

KAUGÕPPEKURSUS RASEDAILE



I. A. ŠTERN

VASTSÜNDINU HOOLDAMINE JA
TOITMINE

3

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

KAUGÕPPEKURSUS RASEDAILE

LOENG IV

Prof. I. A. ŠTERN
VNFSV TEENELINE ARST

VASTSÜNDINU HOOLDAMINE JA
TOITMINE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU, 1952

2

Tartu Riikliku Olikooli
Reumatukogu
21956

Neljas loeng.

Vastsündinu hooldamine ja toitmine.

Nõukogudemaal algab hoolitsemine lapse eest juba ammu enne tema sündi.

Raseduse algpäevist peale on naine naistenõuandla järelevalve all. Nõuandla arst jälgib raseduse kulgemist ja annab tulevasele emale juhiseid, missugust töö- ja elukondlikku režiimi tuleb pidada, et rasedus kulgeks normaalselt ja et ära hoida haigestumisi. Samuti annab nõuandla arst rasedale meditsiinilist abi, kui viimane haigestub.

Vastsündinu iseärasused.

Enne sündimist loode (laps) ei hinga ega toitu iseseisvalt; hapniku ning kõik kasvuks ja arenemiseks vajalikud toitained saab ta emalt nabaväädi veresoonte kaudu.

Sellise tiheda seose tõttu loote ja ema organismi vahel võivad ema tervishäired, tema haigused kahjulikult mõjuda loote arenemisele; seepärast peabki rase naine olema naistenõuandla arsti süstemaatilise järelevalve all.

Lapse sündimise momendist ta otsene ühendus emaga katkeb. Laps satub temale harjumatusse keskkonda — õhku, millel ema kehaga võrreldes on palju madalam temperatuur. Lakkab hapniku ja toitainete saamine ema organismist. Esimese kisa puhul teeb vastsündinu esimese hingetõmbe ja ümbritsev õhk tungib esmakordselt lapse kopsudesse. Ta hakkab iseseisvalt hingama ja mõne aja pärast ka iseseisvalt toituma.

Sellest ajast peale kokku puutudes teda ümbritseva väliskeskkonnaga satub laps ka selle ebasoodsa mõju alla.

Esimese 3—4 nädala vältel, nõndanimetatud vastsündinu ajajärgul, on lapse organismile omane eriline õrnus ja vastupanuvõime puudumine. Seepärast võivad mitmesugused ebasoodsad välistingimused kiiresti avaldada talle kahjustavat mõju.

Vastsündinu organism ei suuda veel küllaldaselt tekitada ega säilitada soojust; seepärast jahtub ta väga kiiresti ümbritseva õhu hariliku temperatuuri puhul ja niisama kiiresti soojeneb ta üle liiga soojal mähkimisel.

Peale sündimist vastsündinu aegamööda kohaneb ja harjub uute tingimustega.

Esimestel päevadel peale sündimist omab lapse pea korrapäratut kuju, sest läbides ema kitsaid sünnitusteid surutakse ta külgedelt veidi kokku ja venitatakse üles- või tahapoole. Samal ajal nihkuvad paljudel lastel koljuluud üksteise peale, sest nad ei ole veel omavahel kinni kasvanud. Hiljem muutub pea pika peale iseenesest korrapäraseks; mingeid katseid pea kuju parandamiseks ei tohi teha, sest sellega võib kahjustada väga tähtsat ja õrna elundit — peaaju.

Pea sellel osal, mis tungib sünnitusteedesse, tekib küllaltki sageli vereringe häire tõttu sünnitusmuhk. Peale lapse sündimist imendub ta iseenesest 1—2 päeva jooksul ilma igasuguse ravita.

Koljuluudel, sagedamini ühel kiiruluudest (luu ja teda katva luuümbrise vahel) tekib lapse sündimisel mõnikord pehme muhk (verevalum), mis samuti ei ole lapsele ohtlik. Ta püsib tavaliselt tunduvalt kauem kui eespool mainitud sünnitusmuhk. Esimese kahe nädala jooksul muutub ta tihedamaks, hakkab hiljem järk-järgult vähenema ja kaob 4—6—8 nädala pärast.

