Tühjenda regulaarselt põit (u 3 tunni järel).
- Uriinipidamatuse leevendamiseks alusta vaagnapõhjelihaste harjutustega.

Kõhukinnisus ja hemorroidid teevad muret paljudele sünnitanud naistele.

- Tarbi täisteraviljatooteid, kiudainerikkaid toite, puu- ja köögivilju (ka kuivatatult).
- Tarbi piisavalt vedelikku (1,5–2l).
- Joo hapendatud piimatooteid (nt keefir).
- Vajadusel võib kasutada lahtisteid (Duphalac siirup, Microlax)

Hemorroidide puhul peaks vältima kõhukinnisust ja punnitamist (võivad tekkida sünnitamise järgselt, tingituna pressimisest).

- Vajadusel kasuta valuvaigistit.
- Leevendamiseks küsi ämmaemandalt/arstilt spetsiaalset suposiiti (rektaalküünal) või kreemi.

Esimestel päevadel võib esineda **rinnanibude hellust ja valulikkust** sagedasest imetamisest. Esineda võib ka rinnanibude lõhenemist.

- Palu ämmaemandal lapse imemisvõte üle kontrollida.
- Kasuta rinnanibude hooldamiseks spetsiaalset salvi, mida määrada nibudele peale igit imetamist.
- Lõhenenud rinnanibudele tee õhuvanne, kasuta spetsiaalseid kompressse.
- Nibukaitsme kasutamise vajalikkuse osas konsulteerige ämmaemandaga.
- Rinnanibude valulikkus peaks mööduma 1–2 nädalaga.

Sagedase ja regulaarse imetamise korral peaks rohkem piima rinda tekkima 3–5 päeval peale sünnitust. Sellel ajal tekib paljudel naistel **piimapais**.

Piimapaisu leevendamiseks:

- Imeta regulaarselt.
- Enne imetamist tee sooja kompressi rinnale (nt soe dušš).