



EMA JA LAPSE SÜNNIJÄRGNE NAHK-NAHA KONTAKT

Emal kaisus on kõige parem. Emal on lapsele kõige kallim ja armsam inimene kogu maailmas. Hämaras toas, vaises ümbruses, paljalt emal kõhul olles on vastsündinu oma loomulikus keskkonnas, kus ta tunneb ennast turvaliselt. Emal on soe ja pehme, emal häälel on tuttav, emal südamelöögid ja hingamiskahin on tuttavad looteeast. Emal lõhn, lootevee maitse ja lõhn – kõik see on maailm, mis aitab vastsündinul kohaneda üsavälise eluga.

Sünnitustoa rutiinidel on tähtis mõju:

- rinnaga toitmisele
- emal ja lapse suhetele
- stressi tekkele nii emal kui lapsel
- lapse haigestumisele
- adaptatsiooni häiretele

Parimateks sünnijärgse hoolduse põhimõteteks esimestel elutundidel ja päevadel on:

- Varajane sünnijärgne emal-lapse nahk-naha kontakt 1,5-2 tunni jooksul peale sündi, kuni on toimunud esimene rinnaga toitmine. See põhimõte on ellu viidud 199 a algusest Tartu Ülikooli Naistekliinikus!
- Emal on lapsega koos ööpäevaringselt
- Sage imetamine

NB!

Lühiajaliselt, 10,20 minutiks, märja lapse asetamine vähekaetuna emal kõhule, mille järgselt toimub lapse vannitamine, õlitamine, kaalumine, mõõtmine, teki sisse mähkimine, pediatril läbivaatus – ei ole nahk-naha kontakt selles tähenduses nagu seda käsitletakse kirjanduses ja ei anna erilist positiivset efekti.

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

1. Soojus – jahtumise vältimiseks

- Kohe pärast sündi laps kuivatada soojal froteerätikuga:
 - märg keha jahtub kiiresti
 - kaotab soojust õhu liikumisest
 - annab soojal külmemale objektile ümbrisevas keskkonnas
 - kuivatamine on taktiline stimulatsioon paremaks hingama hakkamiseks
- Seejärel pannakse laps emal kõhule, kaetakse suure soojendatud froteerätikuga ning pähe pannakse müts, et vähendada soojakadu pea piirkonnast
- Emal kõht, rinnad, rinnad (nn emal pesa) on parim soojaallikas lapsele. Emal keha on kõige usaldusväärsem, turvalisem, töökindlam soojaallikas lapsele, et vältida hüpotermiat



Infomaterjal

- Teadusuuringutega on tõestatud, et vahetult peale sünni emaga nahk-naha kontaktis lastel on kõrgem keha ja naha temperatuur võrreldes voodisolevate rietatud lastega

2. Lapsel puudub üksindusstress

- Vastsündinu võib peale sünni kisada valust, näljast, kuid ka düskomfordist
- Lapsed tunnevad ära füüsilise eraldatuse emast ja hakkavad karjuma, mis võib olla nn **emast eraldatuse üksinduskisa** (separation distress call)
- Kui vastsündinu on **emaga nahk-naha kontaktis esimesed 90 min** sünnijärgselt, **karjuvad nad tunduvalt vähem**, (mitte rohkem kui ~1 min) **võrreldes voodisolevate, kinnimähitud lastega**
- **Füüsiline kontakt emaga, taktiline stimulatsioon, lisaks olfaktoorne stiimul – lootevesi, rahustab last, seega väldib stressi**

3. Potentsiaalne kaalulangus

on **väiksem**, kuna laps karjub vähem – seega kaotab vähem energiat

4. Lootevõie

- Nahavigastuste vältimiseks ei hõõruta maha lootevõiet, kuna see hoiab ära:
 - Infitseerumise, haudumise
 - Kasulik nahale, imendub ise
 - Lootevõie on loomulik nahakaitse, õlitamine ei ole vajalik

5. Hämar tuba

- Liigse valgusärrituse vältimiseks silmadele – kasutatakse kohtvalgusteid

6. Nabaväät

- Lõigatakse läbi ja ligeeritakse (esimese 30-45 sek jooksul), tehakse naba tualett, kui laps on ema kõhul