Vastsündinu hingamisteed, millede kaudu õhk pääseb organismi — ninakäigud, kõri, hingetoru — on väga kitsad. Nina limaskesta turse puhul seoses nohuga või piimatilkade sattumisel ninna või neelu muutub lapsel hingamine ja imemine ras-

keks; sel puhul kallutab laps hingamise kergendamiseks sageli pead tahapoole.

Vastsündinu rinnakorv on pehme ja järeleandlik. Rinnakorvi liikumine on vähe märgatav, sest vastsündinu ei hinga nii sügavasti kui täiskasvanu, vaid pindmiselt ja väga kiiresti. Lapse tugev kinnimähkimine (eriti mähkimisvööga) on väga kahjulik, sest see rõhub rinnakorvi ja takistab hingamist. Samuti on kahjulik kõhu tugev kinnimähkimine, sest see rõhub kõhukoopa elundeid ja raskendab hingamist.

Pisarate eritumist vastsündinul ei toimu. Vastsündinu karjub, kuid ei nuta. Samuti ei pilguta ta lauge. Laud on algul peale sündimist kergelt tursunud, mistõttu vastsündinu kaua hoiab silmi kinni.

Peale sündimist magab vastsündinu algul palju ja ärkab ainult toitmiseks. Liigutused on tal tavaliselt loiid, aeglased, kuid vahel ta võpatab (eriti järsu müra ning äkilise ereda valguse puhul) ja teeb käte ning jalgadega väga kiireid liigutusi. See on loomulik nähtus, mis on tingitud sellest, et vastsündinu närvisüsteem ei ole veel küllaldaselt arenenud. Muretseda sel juhul ei ole vaja. Lapse edasisel arenemisel muutuvad ta liigutused üha sujuvamateks.

Vastsündinud karjuvad sageli — ühed rohkem, teised vähem. Karjumise põhjused võivad olla mitmesugused. Kõige harvemini karjuvad lapsed nälja pärast. Harilikult karjub laps, lamades märgades mähkmetes, või kui ta on liiga kõvasti kinni mähitud.

Vahel karjub laps gaaside kogunemise tõttu sooltes, mis enamasti tekib ebaõigest, ebakorrapärasest söötmisest. Olenevalt karjumise põhjusest tuleb tarvitusele võtta vastavad abinõud: vahetada mähkmeid, muuta lapse asendit, asetada gaase ärajuhtiv toru, õigesti sööta jne.

Lihaste kõrgenenud toonuse tõttu hoiab vastsündinu käed püsivalt küünarnukist painutatuna ja jalad surutuna vastu kõhtu. Selline asend on talle kõige mugavam ja meeldivam, ta on harjunud sellega juba enne sündimist. Ainult lühikeseks

ajaks sirutab vastsündinu käed ning jalad välja ja painutab nad siis jälle uuesti.

Last ei tohi takistada neid liigutusi tegemast. Kui vastsündinul vägivaldselt sirutatakse käed ning jalad välja ja mähitakse kõvasti kinni, luuakse talle sellega ebaloomulik, ebameeldiv asend ja ta ei ole suuteline sooritama ühtki talle jõukohast, vaba liigutust. Kui lapsel on jalad vabad, siis soodustab ta jalgade liigutustega ka sooltes kogunenud gaaside väljumist, mis teda häirivad.

Vastsündinu jalad on veidi kõverad, mis samuti on tingitud loote asendist emakaõõnes. Seoses kasvamise ja arenemisega kaob see kõverus tervel lapsel aegamööda iseenesest; tugev kinnimähkimine ei kiirenda jalgade sirgemaks muutumist ja ei ole mitte ainult üleaarne, vaid ka kahjulik.

Vastsündinu nahk on väga õrn ning elastne, ta pealmine kiht on õhuke ja seetõttu kergesti vigastatav; näiteks ettevaaatamatul kuivatamisel võivad tal tekkida kriimustused ja marrastused, millede kaudu võivad sisse pääseda haigusi tekitavad pisikud.

Sündimisel on lapse nahk kaetud juustutaolise võidega, mida eraldavad naha rasunäärmed. See kaitseb naha pindmist kihti märgumise eest, ümbritseva lootevee kahjustuse eest, ja aitab sünnituse ajal kergemini sünnitusteid läbida. Peale sündimist imendub võie osaliselt läbi naha, osaliselt aga mähkmetesse.

