



Imik ja tervis

Lapse sünn on kogu perele väga oluline sündmus. Emad ja isad kipuvad ikka muretsema, kas lapsega on kõik hästi, kas mõni tervises seisund on normaalne või vastupidi, tõsine haigus. Ja kasutusjuhendit ei ole vastsündinuga kaasa antud, seega tuleb vanemal endil palju avastada. Sünnitusjärgne meeleolumuutus on äsjasünnitanu puhul tavapärane, ja sel juhul kipuvad väikesed mured eriti kergesti paisuma.



Reet Raukas

pediaatrikliiniku juhataja,
lastearst
Tallinna Lastehaigla

Ninakäikude turse

Looteea veetis vastsündinu vee-keskkonnas. Sünni järel võib keskkonnavahetus muuta nina limaskestast kuivaks ja turseliseks ning vanemad kuulevad seda tugeva nohinana. Eriti raskeil juhtudel takistab ninakäikude turse lapsel rinna imemist. Kuidas sellist last aidata? Esiteks võiks lapse toa õhk olla piisavalt niiske, selleks võib kasutada õhuniisutit, odavam variant on toas pesu kuivatada. Nohinad muutuvad eriti tugevaks ööune ajal, mil laps on pikemat aega selili ja tema asendit aktiivselt ei muudeta. Lapse ninna tuleks iga toitmise eel tilgutada füsioloogilist lahust. Vastsündinuas võib surve all pihustatav lahus last kohutada, selline lahus võiks sobida veidi suuremale. Soolalahust ei ole põhjust ninast välja imeda – ninapumpa kasutades võime kasu asemel hoo- pis kahju teha. Ninapumbaga võib sekreeti ninast välja imeda olukorras, kus on tõepoolest tekkinud nohu, toodetavat tatti rohkelt ning laps ei jõua efektiivselt imeda. Kui lima on ninas vähe, rapsib laps peaga, et ninapumba vastu võidelda ja on väga kerge kitsaid ninakäike vigastada. Limaskestade niisutamiseks võib kasutada ka füsioloogilise lahusega inhalaatorit, mille puhul imiku vigastamise riski ei teki. Vastsündinuas on nohu raske haigus, lihtne nohin hästiimeval

vavad silmades ja lapse silmad on rähmased. Esmase ravimeetodina tuleks lapse silmi pesta rohke veega (füsioloogilise lahusega), pesemise suund võiks olla silma välisnurgast nina poole. Kui ainult pesemisega silmad ei parane, tuleks kasutada silmatilku, kuid antibakteriaalse toimega tilgad on retseptiravimid. Kui rähmaseks on läinud vaid üks silm, tuleks kahtlustada pisarakanali ummistust, mille ravimiseks tuleks pisarakanali piirkonda masseerida, et tühjendada pisarakanal sinna kuivanud ummistust põhjustavatest pisaratest.

Vitamiin B12

Viimasel ajal on **vitamiin B12** ja selle defitsiit noorte lapsevanemate hulgas populaarne teema. Selle vitamiini ülesanne inimorganismis on punaverelooma, aminohapete ainevahetuse toetamine ja närvikoe normaalse arengu tagamine. B12 puudulikkus kutsub vastsündinuil ja imikuil esile mittespetsiifilisi sümptomeid – rahutust, arengu hilistumist ja lihastoonuse alenemist, kasvupeetust, söömishäireid, oksendamist, kõhulahtisust, raske- mail juhtudel võivad tekkida krambid. Vitamiin B12 vaegusest võivad olla tingitud muutused kliinilise vere analüüsis, esinevad aneemia ja/või makrotsütoos, leukopeenia koos neutropeeniaga ja trombot- sütoos.

Haiguste ennetamiseks on vajalik õige hügieenirutiini kujundamine, tervislik toit ja eakohane päevarežiim, et tagada lapsele piisav uni.

lapsel on tekkinud lapse kohanemisel uue keskkonnaga.

Kui lapse ninakäigud on turses, võib samaaegselt esineda ka eritust silmadest. Turse tõttu ei saa pisarad ninna voolata, need kui-

Vastsündinu maksas on 25 µg B12-vitamiini. Sellisest varust peaks jätkuma terve esimese eluaasta ka olukorras, kus toiduga lisandub vähe B12-vitamiini. Vastsündinua vitamiinitaseme

Perearsti vaade



Lembi Põlder

Kivimäe Perearstikeskuse
perearst

Lapse sünd perre on enamasti oodatud sündmus. Tänapäeva lapsevanemad on palju lugenud ja neil on tekkinud omad ootused, kuidas edaspidine elu imikuga välja nägema hakkab.

