

VASTSÜNDINU HOOLDUS

Nahk-naha kontakt vastsündinuga tagab lapsele kergema kohanemise üsavälise eluga, mõjub positiivselt rinnaga toitmisele ning tugevdab ema-lapse kiindumussuhet. On leitud, et emadel, kes on oma vastsündinutega nahk-naha kontaktis, esineb vähem sünnitusjärgset stressi.

Esimene päev kodus. Järgida reeglit, et iga päev üks uus tegevus. Kojumine on juba lapse jaoks palju kohanemist nõudev muutus ning sellel päeval rohkem uusi tegevusi ei tee, näiteks vannitamist või õue minemist.

Pesemine. Vannitamine võiks toimuda järgmisel päeval peale haiglast kojuminekut. Vanni ei ole soovitatav teha vaksineerimise päeval. Korra nädalas võiks vannitamise ajal kasutada lapse pesemiseks mõeldud pesuvahendit ning ülejäänud kordadel teha vanni puhta veega. Oluline on pöörata tähelepanu ka kehavoltidele (kõrvatagused, kaelavolt, kaenlaalused, kubemevoldid, põlveõndlad). Peale vannitamist kuivatada laps hoolikalt (ka voldivahed). Peale vannitamist panna lapsele pähe puuvillane õhuke müts. Vastsündinu rutiinne kreemitamine ei ole vajalik, kuid probleemide korral (naha kuivus, haudumus, lööve, põletik) tuleks kasutada spetsiaalselt vastsündinu nahahoolduseks mõeldud vahendeid. Soovitusi jagab näiteks apteeker.

Mähkmepiirkonna pesemine tütarlastel on oluline suund eest-taha, et väljaheide ei satuks tuppe/kuseteedesse. Poiste puhul on oluline pöörata tähelepanu ka munandikoti alusele piirkonnale. Mähkmepiirkonna pesemiseks kasutada voolavat kraanivett ning vältida niiskeid salvrätte.

Mähkmepiirkonna haudumine tekib uriini ja väljaheite ärritavast toimest. Selle vältimiseks tehke tihti õhuvanne. Mähkmeid võiks vahetada sageli, et ärritunud nahk ei jääks pikaks ajaks kontakti väljaheitega. Vältida tasub mähkmeid, mis on liiga tihedalt ümber, kuna need suurendavad hõõrdumist ja nahalöövet. Vajadusel tsinksalv. Haudumuse puhul võib aidata ka mähkmetootja vahetamine. Kui mähkmelööve pika aja jooksul vaatamata kodustele meetmetele ei lahene, siis võib löövet näidata perearstile.

Silmade hoolduseks kasutatakse keedetud jahutatud vett. Silmade hooldus tehakse kaks korda päevas (näiteks hommikuti ja õhtuti). Kummagi silma jaoks kasutage eraldi vatitupsu, et vältida bakterite kandumist ühest silmast teise. Pühkida tuleb õrnalt silma välisnurgast silma sisenurga poole. Vältida sama vatitupsuga korduvat silma puhastamist. Kui silmast esineb eritis, siis võib silmi puhastada sagedamini. Põletiku tunnuste ilmnemisel (turse, punetus, valu, eritis silmast) tuleb pöörduda perearsti poole.

Naba hooldus. Puhastage vastsündinu naba 1–2 korda päevas, vajadusel sagedamini. Naba puhastada keedetud jahutatud veega. Naba puhastatakse naha ja nabakõndi vahelt, tõmmates õrnalt nabakõnti nabakummist/nabaklambrist väljapoole. See ei ole lapsele valulik. Peale puhastamist kuivatada korralikult. Mähkmete puhul tuleb jälgida, et kuni nabakõndi ära kukkumiseni, tuleb mähkida nii, et nabakõnt jääb mähkmest välja. Nabakõnt kukub ära tavaliselt kahe elunädala jooksul. Ärge ehmuge, kui nabakõndi eraldumisel tuleb natukene verd. Pärast nabakõndi eraldumist soovitame puhastada naba veel nädala jagu, kuni nabahaav on paranenud. Juhul, kui tekivad põletiku sümptomid (punetus, turse, valulikkus, naba lõhnab pahasti), võib ühendust võtta oma perearstiga.

Küüned. Esialgu on vastsündinu küüsi lõigata kõige parem, kui beebi magab. Küünte lõikamiseks võib kasutada spetsiaalselt beebidele mõeldud kääre. Vastsündinutele mõeldud spetsiaalsed käärid on pisut ümarate otstega, et lapsevanem tunneks end turvaliselt ning küünte lõikamine oleks lapse jaoks ohutu. Kui tunnete end juba lapse küünte lõikamisel kindlamalt, võib kasutada ka tavalisi maniküürikääre. Sõrmeküüned tuleb lõigata kergelt ümaralt ning varbaküüned sirgelt.

D-Vitamiin. Nädala vanuselt tuleks lapsele hakata andma D-vitamiini 400 ühikut päevas kuni teise eluaastani. Vitamiini andes eelistada iga päev sama kellaaega ning anda enne toitmist, siis ei aja laps seda toiduga välja.