Selja ülemisel osal ja õlgadel on nahk sageli kaetud ude-
metega. Enneaegselt sündinud lastel on udemed ka laubal ja põskedel.

2.—3. päeval muutub nahk kuivemaks ja hakkab kestendama. Kestendamine kestab umbes nädal aega.

Tütarlastel eritub esimestel päevadel sageli suguelunditest lima, mis kestab 1—4 päeva. Mõnikord ilmuvad 4.—5. päeval isegi verised limaeritised, nõndanimetatud vastsündinute menstruaatsioonid: nad kestavad 2—3 päeva ja lakkavad hiljem. Need mõlemad nähud ei vaja ravi, sel puhul on tarvis ainult tütar-

laste välimisi suguelundeid nõrga boorhappe- või kaaliumpermanganaadi-lahusega pesta.

Paljudel vastsündinutel, nii tütarlastel kui ka poeglastel, võib 3.—4. päeval märgata rinnanäärmete tursumist. Neid kattev nahk on sel ajal liikuv, ei esine punetust ega valulikkust ja kehatemperatuur jääb normaalseks. Rinnanäärmetest eritub vajutamisel 1—2 tilka vedelikku, mis meenutab eelpiima. Turse püsib 1—2 nädalat, vahel ka kauem, kuid ei vaja ravi.

Sel ajal tuleb eriti hoolitseda lapse naha puhtuse eest. Tur sunud kohtade masseerimine ning hõõrumine on väga kahjulik, sest sellega kaasub harilikult mäardumine ja mäda tekkimine.

Paljudel lastel muutuvad 2.—3. elupäeval nahk ja vahel ka silma sidekestad kollakaks. See on nõndanimetatud vastsündinute kollatõbi, mis kestab 5—7 päeva, mõnikord ka veidi kauem; erituv kusi on sel puhul hele, väljaheide on tavalist värvust. Lapse üldseisund seejuures ei muutu. Neil juhtudel, kui lapse üldseisund halveneb ja kusi värvub kollaseks, samuti ka väljaheite värvituks muutumise puhul (valge, värvitu väljaheide), on tarvis võimalikult kiiresti näidata last arstile, sest need nähud võivad viidata mõnele tõsisemale haigusele.

Tervete laste normaalne temperatuur kõigub esimese elukuu vältel 36° kuni 37° C. Temperatuuri tuleb mõõta pärasooles, kusjuures laps peab lamama selili; vasema käega hoitakse painutatud jalad vastu kõhtu ja parema käega viiakse kraadiklaas (mille ots on määritud vaseliiniga) elavhõbedaga täidetud kitsa osa ulatuses pärasoolde. Piisab 1—2-minutilisest hoidmisest. Peale seda tuleb kraadiklaasi hoolikalt pesta.

Põhilised hooldamise juhised.

Sündimise momendist peale vajab vastsündinu erakordset puhtust, kaitset nakkuste ja külmetuse eest ning õiget ja küllaldast toitmist rinnapiimaga.

Vastsündinu esimene tualett. Selleks et hoida vastsündinu silmi gonokokilise infektsiooni eest, tilgutab ämma-

emand lapsele kohe peale sündimist kummassegi silma tilga põrgukivilahust.

Juustvõie, mis katab lapse nahka, eemaldatakse ainult sügavatest voltidest kaelal, kõrvalestadest tagant, kaenlaalustest ja kubeme piirkonnast, sest jäädes voltide sügavusse hakkab juustvõie lagunema, ärritab nahka ja põhjustab mädavillide tekkimist. Võie eemaldatakse voltidest steriilse vati abil, mis on niisutatud steriilse päevalilleõli või vaseliinõliga.

Hoolitsemine nabaväädi eest. Haigusi tekitavad pisikud võivad sattuda lapse organismi kogu nahapinna kaudu, samuti ka nina ja suu kaudu. Eriti ohtlik on lapse nakatumine nabaväädi ja nabahaava kaudu. Seepärast osutatakse nabaväädi kõndi ja naba eest hoolitsemisele tõsist tähelepanu.