Vaatamata heale ettevalmistusele kaasneb uue ilmakodaniku saabumisega palju uut ja iga laps on erinev. Imiku heaolu sõltub lisaks tema enda tervisele olulisel määral vanemate tervisest ja sellest, kuidas nad tulevad toime uue pereliikme eest hoolitsemisega. Ema sünnitusjärgne masen-

dus võib tulla hiilivalt, kuid vahel võib seda täheldada kohe sünnitusmajast lahkudes. Seetõttu on oluline pereliikmete tugi ja meedikute varajane abi, et märgata abivajajat võimalikult kiiresti. Sünnitusjärgne meeleolumuutus ei ohusta ainult esmasünnitajaid. Samuti ei väljendu värske ema meeleolumuutus alati selles, et ta jätaks lapse väliselt hoole- tusse. Kõik lapsed vajavad lisaks söögile, puhtusele ja turvalisele kasvukeskkonnale ka oma ema armastust. Kurval emal on seda raske jagada.

Esimestel elunädalatel on imikul lisaks limaskestade kuivusele probleemiks ka üldine nahakuivus ja naha ketendamine. Terve vastsündinu puhul ei vaja see eraldi kreemitamist. Laps on olnud pikalt lootevees ja nahakuivus uues keskkonnas on tavapärane. Enamasti möödub see paari esimese nädala ja vannitamisega. Nahk kohaneb uue keskkonnaga. Ka veel irdumata naba eest hoolitsemisel ei ole esialgu vaja kasutada desinfitseerivaid lahuseid, vaid piisab füsioloogilisest lahusest. Tähelepanu tuleb pöörata nahapunetuse tekkele ja nabast erituda võivale ebameeldivale lõhnale. Sellisel juhul tuleks naba puhastamiseks kasutada tõhusamaid desinfitseerivaid lahuseid.

Vastsündinu seedesüsteem kohaneb esimestel elukuudel uue ülesandega ja seetõttu võivad imikuid esimestel elukuudel

(2 nädalat kuni 4 kuud) vaevata gaasimured (koolikud). Kõhuva- lust tingitud nutt põhjustab niigi sünnitusjärgsete meeleolumuu- tustega kimpus oleval lapseva- nemal meeleolulangust, ema muutub ärevaks, rinnapiima kvaliteet muutub ja see soodus- tab veelgi kõhuhädade süvene- mist. Kõhuvaevused on tingitud imiku stressist ja tema kohanemi- sest uue keskkonnaga, seede- trakti ebaküpsusest. Ei ole mingit põhjust hakata imikule ennetavalt manustama piimhappebaktereid ja probiootikume. Need võivad lapse kõhuprobleeme hoopis süvendada. Kõik vajalik on rinna- piimas olemas. Valu kõhus on tingitud liigse gaasi kogunemi- sest soolestikku. Selle eemalda- miseks tuleks esmalt kergelt kõhtu silitada, beebi kõhule asetada. Kui need lihtsad tege- vused last ei aita, siis on võimalik ka simetikooni sisaldavate ravi- mite andmine. Ei tohi unustada, et neid tuleb anda enne igat toitmist. Kui tundub, et üks ravim ei aita, ei peaks neid siiski väga kiiresti vahetama. Pigem võiks ühe manustamist jätkata 3–4 päeva ja oodata ravitulemuse saabumist.

Lapse tervis ja selle püsimine sõltub suurel määral toetavast kasvukeskkonnast. Seetõttu on oluline hoida häid suhteid, käia regulaarselt tervisekontrollis ja mure korral küsida nõu asjatund- jatelt.

alanemine on enamasti seotud ema rasedusaegse vitamiinide tarbimi- sega. Kui emal on raseduse ajal B12 alanenud tase, jäävad lapse varud tagasihoidlikuks ning puudulikkus avaldub juba 3–4-kuuselt. Rinna- piima B12-vitamiini tase sõltub ema tarbitud vitamiinikogusest. Kui ema on taimetoitlane ega võta toiduli- sandit, jääb B12 tase rinnapiimas madalaks ning puudulikkus avaldub lapsel varem. B12-vitamiini allika- teks on liha, linnuliha, kala, muna,

piim ja piimatooted. Ravida tuleks lapsi, kel esinevad kaebused. Kõige- pealt tuleks välja selgitada vaeguse tekkepõhjus ning see kõrvaldada. Suurematel lastel tasuks mõelda ka imendumishäirele, näiteks soolepa- rasiitide tõttu või mõne seedesüs- teemi haiguse peale.

Ravis on viimasel ajal rohkem soovitatud suukaudset asendusravi. Rinnapiima sööva imiku puhul võiksid nii ema kui laps võtta iga- päevaselt 500 µg B12-vitamiini kuu

aja jooksul. Olukorras, kus kaht- lustatakse imendumishäiret soo- lestikust, tuleks kasutada lihasesse süstitavat preparaati, 250–1000 µg üle päeva 1–2 nädala jooksul.

B12-vitamiini puudulikkust on kergem ennetada kui ravida. Kui on teada, et ema ei tarbi loomset toitu, soovitatakse nii raseduse kui ime- tamise ajal toidulisandina 5–10 µg B12 vitamiini igapäevaselt või tarbida kolmel toidukorral päevas B12-vitamiini rikast toitu (näiteks

B12-vitamiiniga rikastatud teravilja- või soja-tooteid, muna, piima). Sarnaselt peaksid taimetoitlastest emade lapsed ajal, mil nad söövad rinnapiima, saama igapäevaselt 5–10 µg B12-vitamiini. Imikute piimasegud on rikastatud B12-vitamiiniga, kunstlikult toidetud lastel selle vitamiini defitsiiti ei teki. Et vältida esimese eluaasta teisel poolel B12-vitamiini defitsiiti, tuleks õigeaegselt jälgida lapse eale sobiliku lisatoidu tarbimist.

D-vitamiin

Teine vitamiin, mille tarbimine on meie laiuskraadidel oluline, on **D-vitamiin**. See aitab organismis kaasa kaltsiumi ja fosfori ainevahetusele, hoiab luud ja hambad terved, toetab vere hüübimist ja südametegevust. Kui päikeselisel suvepäeval olla 10–15 minutit katmata käte-jalgade-näoga, toimub nahas piisav D-vitamiini süntees. Nahavähi riski tõttu ei soovitata pikalt kaitsefaktorita päikese-

kreemita päikese käes olla. Samas juba kaitsefaktor 15 pärsib nahas D-vitamiini sünteesi. D-vitamiini küsimus muutub tubase eluviisi puhul järjest aktuaalsemaks. Seega tasuks meeles pidada, et kõik, mitte ainult imikud ja väikelapsed, peaksid võtma regulaarselt D-vitamiini. Imikutele tuleb hakata D-vitamiini andma 7. elupäevast (2. elunädalast) igapäevaselt 400 RÜ päevas. Kuna D-vitamiin on rasvlahustuv vitamiin, ei õnnestu ainult ema





poolt tarbitud vitamiiniga rinnapiimas piisavat D-vitamiini taset saavutada, ehk imikule tuleb igal juhul lisavitamiini anda. Ema peaks imetamise ajal toidulisandit võtma, selle abil paraneb tema füüsiline ja vaimne tervis.

D-vitamiini vaeguse korral väheneb inimese füüsiline jõudlus, esineb väsimus. Lastel on oht rahhiidi tekkeks. See on haigus, mil D-vitamiini vaeguse tõttu ei jõua piisavalt kaltsiumi luudesse ning luude struktuur jääb nõrgaks. Rahhiidi tunnuseks on rahutus ning häiritud uni, laps nühib kukalt vastu voodit ja kuklalt murduvad juuksed, koljuluud muutuvad pehmeks ning lapse pea kuju muutub lapikuks. Pikkade toruluude kasvuplaadid muutuvad ebahürtlaseks, roiete ostesse tekivad paksendid.

Liigsete D-vitamiini dooside korral on oht mürgistuse tekkeks, imikutel ja väikelastel avaldub see oksendamise, kõhuvalu,

kõhukinnisuse, nõrkuse, peavalu ja rahutusena. Ka olukorras, kus laps peab D-vitamiini ravimina võtma, tuleks paarinädalase ravi järel hinnata vere kaltsiumitaset, et vältida selle liigkõrget taset.

K-vitamiin

Vitamiin K on rasvlahustuv vitamiin, mis osaleb vere hüübimisel aktiveerides protrombiini ja hüübimisfaktoreid. Puuduse korral on vastsündinu ohustatud vitamiin K defitsiidist tingitud veritsusest. Sünnil on K-vitamiini varud tagasihoidlikud, nii ternespiimas kui ka rinnapiimas on vitamiin K sisaldus 1–2 µg liitris, sellest ei piisa lapse võimaliku veritsushaiguse vältimiseks. K-vitamiini süntees toimub soolestikus, kuid vastsündinul on seal baktereid vähe ning rinnapiimaga ei tooda organismi K-vitamiini juurde, mistõttu just eriti rinnalapsed on veritsusest ohustatud. Lapse K-vitamiini tase tõuseb täiskasvanu tasemele 6.

elukuuks. Et vältida võimalikke veritsusi, saavad kõik vastsündinud sünnil K-vitamiini 1 mg lihasese süstena. Viimasel ajal soovivad lapsevanemad järjest rohkem seda vitamiini suu kaudu manustatuna. Kuna selle manustamisviisi puhul ei ole selge, mil määral preparaat imendub, soovitatakse manustada korduvaid doose. Suu kaudu peaks laps saama 2 mg K-vitamiini sünnil, teise 2 mg doosi 4.–5. elupäeval, järgmised doosid ühekuuselt, ja edasi kuuajaliste vahedega. Nende manustamiseks peaks lapse perearst kirjutama välja retsepti, et laps saaks oma profülaktilise ravimi õigeaegselt.

Kokkuvõtteks

Enamik imiku tervisemuresid on lapsevanemate mured, mitte lapse haigused. Haiguste ennetamiseks on vajalik õige hügieenirutiini kujundamine, tervislik toit ja eakohane päevarežiim, et tagada lapsele piisav uni. 🌿

Apteekri vaade



Ave Niidu

Südameapteegi proviisor

Uue ilmakodaniku sünd on tavaliselt imeliselt rõõmus ja meeldjääv sündmus, mida on pikisilmi oodatud.

Vastsündinu parim toit on rinnapiim, kuid selle vähesuse või puudumise tõttu tuleb anda imikule piimasegu. Beebile tuleks rinda pakkuda niipalju kui laps seda vajab. Vastsündinu söögivaheajad on individuaalsed ulatudes 1,5 tunnist 3–3,5 tunnini. Hiljemalt iga 3 tunni järel peaks beebi sööma. Tavaliselt imeb laps rinda 15–20 minutit, aga mõni võib süüa ka kiiremini. Terve imik hakkab lisatoitu vajama 4–6-kuuselt. Alates teisest elunädalast peab hakkama lisaks andma D-vitamiini 400 RÜ ehk 10 mcg päevas.

Väga sageli teeb värskele vanematele muret lapse nutt. Beebi ei oska teisiti väljendada oma vajadusi ja ebamugavustunnet. Põhjuseks võib olla tühi kõht, palavus, gaasivalud, märg mähe, üksindus. On üsna tavapärane, et imik esimestel elukuudel nutab ja alguses on raske nutu põhjust tuvastada, kuid mõne kuu pärast saab enamik lapsevanemaid raskusteta aru, milline mure lahen-

damist vajab. Lapse nutule tuleb kindlasti reageerida, sest beebi ei nuta jonni pärast, vaid nutul on kindel põhjus.

Gaasivalud kimbutavad esimesed 2–3 kuud. Osal möödub see periood kiiresti ja kergesti, kuid pea poolel imikutel esineb tõsisemaid vaevusi. Sellisel juhul võib lapse nutt kesta isegi mitu tundi järjest. Olukorra parandamiseks tuleb imikut pärast toitmist hoida püstiasendis, et üleliigne õhk saaks maost väljuda. Kui sellest pole abi olnud ja laps ikka nutab, siis võib proovida kehasooja õlikompressi kõhule asetamist või õrna kõhumassaaži päripäeva. Samuti on abi apteegis müüdavatest simetikooni sisaldavatest tilkadest ja ristiköömne ja aniisi ekstrakti sisaldavast salvist. Vahel saab abi probiootikumidest, mis aitavad soolestiku mikrofloorat normaliseerida. Imetav ema peab üle vaatama oma menüü ja välis-
tama probleeme tekitavad toiduained.