IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Vastsündinu jälgimise leht

Lugupeetud.....

Õnnitleme Teid lapse sünni puhul!

Lapse sünnikaal: .....

Sünnikuupäev ja kellaaeg: .....

Iga vastsündinu on eriline ja selleks, et teda juba esimestel päevadel paremini tundma õppida, palume Teil sellele lehele üles märkida lapse toitmise kellaajad. Väga teretulnud on ka kõik Teie kommentaarid!

Kuupäev	Toitmise aeg	Lisatoidu kogus	Toitmisviis (tass, süstal, pudel)	Kommentaarid (uni, kaka, kaal, nutt jne)
Kuupäev	Toitmise aeg	Lisatoidu kogus	Toitmisviis (tass, süstal, pudel)	Kommentaarid (uni, kaka, kaal, nutt jne)

Vastsündinu parim toit ja jook on rinnapiim, mis toidab, kaitseb ja arendab. Esimestel elupäevadel on väga oluline pakkuda beebile ternespiima. Enne rinnapiima ei tohiks laps saada ilma meditsiinilise näidustuseta mingit muud sööki ega jooki.

Esimene imetamine toimub sünnitustoas. Järgmisel korral võib laps süüa 6–8 tunni möödudes.

Toita tuleks siis, kui laps seda soovib, kuid mitte harvemini kui 3 tunni tagant ja alates teisest elupäevast vähemalt 8 korral ööpäevas. Jälgige, et laps võtaks rinda õigesti.

Õige imetamistehnika

- Lapse pea ja keha on ühel joonel, nägu rinna poole suunatud, keha emaga lähestikku.
- Laps avab nibu haaramiseks laialt suu, võtab nibu sügavale suhu, ige ümber nibuvälja.
- Imiku suust ülalpool on nibuvälja rohkem näha kui allpool.
- Suu on laialt avatud, alahuul väljapoole pööratud.
- Imiku lõug on ema rinna vastas, põsed on ümarad.
- Laps imeb aeglaselt ja jõuliselt, neelab kuuldavalt ja nähtavalt, teeb aeg-ajalt vaheaja.

Kui imemistehnika on õige, ei ole vaja ühel toitmiskorral aega piirata (4-40 minutit ühest rinnast). Imemisjõudlus ja piimanõristus on väga erinevad. Beebi laseb rinna lahti siis, kui kõht on täis, olles rahulik ning unine. Jälgige, et laps rinnal pidevalt ei tukuks!

Esimestel päevadel (kuni piima tulekuni) võib lapsele ühel toidukorral pakkuda vastavalt vajadusele kas ühte või mõlemat rinda.

Sage imetamine mõjub hästi piimakoguse suurenemisele.

Esimestel elupäevadel võib lapse kaal langeda, kuid üle 7% kaalulangus teiseks elupäevaks (võrreldes sünniga) viitab algavale toitmisprobleemile.

Kui beebi ei ime esimestel sünnitusjärgsetel päevadel hästi, võiks teha nii:

- Pumbake välja rinnapiima ning toitke last tassist. Ämmaemand õpetab Teile õiget lüpsmise tehnikat. Piima väljapumpamine ergutab piimatootmist. **Toitmiseks ei tohiks kasutada lutipudelit.**

ITK419
Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud naistekliinik 01.01.2025. a