Kohe peale lapse sündimist, pidades rangelt kinni puhtuse nõuetest, seob ämmaemand nabaväädi kinni ja löikab ta siis keedetud kääridega läbi; nabaväädi löikepind määratakse joodiga ja pannakse peale steriilne side. Nabaväädi kõnt langeb ära 6—8-ndal päeval või hiljem. Kõigil neil päevadel jälgitakse sünnitusmajas nabakõndi kuivamist ja vajaduse korral seotakse vastava sidemega kinni. Kuni nabakõnt ei ole ära langenud, ei tohi last vannitada, sest muidu nabaväät ei kuiva.

Peale nabaväädi äralangemist kasvab nabahaav paari päeva jooksul kinni. Kohe pärast nabaväädi äralangemist (mis võib toimuda veel peale sünnitusmajast väljakirjutamist), tuleb last näidata nõuandla arstile. Peale nabaväädi äralangemist lubab arst harilikult last vannitada, kuid nabahaava täieliku kinnikasvamiseni peab vannitama ainult keedetud vees. Kui vett võetakse kaevust, aga mitte veevärgist, siis tuleb ka peale nabahaava paranemist jätkata lapse vannitamist keedetud veega.

Puhtuse pidamine.

Et kaitsta last nakkuse eest, tuleb lapse juurde minna ainult puhtas riietuses (kleit, pearätt) ja hoolikalt pestud kätega. Küüned peavad olema lühikeseks lõigatud. Pesemata käed ja

määrduvad riided võivad saada vastsündinu haigestumise põhjuseks.

Ruum, milles viibib laps, samuti kõik teda ümbritsevad esemed — pesu, voodipesu ja voodi — tuleb hoida puhtatena. Suureks ohuks vastsündinule on tolm, mis kannab endaga kaasas haigusi tekitavaid pisikuid. Põrandat peab pühkima märja lapiga, mitte aga kuiva harjaga, samuti tuleb mõõblilt tolm pühkida niiskelt. Tube peab tuulutama vähemalt 3—4 korda päevas: talvel — avades õhuaknad, suvel aga hoides aknad ööpäeva jooksul, olenevalt ilmastikust, võimalikult kauem avatuna.

Külmal aastaajal on soovitatav ruume tuulutada sel ajal, kui laps viibib jalutuskäigul, koristamise ajal, õhtul enne magama heitmist ja veel 1—2 korda olenevalt õhu puhtusest toas. Ei tohi karta toa tuulutamist ka lapse toas viibides, kuid sel juhul tuleb lapse voodi asetada otsesest külma õhu joast eemale ja katta laps soojalt kinni. Ka ema peab midagi sooja selga panema. Kui katta õhuakna avaus 4—6-kordse marliga, siis võib tuulutamine kesta küllalt kaua, ilma et toa temperatuur seejuures alaneks.

Toa õhutemperatuuri peab esimese 2—3 nädala jooksul hoidma 20° C piirides; edaspidi võib temperatuur olla ka 18° C. Madalama temperatuuri puhul on tarvis hoolega valvata selle järele, et laps liigselt ei jahtuks, riietada ta soojendatud pesusse; enneaegselt sündinud lapsele aga asetada vajaduse korral tekile soojenduskott või panna ümberringi kuuma veega täidetud pudelid. Seda tuleb teha väga ettevaatlikult, et last mitte üle soojendada ega põletada.

Hoolitsemine naha eest.

Selleks et nahk oleks terve, on vaja ta eest õigesti hoolitseda. Kahjuks mähivad emad sageli külmetuse kartuse tõttu oma lapsi liiga soojalt. Liiga soojalt mähkimine põhjustab ülesoojenemist, mille mõjul nahk ärritub ja hakkab punetama (eriti nahavoltides).

Ärritus (punetus) võib tuharatel, kubemetes ja kaenlaalustes kiiresti üle minna haudumiseks. Ärritatud nahk vigastub kergesti. Vigastatud kohtadesse tungivad haigusi tekitavad pisikud, mis kutsuvad esile mädavillide ja -paisete arenemist.

Iga päev on tarvis nahk üle vaadata, eriti voltides. Pune-tavad kohad tuleb määrada steriilse vaseliiniga, päevalille- või puhta linaseemneõliga või puuderdata talgiga.

Pudelis oleva õli steriliseerimiseks suletakse pudeli avaus vatiga ja asetatakse kastrulisse, milles vesi ulatub õli tasemest kõrgemale, ja keedetakse 5 minutit; siis võetakse pudel välja ja jahutatakse. Talki kuumutatakse puhtal alumiiniumpannil või lusikal. Siis kallatakse ta purki või klaasi, mis seotakse marliga pealt kinni ja läbi selle puistatakse. Peale kasutamist kaetakse purk puhta alustassiga.

Kohti, kus nahk tugevasti kestendab, peab samuti kergelt õlitama.

Kui toas on küllalt soe (18° — 20°), siis on kasulik ärritatud kohad lühikeseks ajaks (umbes 5 minutit) paljaks jätta, et õhk juurde pääseks.

Haudumise või mädanikkude tekkimisel tuleb last viibimata näidata nõuandla arstile.

Alt pesemine.

Vastsündinu roojab 4—5 korda ööpäevas. Esimesel päeval ja teise päeva algul peale sündimist eritub tihe, värvuselt tumeheline esiroe — lapsepigi. Veniv esiroe kuivab mõnikord kõvasti naha külge; kuivanud osakesed tuleb eemaldada vaseliinõliga või vaseliiniga. Järgmistel päevadel roe järk-järgult muutub ja alates 5—6-ndast päevast on väljaheide värvuselt kollane ja tal on kanamunakollase tihedus.

1.—2. elupäeval teeb vastsündinu end väga harva märjaks. Järgnevatel päevadel see sageneb, ulatudes 12—15 korrani ja rohkem ööpäevas.

Iga kord peale roojamist on last vaja alt pesta vatitükiga või mähkmeotsaga, mis on niisutatud kaussi valatud soojas

vees. Ei tohi piirduda ainult tuharate kuiva pühkimisega mähkmeotsaga, ilma alt pesemiseta. Peale märjaks tegemist on aga küllaldane, kui mähkmeid vahetatakse.

Tütarlaste alt pesemist tuleb teostada eest tahapoole, et mitte mustust viia päarakust suguelunditesse.

Vannitamine.

Peale nabaväädi äralangemist hakatakse last arsti loal iga päev vannitama. Vee temperatuur peab olema 36° C.

Vee temperatuuri tuleb mõõta kraadiklaasiga, mitte aga käega (labakäe või küünarnukiga), sest soojustundlikkus on inimestel erinev ja vesi võib olla lapsele kas liiga kuum või liiga külm.

Esialgugi, nagu juba mainitud, vannitatakse last keedetud vees.

Lapse vann tuleb alati hoida puhtana. Ei ole soovitatav pesta selles pesu või kasutada mingisugusteks teisteks majapidamise tarvidusteks. Enne vannitamist on vaja vann kuuma veega korralikult pesta. Vannitamisel kastetakse laps vette, hoides lapse selga vasema käe küünarvarrel nii, et lapse pea asetseks ema küünarvarre õnaruses ega puutuks kokku veepinnaga. Vett ei tohi lasta sattuda lapse kõrvadesse, suhu ega ninasse.

Parema käega pestakse algul rind, kõht, käed ja jalad. Siis pööratakse laps kõhuli, asetades vasema peopesa lapse rinna alla ja viies seejuures vasema käe põidla lapse vasemasse kaenlaauku. Kui pea on parema käega puhtaks pestud, pestakse selg, käed ja jalad; seejärel uhetakse laps puhta sooja, 35°-lise veega üle. Uhtmisel on vaja jälgida, et tugev veejuga ei satuks lõgemetele (pealaele), sest lapsel võib tekkida ebameeldiv tunne ja ta võib hakata karjuma. Seepärast tuleb lapse uhtmisel vesi valada õlgadele. Peale vannitamist pestakse lapse nägu puhta keedetud veega, eraldi kausist.

Last tuleb seebiga (kasutatagu lasteseepi) pesta ainult üks kord nädalas. Kõige parem on last pesta vatitükiga (peale pesemist vatitükk ära visata) või riidest kindaga, mida peale

vannitamist peab pesema, läbi keetma ja alal hoidma kuivana. Last tuleb vannitada 5 minutit, siis kuivatada ta nahk soojendatud lina või mähkmega, keha mitte hõõrudes, vaid ainult peopesaga lina või mähet tihedasti vastu nahka vajutades. Kõige parem on vannitada enne viimast või eelviimast söötmist. Kui laps peale vanni hästi ja kaua magab, siis on parem vannitada enne viimast söötmist.

Hoolitsemine suu eest.

Lapse suuõõnt ei tohi pühkida. Kui laps on terve ja kui tema hooldamisel peetakse puhtust, siis ta suu on puhas. Suuõõne asjatu pühkimisega võib lapsele kahju teha, vigastada suuõõne õrna limasnahka ja sisse viia haigusi tekitavaid pisikuid või hallitusseeni. Väikseimastki silmale nähtamatust kriimustusest või marrastusest piisab, et suu limasnahal hakkaks kiiresti arenema hallitusseen — soor. Juhul, kui ilmub soor, on vaja kohe pöörduda arsti poole ja last ravida.

Soor ilmub sageli seepärast, et lapsele antakse imeda halvasti pestud rinda või pistetakse suhu määrdunud lutt, ei keedeta seda enne tarvitamist, ei pesta põrandalt ülestõstetud lutti küllalt hoolikalt, lakutakse teda jne.

Kuiv lutt, isegi kui ta on puhas, pole lapsele vajalik; määrdununa aga võib ta põhjustada mitte ainult soori, vaid ka raskemaid haigusi. Peale selle võib kuiv lutt rõnga küljest lahti rebeneda või libiseda ja sattuda imemisel lapse hingamisteedesse või söögitorusse.

Ei tohi last suudelda huultele või põskedele, sest suudlusel võib teda nakatada mõnesse haigusse (gripp, difteeria, tuberkuloos jne.). Täiskasvanutel ja vanematel lastel võib suu ja huulte limasnahal olla haigusi tekitavaid pisikuid, millest nad ise ei teagi, sest nende organism paneb hästi vastu neile haigustele. Sattudes aga vastsündinule võivad need pisikud põhjustada haigestumist.

Hoolitsemine meelelundite eest.

Peale põrgukivilahuse silma tilgutamist sündimisel eritub vahel esimestel päevadel silmadest veidi mäda. Sel juhul pestakse neid sooja keedetud veega või boorveega (teelusikatäis boorhapet lahustatakse ühes klaasis kuumas vees). Kui lapse silmad on terved, tuleb neid iga päev pesta toatemperatuurilise keedetud veega.

Kumbki silm tuleb pesta eraldi, vees niisutatud vatitüki abil, suunaga nina poole ja nii, et vesi ühest silmast ei satuks teise. Selleks peab vasema silma pesemisel pöörama lapse pea vasemale, parema silma pesemisel — paremale.

Kui laps hingab nina kaudu vabalt, ei ole vaja nina puhastada. Koorukeste tekkimisel ninas tuleb need väga ettevaatlikult eemaldada steriilse õli või sooja keedetud veega niisutatud vati abil.

Kõrvalesti on vaja pesta samuti ettevaatlikult, nii et kuulmekäiku ei satuks vett.

Kui lapse kõrvadesse koguneb vaiku, ei ole vaja kuulmekäiku puhastada; võib ainult kõrvalestad puhtaks puhkida ja siis näidata last arstile.

Vastsündinu pesu ja riietus.

Vastsündinu tuleb riietada selliselt, et see ei segaks ta liigutusi. Esimestel päevadel mähitakse laps kahte mähkmesse, kusjuures enne pannakse talle selga särgike. Esimene mähe asetatakse nurgeti, nii et temaga saab katta lapse pead nagu rätikuga. Üks ots, kattes lapse kää, pööratakse vastaspoolse külje alla, teine ots aga, mis katab teise kää, viiakse vastasuunas selja taha.

Teise mähkmega mähitakse laps kuni kaelani, kuid nii, et see ei takistaks lapsel jalgade liigutamist.

Mähkme peale tuharate alla asetatakse 16×16 sm suurune vahariie või, mis veel parem, et ära hoida naha haudumist — 8-kordselt kokkupandud paks mähe; seejärel mähitakse laps tekilnaga varustatud pehmesse beebitekki.

Kui ruumis ei ole külm, riietatakse laps 3.—4. elupäevast alates juba teisiti: algul pannakse selga särgike, mis kinnitatakse seljal, siis jakike, mille varrukad on otstest kinni õmmeldud ja mille kinnis on rinnal. Alumine kehaosa mähitakse kolmnurkselt kokkupandud mähkmesse (allmähe). Allmähkme lühikesed otsad asetatakse kubemetele ja pööratakse selja taha, pikad otsad aga kinnitatakse ümber nimmepiirkonna. Siis mähitakse laps teise mähkmesse, mille ülemine äär katab osa jakikesest, ulatudes kaenlaaugust veidi allapoole.

Mähkme alumine serv keeratakse ülespoole ja kinnitatakse ümber keha nii, et laps saaks jalgadega vabalt siputada. Siis kaetakse ta tekiga.

Sellest ajast (3.—4. päevast) alates jäetakse lapse pea kateta. Mütsikest ega rätikut toas pähe panna ei ole vaja, sest juuksed kaitsevad küllaldaselt jahtumise eest, mütsike aga võib takistada läbi naha toimuvat aurumist ja soodustada seetõttu naha ärritumist.

Vastsündinu riietamiseks on vaja muretseda peale teki 20 õhukest suvimähet, 6 sooja mähet, 4—6 särgikest ja jakikest. Jakikeste varrukad tuleb lõigata pikemad ja nende otsad kinni õmmelda — valmistada nad kinnistena. Kogu lapse pesu, ka äsja muretsetu, peab olema puhtaks pestud, keedetud ja triigitud kuuma triikrauaga. Keetmine ja triikimine hävitab pesus leiduda võivad pisikud ja kaitseb nahka mitmesuguste mädanikude eest. Pesu, mis on mustaks või märjaks tehtud, tuleb iga kord läbi pesta ja keeta. Kuivatatud, pesemata mähkmed tekitavad naha ärritust ja haigestumist. Lapse pesu peab hoidma eraldi täiskasvanute omast.

Voodi.

Lapsel peab olema omaette voodi või korv madratsiga, mis on kaetud vahariide ja linaga. Madrats ei tohi olla väga pehme; kõige parem on kas läbipestud hobusejõhvidest, meriheinast või niinest madrats. Patja vastsündinu ei vaja.

Ostetud madrats tuleb hoolikalt puhastada, kloppida ja tuu-

lutada. Sulgedega, vatiga ja eriti udusulgedega täidetud madratsid ei ole soovitatavad, sest vajudes nendesse soojeneb laps üle ja tal tekivad sellest kergesti nahaärritused ja haudumine. Peale selle ei lama laps udusulgedest madratsil sirgelt, mis pikapeale võib põhjustada lülisamba kõverdumist.

Madratsit on vaja sageli tuulutada väljas või lahtise õhukna all.

Last ei tohi panna magama ühisesse voodisse täiskasvanutega või vanemate lastega — see on lapsele väga kahjulik: lamades täiskasvanu kõrval hingab laps õhku, mis on küllastunud täiskasvanu aurudega, puutub kokku ta pesuga, mida tavaliselt ei vahetata nii tihti kui lapsel.

Lapse voodit ei tohi katta eesriidiga, mis takistab värsket õhu juurdepääsu.

Lapse nurk.

Puhas värsket õhk, samuti ka päikesevalgus kaitsevad last igasuguste haiguste eest (näiteks gripi, verevaesuse jt. eest). Päikesevalgus mõjub pisikutele hävitavalt. Kus on pime ja umbne, paljunevad pisikud kiiresti. Peale selle hoiavad puhas õhk ja päikesevalgus koos õige toitumisega last rahhiiti haigestumast.

Sellepärast tuleb lapse nurk korraldada nii, et lapse voodi asetseks valguse- ja õhurikkas kohas, mida saab küllalt hästi tuulutada. Lapse voodit ei tohi asetada pimedasse nurka, näiteks kapi või puhveti taha. Voodi kõrvale on soovitatav üles riputada riiul, apteegikapike ja asetada laud vajalike hooldamisesemetega ning pesuga.

Esimene jalutuskäik.

Jalutuskäike võib alustada ajalise lapsega alates kahe nädala vanusest. Külmal ajal on esimeste jalutuskäikude kestus 15 minutit, kusjuures järk-järgult seda aega pikendatakse. Edaspidi on tarvis lapsega jalutada 2—3 korda päevas, pikendades vabas õhus viibimise aega 4—5 tunnini ööpäevas.