7. Aspireerimine

- Tervet, ajalist vastsündinut ei aspireerita, kuna üleliigne lootevesi valgub ema kõhul olles iseenesest suust välja
- Ebameeldiv, valus, võimalik limaskestast vigastuse oht, sülje eritus tõuseb, bradükardia, apnoe oht

8. Vannitamine – vahetult peale sünni, esimese 2 tunni jooksul ei ole vajalik

- Hüpotermia oht
- Peseb maha vastsündinule esimeseks rinnast imema hakkamiseks vajaliku lootevee lõhna ja maitse
- Laps eraldatakse emast antud hetkel mittevajalikuks protseduuriks
- Häirib esimest kontakti emaga



Infomaterjal

9. Teadvus

- Sünnil muutub paljude hormoonide tase, katehoolamiinide tase, mis soodustavad lapse kontakti ümbrusega, ärkvelolekut pärast sündi ja sünnijärgset õppimist on väga kõrge.

Sünnijärgselt, esimesel elutunnil, on vastsündinu teadvuse nn **vaikse ärkveloleku seisund**, mis kestab kauem (kuni 40 min), kui ta jääb emaga nahk-naha kontakti.

Sel ajal:

- Lapse silmad on laialt avatud, säravad, selged
- 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 kaasasündinud võime suhelda – valmistab ette tee tulevaseks kiindumuseks vastsündinu ja vanemate vahel.**

Vastsündinu erinevad teadvuse tasandid, sõltuvalt ärkveloleku või une astmest:

- aktiivne ärkvelolek
- aktiivne uni
- vaikne ärkvelolek
- unine → üleminek unest ärkvelolekusse
- vaikne uni
- kisa

10. Silmad

- Vastsündinu näeb juba sündides, tal on olemas ka nägemismälu
- Sünnib lühinägelikuna: näeb 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 – punane, sinine, kollane
 - 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 mäada ema kõhtu rinnale roomab
 - Eelistab vaadata inimnägu, eriti ema ja isa nägu, emotsioone ema näos
 - Vastsündinule ja emale on tähtis silm-side kontakt, kuna see on ülitähtis element inimestevahelises suhtlemises

11. Hääl

- Vastsündinu kuuleb, tal on olemas ka kuulmismälu
- Hääled läbivad emakat juba enne sündi



Infomaterjal

- Eristab erinevaid hääle tüüpe (näit. vilet kellahelinast), tugevust, kõrgust, tuttavaid ja võõraid hääli. Kuulmine on hästi arenenud
- Emad ja isad kasutavad instinktiivselt kõrgesageduslikku häält kui nad esimest korda peale sündi räägivad oma lapsega. Selline „beebikõne“ näib olevat universaalne. Eri rahvusest emad kasutavad oma vastsündinutega rääkides sarnast kõnemaneeeri
- Meeldib kuulata inimhääli, eelistab emotsionaalseid hääli mehhaanilistele
- Eelistab kuulata ema häält, võrreldes teiste naiste häälega. 1 nädal peale sündi eelistavad 80% vastsündinutest kuulata oma isa häält, võrreldes teiste meeshäälega
- Ema kõhul olles kuuleb vastsündinu ka talle juba üsaasisest 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 on sarnane looteveelõhnale, mis juhatab lapse rinnale – on **olfaktoorne stiimul**
- Vastsündinu imeb käsi ja sõrmi enne rinnani roomamist, kätel on juba üsaasisest tuttav lootevee maitse ja lõhn, seepärast ei tohiks peale sündi labakäsi looteveest ära kuivatada
- Lapsel on võime kasutada sünnieelset **haistmismälu** ema rinnal orienteerumisel ja rinnanibu lokaliseerimisel

NB! Võõrad lõhnad segavad last, häirivad esimest kontakti emaga, esimest lapse rinnale roomamist, imema hakkamist (sellepärast ei tohiks ämmaemand last kohe peale sündi ema kõhult kaalumiseks, mõõtmiseks, vannitamiseks ära võtta!)

13. Liigutused – liigutustel on oluline roll toitmiseelses käitumises

Kui laps kinni mähitakse, on sellega tema liikumisaktiivsus pärsitud.