Õue minek. Esimene jalutamine võiks toimuda järgmisel päeval peale haiglast koju saamist, lähtudes lapse tervislikust seisundist ning lastearsti/ämmaemanda soovist. Samuti tuleb meele pidada, et alles sünnitanud ema vajab samuti taastumiseks aega. Last ei tohiks magama jätta otsese päikese kätte – tekib ülekuumenemise

oht. Talvel külma ilmaga on soovitatav esmalt harjutada mõni päev toas lahtise akna all, õue võib minna nädala vanuselt (soovitavalt mitte külmema ilmaga kui -10). NB! Jälgida tuleb ka tuulekülma. Esialgu olla õues korraga 15 minutit ning iga päevaga õues oleku aega pikendada. Kui õuest tülles on lapse kaelavoldi vahe soe, on riideid piisavalt.

Toitumine. Eakohane ja täisväärtuslik toit on beebi kasvamiseks ja arenguks väga oluline. Toitumise osas soovitame infot juurde lugeda Eesti Lastearstide seltsi poolt koostatud "[Imikute ja väikelapse toitmine. Nõuanded lapsevanematele](#)" või Tervise Arengu Instituudi www.toitumine.ee kodulehelt, kust leiab riiklikud toitumissoovitused erinevates eluetappides.

Esimesed haigestumised. Täiskasvanud põevad külmetushaigusi harvem kui lapsed, kuna laste immuunsus on alles välja kujunemas. Ka alla 6 kuu vanused lapsed põevad külmetushaigusi harvem, sest esimestel elukuudel kaitsevad last raseduse ajal emalt lootele üle läinud kaitsekehad, mis aga ajapikku lapse vereringest kaovad. Rinnapiim annab hea kaitse soolenakkuste vastu, kuid hingamisteede nakkuste eest kaitseb rinnapiim siiski üsna vähesel määral. Soovitame tutvuda Eesti Tervisekassa poolt välja antava trükisega: "Laste hingamisteede ägedad infektsioonid ja nende kodused ravivõtted."

Autosõit. Lapsevanema ülesanne on tagada oma lapse turvalisus sõidu ajal ehk sõidutada last korrektselt kinnitatud eakohaste turvaseadme abil. Turvatool on transpordi vahend, kui beebi sinna sõidu lõppedes magama jääb, tuleks ta sealt välja tõsta. <https://www.liikluskasvatus.ee/>

KODUAPTEEK

- ❖ D-vitamiin: laps vajab iga päev (ka suvekuudel) tavatoidule lisaks 400 toimeühikut (10 mikrogrammi) D-vitamiini kuni 2-aastaseks saamiseni, mis on hädavajalik luude ja närvisüsteemi arenguks. D-vitamiini andmist võib jätkata ka pärast lapse 2-aastaseks saamist.
- ❖ Haava puhastusvahend.
- ❖ Haavaplaastrid (erineva suurusega).
- ❖ Kraadiklaas
- ❖ Palaviku alandaja/valuvaigisti: paratsetamool küünaldena/siirupina. Erinevad raviküünlad ja siirupid ning tabletid sisaldavad erinevas koguses toimeainet, seetõttu tuleb hoolega lugeda soovitatavaid annuseid ravimi pakendilt ja infolehel ning vajadusel pidada nõu apteekri, perearsti või -õega. Aspiriini ei soovitata lastele võimalike kõrvaltoimete tõttu.
- ❖ Gaasivalusid/kõhupuhitust võivad leevendada soe vann, kõhumassaaž õliga kellaosuti suunas, gaase leevendavad käsimüügiravimid apteegis.
- ❖ Füsioloogiline soolalahus (S. NaCl): 0,9% naatriumkloriidi sisaldav loputuslahus sobib hästi nohu korral imiku nina puhastamiseks. Suurematel lastel on 2,3% lahus veelgi efektiivsem, eriti külmana. Võib kasutada pihustit või lahust pipetiga lapsele ninna tilgutada.
- ❖ Baaskreem: säilitus- ja lõhnaaineteta kreem kuiva naha hoolduseks – talvel rasva baasil ja suvel vee baasil. Väga kuiva naha puhul võib lisaks kasutada vanniõli. Tervet nahka ei ole vaja kreemitada!
- ❖ Tsinkoksiidiga kreem mähkmehaudumuse leevendamiseks.
- ❖ Geel põletushaavade raviks.
- ❖ Vedeliku ja mineraalide kaotust asendav lahus, mida kasutakse kõhulahtisuse ja/või oksendamise korral kaotatud vedeliku ja soolade taastamiseks.

VAJALIKUD TELEFONINUMBRID

- ❖ Tasuline Perearsti nõuandetelefon: 1220 või +372 634 6630 (24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel)
- ❖ Tasuline nõuandetelefon "Lastearst kuuleb": 1599 (24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel)
- ❖ Häirekeskus: 112 (kiirabi, politsei ja tuletõrje 24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel)
- ❖ Mürgistusteabekeskus: 16 662, välisriigist helistades +372 794 3794 (nõustamine ägeda mürgistuse korral 24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel)