



### IMETAMISEST

#### I päev peale sünnitust

Esimene imetamine teha kohe, siis kui ema ja laps on selleks valmis, tavaliselt toimub see lapse esimese elutunni jooksul. Beebil on kaasasündinud otsimis- ja imemisrefleks, ta avab suu ja haarab nibu ja nibuvälja tervenisti suhu ning hakkab tegema imemisliigutusi. Esimene piim, mis ta saab on ternespiim. Beebil kulub esialgu söömiseks orienteeruvalt 20 – 30 minutit, kuid olenevalt lapsest, võib aega kuluda ka rohkem või vähem. Imemise ajal teeb laps puhkamispause rinda lahti laskmata. Kui laps on õigesti rinnal, siis võib ta imeda nii kaua, kui soovib. Tavaliselt on laps esimesed 6 – 8 tundi ärkvel ja imeb korduvalt. Kui laps on saanud piisavalt rinda ja lähedust, järgneb pikk ja sügav uneaeg. Nüüd peaks ka ema puhkama. Edasi soovitame last toita vastavalt lapse vajadusele ja nõudmisele. (Õige imemisvõte ja rinnalepanek vaata voldikust).



#### II päev peale sünnitust

Teisel päeval muutub laps rahutuks ja soovib imeda tihemini, sellega suurendab laps piima kogust.

Esimestel päevadel on normaalne, et lapse kehakaal langeb (langus ei tohiks ületada 10 % sünnikaalust). Tekkiv nälgjatunne panebki lapse sagedamini imema ja õpetab talle, et toidu saamiseks on vaja tööd teha. Soovitame imetada nii tihti kui laps soovib. Kui kaalulangus on suur või kui lapse piss on punane, soovitame last joota keedetud veega või 5%-lise glükoosiga. Kui lastearst soovib last toita tihedamini, siis tuleb rinda anda 2 – 3 tunniste vahedega ja anda vajadusel ka lisatoitu. Rinnalaps peaks sööma ööpäevas 8 -10 korda. Mida enam laps imeb, seda rohkem tekib piima. Kui rind läheb hellaks või katki, siis tuleb määrada nibule ja nibu ümbrusele Bepanthen kreemi või Purelan salvi, mida enne toitmist maha pesta ei ole vaja.

Umbes **3 – 7 päeva** peale sünnitust suureneb piima kogus oluliselt ning rinnad muutuvad kõvaks ja valulikuks. See on piimapais ja möödub mõne aja pärast iseenesest. Enesetunde parandamiseks võib hoida rindu enne toitmist soojas (nt soe dušš 5 – 10 minutit). Enne toitmist võib õrnalt rinda ja rinnanibu masseerida, nibu „rullida“, pisut piima välja lüpsta, et nibu ümbrus oleks pehmem ja lapsel oleks kergem haarata. Peale toitmist võib asetada ca 15 minutiks rindadele külma ja panna peale toetav rinnahoidja. Peale imetamist tuleks lapsel ka sisseimetud liigne õhk välja lasta, selleks hoida last süles püstises või poolpüstises asendis. Kui nn „krooksud“ on ära tulnud, panna laps külje peale magama.

Selili ei tohi last magama panna seni kui laps jõuab ennast ise keerata.



### **Hiljem kodus**

- imetab ema last nii tihti kui laps soovib, kuid vähemalt iga 3 tunni tagant;
- lubab ema lapsel rinda imeda nii kaua, kui ta soovib;
- imetada ka öösiti, kui laps seda nõuab;
- ema peab magama piisavalt, ka päeval;
- on ema palju koos lapsega;
- väldib ema pinge- ja stressiolukordi;
- mõtleb ema positiivselt lapsest ja imetamisest.

Ema toidab last ainult rinnaga vähemalt 6 kuud, siis tuleb hakata andma lisatoitu. Selle kohta annab informatsiooni perearst. Tavaliselt harjutatakse last korraga ühe toiduainega. Kui annate juba lisatoitu, tuleks rinda pakkuda nagu ennegi – kõigepealt rinda ja seejärel lisatoit. Emale endale on väga mugavad varahommikused ja hilisõhtused imetamised selle asemel, et minna unisena putru keetma. Laps võiks rinda võtta esimese eluaasta lõpuni ja võimalusel ka kauem.

Väga tihti tundub emale, et piima on vähe. Tegelikult on keha õppinud end hästi reguleerima. Tuleks meeles pidada, et tihedam imetamine tekitab rohkem piima.

Laps saab piisavalt rinnapiima, kui ta saab rinda iga kord, kui ta soovib, võtab kaalus juurde vähemalt 500 grammi kuus ning pissib vähemalt 6 korda ööpäevas.

### **Lutid ja lutipudelid.**

Rinnalaps ei vaja lutti ega lutipudelit, sest lutti imedes võib lapsel kujuneda vale imemisvõte ja emal ei pruugi tekkida piisavalt piima ning rinnad võivad minna katki ja valusaks. Lutte ei tohi kasutada piimapaisu ajal ja esimestel elukuudel pärast sünnitust.

Koostanud: Naise- ja lastekliinik

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010