

Nõuandeid imetamiseks

Emakaasend

- 1) Ema peab olema mugavas asendis, esimeste tundide ja päevade jooksul soovitame kindlasti lamavas asendis imetada.
- 2) Jälgida, et padi oleks korralikult pea all, PEA TOETUB VABALT PADJALE, võimalusel 2 patja, et pea jääks kõrgemale. Padi ei tohi ulatuda õla alla. Võimalusel panna padi või lisatekk vms ka selja taha, põlvede vahele, pahklude vahele. Ema peab arvestama, et ta peab jääma sellisesse asendisse võibolla isegi 2 tunniks.
- 3) Ema peab olema täielikult ja täpselt külili, ei tohi olla kaldunud ei ette- ega tahapoole.
- 4) Kui soovid kindlasti olla mingis muus asendis, jälgi, et kõik Su keha osad oleksid täielikult toetatud ja lõdvestatud – kohe, kui jääb pingule või täieliku toetuseeta näiteks pea, selg või küünarnukk, saab imetamisprobleem juba alguse.
- 5) Mitte panna selga rinnahoidjat, riietus olgu avar, et laps saaks olla nahk-naha-kontaktis ja mahuks emale särgi sisse või on ema palja ülakehaga.

Beebi kehaasend

- 1) Ka beebi peab olema korralikult külje peal, tema kõht ja jalad tihedalt vastu ema kõhtu. Esiteks on see vajalik nahk-naha-kontakti jaoks – mida suurema kehapinnaga laps tunnetab ema keha, seda paremini tal imemisrefleks tärkab ja hakkab otsima rinnanibu. Kui beebile on pandud kindad kätte, siis need ära võtta. Imemisrefleks väljendub beebil ka sellega, et ta tahab oma peopesadega tunnetada ema keha. Rind peab saama lapsel olla kahe käe vahel, sellepärast külili asendis olles on lapsel alumine käsi rinna all, rind peab lapsele jääma „kaissu“. Nii algab lapse teadlik õpetamine ja kognitiivne areng – ta õpib ära tsentritunnetuse. Teiseks, kui beebi vajub selili kasvõi minimaalselt, nii et ta pea jääb pöördesse, pole tal võimalik teha neelamisliigutust, kui pea on paindes. See on tingitud keeleluu anatoomilisest asendist.
- 2) Jälgida, et lapsel ei oleks külje all midagi ebamugavat. Ka pisingi korts tundub lapsele suure mäena. Ka on ebamugav haigla voodites kasutatav pehme paberlina, see on mõeldud ema tupevooluste imamiseks. Selja alla ulatudes paneb see higistama, lapsele selle peale pikemaks ajaks lamama jäämine on ebamugav.

Rinnanibu suhu panemise tehnika

- 1) Kohakuti peaks olema lapse NINA ja RINNANNIBU, mitte beebi suu ja nibu!
- 2) Ema oma alumise käega (MIS EI TOHI OLLA PADJA ALL, KÄSIPÕSAKIL EGA ÕLAKÕRGUSEST KÕRGEMALE TÕSTETUD) toetab last turjalt ja lähendab lapse oma kehale ligemale nii, et laps kallutab oma pea taha. Jälgida, et miski ei puutuks lapsele vastu pead: näiteks lina, teki äär, padi, ema käsi. Selle lähendava liigutuse ajal avab beebi suu. Lapse õige peahoiak imetamise ajal ongi tahapoole painutunud. Kui ta tunneb, et miski puutub vastu pead, muutub beebi murelikuks oma vaba ninahingamise pärast – see on beebil ellujäämisrefleks.
- 3) Ema lüpsab sõrmedega mõned piisad ternespiima (kui tuleb; esimestel tundidel pole see vajalik, sest kogu rinnanibu ümbruses olev lõhn on beebile tuttav: kalli ema lõhn).