- **Vastsündinul on kaasasündinud võime ise spontaanselt ema rinnale roomata, mis saab avalduda siis, kui me talle selleks võimaluse anname**
- Peale sündi pannakse laps ema kõhule:
 - pärast puhke-, lõõgastuspauusi, 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 üles-alla
 - hakkab tegema roomamisliigutusi ema rinna suunas, tõukab jalgadega, lihaste tugevus kaelas, õlgades ja kättes aitab pead tõsta ning liikuda otse ja külgsuunas. Vahepeal laps puhkab, siis üritab uuesti



Infomaterjal

- jalgade surve ema kõhule aitab platsenta eraldumist ja vähendab emaka verejooksu ohtu
- laps liigutab kätt haaravalt, masseerides niiviisi ka ema rinnanibu
- umbes ühe tunni (8~50-55 min) 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 mõneks minutiks
- Vanemad vaatavad oma lapse esimest teekonda ja on vaimustatud oma lapse võimetest

14. Puudutused – taktiline stiimul

Puutetundlikkus 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. nädalast
- Nahk on suurim keha tundeorgan
- Ema puudutused, silitused (kasvuhormooni tase tõuseb, toetab immuunsüsteemi) mõjuvad hästi lapse vaimsele ja füüsilisele arengule, suurendavad lapse heaolu

Seega, lapse toitmiseelseks käitumiseks on vaja teatud bioloogilisi stiimuleid, sensoorseid ja olfaktoorseid, ema on visuaalsete, auditoorsete, taktiliste ja olfaktoorsete stiimulite allikas lapsele, mida laps tajub ja vajab ja vastab neile, kui ta sünnijärgselt on emaga nahk-naha kontaktis.

15. Imetamine

Kui laps imeb või haarab masseerivalt ema rinda – stimuleerib see oksütotsiini vabanemist (rinnanibu suhu ~ puudutab põske ~ signaal seljaajusse ~ hüpotalamusse ~ vabaneb oksütotsiin, jt 19 gastrointestinaalset hormooni)

- Hormoon oksütotsiini taseme tõusuga ema ja lapse organismis, vabaneb rohkelt gastrointestinaalseid hormone (ka koletsüstoksiiniin, gastriin) –
 1. stimuleerivad soole hattude kasvu
 2. suurendavad kalorite absorptsioonipinda
 3. toit imendub paremini
 4. rinnapiimatoidul olevad lapsed vajavad koguselisel vähem toitu
- nende hormoonide vabanemisega tekivad lapsel soole kontraktsioonid – mekoonium eritub varem, hüperbilirubineemiat vähem
- oksütotsiin on stressivastane e õnnelikkuse hormoon, tugevdab sidet ema ja lapse vahel, emainstinkt on tugevam ja tekib kiiremini
- organismis on suurenenud oksütotsiini hulk ajus, eriti 1 tunni jooksul peale sünnitust, lisaks vallandub oksütotsiin ka imetamisel, mille toime: emal tekib unisus, eufooria, valu taluvuse tõus
- kui lapse huuled puudutavad ema rinda 1. elutunnil – hoiab ema 100 min last iga päev kauem haiglas oleku ajal



Infomaterjal

- tõstab emaka kontraktiilsust, sünnitusjärgse verejooksu oht väheneb

Kokkuvõte:

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

Sünnijärgne ema-lapse nahk-naha kontakt 1,5-2 tunni jooksul peale sündi on tähtis:

- Vastsündinu kohanemine üsavälise eluga on kergem
- Rinnaga toitmine on kergem
- Kogu rinnaga toitmise periood on pikem
- Ei pea ravima haigusi, mida võib vastsündinule vale hooldusega tekitada – nagu adaptatsiooni häired, jahtumine, hüpoglükeemia, polütsüsteemia, infektsioonid, ema-lapse vahelised psühholoogilised probleemid, imetamise probleemid jne.
- Lapsel bilirubiini metabolism paraneb, hüperbilirubineemiat vähem
- Emal sünnitusjärgset stressi vähem – emad on rahulikumad, hoiavad last rohkem enda juures, võtavad last rohkem sülle
- Sünnitusjärgne valu ununeb kiiremini, emad taluvad haavade õblemist paremini, unustavad väsimuse
- Aitab emal avastada oma lapse erilised võimed, aitab aru saada lapse vajadustest, lapse ja ema vahele tekib tugev side esimestest eluminutitest alates
- Loobunud laste arv on väiksem:
Varajane kontakt, ema-laps koos, sage imetamine
- Ema – lapse suhted paremad kogu eluks

Koostaja: Naiste- ja lastekliinik

Koostatud/täiendatud/ülevaadatud/ 2010