- 4) Rinnanibu lõhna peale hakkab beebi suud avama. Kui veel mitte, siis puudutada rinnanibuga esmalt ülemist huult, siis alumist huult või mõlemat korraga. Kui beebi ei ava kohe suud, siis rahu! Võimaldada beebile et, rinnanibu on puutes lapse huultega, et ta saab tunda rinnanibu lõhna või on väljalüpsnud ternespiima mõned tilgad ja need on saanud huulte peale. Kui beebi nutab sel hetkel või siputab jalgadega, palun oodake! Tal ei ole gaasivalusid, soolestiku aktiivsuse tingib erutus ema rinnapiima lõhnast, sest see on lapsele kõige armsam! Kindlasti ei tohi last ema juurest ära võtta. Muidugi on põhjuseid, miks beebi ei taha hetkel just sellel küljel olla: rangluu murd sellel pool, ema rinna või rinnanibu kuju? Kõigil naistel on kaks rinda erinevad ja laps teeb alati oma eelistuse, kust talle rohkem meeldib imeda. Anda lapsele aega rahuneda, nutu ajal laps rinda suhu ei võta, laps ei suuda kohe nutmist lõpetada ja imemisega alustada. Oluline on lasta sel hetkel olla tal emaga nahk-naha-kontaktis ja vaadake üle kõik eelnevad soovitusel siin kirjutises. Üle 30 minuti laps ei suuda ühel küljel olla, külg väsib ära. Kui külje vahetusel beebi ei hakka ikka imema, võib ta tagasi eelmisele küljele panna, kus ta rahulikult imes. Piima hulk taastub koheselt, laps saab ikka söögi kätte.
- 5) Kui beebi suu on avatud, keel nähtaval, TULEB EMAL ENDAL ESIMESENA RINNANIBU LAPSELE KEELE PEALE PANNA, MITTE LASTA BEEBIL ESIMESENA NIBUST KINNI HAARATA. Kui beebi haarab ise esimesena rinnanibust kinni, ei pruugi rinnanibu saada tal suhu täielikult. Eesmärk on suhu saada rinnanibu koos *areola* väljaga, st. tumepruun ala peab lapsel täielikult kõik suus olema, beebi igemed peavad olema tumepruuni ja valge ala piiril, imemise ajal ei tohi *areola* välja ega rinnanibu näha olla. EMA EI TOHI HAIGET SAADA IMETAMISE AJAL! Kui ema tunnetab pisimatki ebamugavustunnet imetamise ajal rinnanibul, tuleb lapse imemisliigutuste ajal püüda rinnanibu sügavamale lapsele suhu lükata. Kui see on korras ja imetamine on ikka ebamugav, vaata veelkord üle oma kehaasend, lapse asend rinnal! Et saada ettekujutus, kui sügaval täpselt peab rinnanibu lapsel suus asuma, siis katsuge suus oma pehmet suulage – nii kaugele peab ulatuma beebil suus rinnanibu. Sellisel juhul ei muutu rinnanibu ots tundlikuks ega lähe katki. Isegi kui eelnevalt on rinnanibu juba katki, lõhnedes või veritseb – kui nibu saab piisavalt sügavale suhu, ei tunneta ema valu.

Kui beebi muutub imedes rahutuks, hakkab tirima rinnanibu, pead pöörama kahele poole, laseb rinnast lahti, hakkab nutma – sellega tahab ta emale öelda, et „Pane nüüd uuesti rinnanibu mulle suhu, aga pane nüüd paremini!“ Beebi ei tee hinnaalandust oma imemisvõtte ja ema kehaasendi suhtes! Ta tahab, et kõik oleks ideaalne! Ta ei hakka imema, ükskõik kuidas.

Muidugi on leplikumaid lapsi, kes harjuvadki ära ebamugavustega, aga see imemine tuleb beebile ema valusa rinnanibu arvelt.

Kõik imetamis- ja imemisprobleemid saavad alguse ainult kahest asjast:

- 1) ema ebaõige kehaasend,
- 2) lapse vale imemisvõtte.

Kui tekib pisimgi mure, vaadake alati need soovitusel üle!

Juhendi koostas pereõde ja ämmaemand Anneli Pallo.