Külmal ajal tuleb jalutuskäiguks lapse pea katta sooja mähkmega või panna pähe müts; peale mähkme ja teki, mis on lapsel ümber toas viibides, tuleb ta mähkida sooja vateeritud tekki, jättes katmata ainult näo. Kõige parem on talvel kasutada jalutuskäikudeks vateeritud ümbriku. Soojal ajal tuleb last riietada vastavalt ilmastikule, püüdes teda mitte üle soojendada. Enneaegsete, nõrkade lastega võib jalutuskäike alustada ainult arsti loal.

Lapse toitmine.

Alates esimesest päevast peale sündimist omab hooldamise kõrval lapse normaalseks kasvamiseks ja arenemiseks äärmiselt suurt tähtsust lapse õige toitmine.

Ainsaks loomulikuks ja normaalseks toiduks vastsündinule on rinnapiim, mis sisaldab kõiki lapse õigeks kasvamiseks ja arenemiseks vajalikke toitaineid (valke, rasvu, süsivesikuid, vett, mineraalsooli ja vitamiine). Oma koostiselt vastab rinnapiim täielikult lapse tarvidustele ja sisaldab erilisi aineid, mis soodustavad piima kergemat omastamist.

Peale selle sisaldab rinnapiim veel kaitseaineid, mis kaitsevad last mitmete haiguste eest või aitavad tal nendega võidelda.

Esimest korda asetatakse vastsündinu ema rinna juurde imema, kui sündimisest on möödunud 12 tundi, sest niihästi lapsel peale sündimist kui ka emal peale sünnitust on tarvis puhata. Harilikult magab laps kogu selle aja.

Selleks et laps piima hästi seediks ja omastaks, tuleb teda toita siis, kui ta kõht on tühi, kui eelmisel toitmisel saadud piim on juba läinud maost soolde. Ainult sel juhul toimub maos seedemahlade õige eritamine ja toidu õige seedimine.

Piim läheb maost soolde umbes 3 tunni jooksul, seejärel on veel vaja teatavat aega mao puhkuseks; seepärast tuleb ajalist last toita 3½ tunni tagant ehk 6 korda ööpäevas. Kella 12-st öösel kuni 6-ni hommikul ei ole last tarvis üldse süüa, sest lapse magu ja soolestik vajavad üks kord ööpäevas pikemaajalist puhkust. Ka emal on vaja puhata ja end välja magada, et omada rohkem jõudu järgmiseks päevaks.

Söötmiseks on kõige sobivamad järgmised kellaajad: hommikul kell 6 ja kell 9.30 min., päeval kell 1 ja kell 4.30 min. ja õhtul kell 8 ning kell 11.30 min.

Enneaegseid ja nõrku lapsi, kes ei suuda korraga küllaldaselt hulgal piima välja imeda, söödetakse vastavalt lapse üldisele seisundile ja arsti ettekirjutusele sagedamini: 7—8 ja isegi 10 korda ööpäevas, s. o. 3, 2½ või 2 tunni tagant.

Esimestel elupäevadel (3.—4. päeval), kui emal pole veel küllaldaselt hulgal piima, on kasulik vastsündinule toitmist vahel anda keedetud vett või 5%-list glükoosilahust. Kuumal aastaajal tuleb kõigile lastele anda vähesel hulgal keedetud vett. Kuid äratada selleks terveid lapsi ei ole vaja.

Nii lapse hooldamisel kui ka tema toitmisel tuleb pidada äärmist puhtust, et laps ei saaks mäardunud käte või rinna kaudu haigusi tekitavaid pisikuid. Enne söötmist peab ema tingimata pesema käsi seebiga, seejärel tuleb pesta rinnanibu keedetud vees niisutatud vatiga ja alles siis võib hakata last imetama.

Peale selle peab igal hommikul rinda pesema vee ja seebiga.

Lapse asend imetamisel. Imetamise kestus.

Rinnaga toitmisel peab last hoidma nii, et tal oleks mugav imeda ja hingata. Esimestel päevadel toidab ema last voodis lamades, kusjuures veidi tõstetud keha ülaosa toetub padjale. Laps tuleb panna puhtale mähkmele, mis on asetatud ema teki peale.

Igal toitmisel tuleb last imetada ainult ühest rinnast — kordamööda kord paremast, kord vasemast. See on vajalik selleks, et rind igal imetamisel täielikult tühjeneks. Siis tekib järgmiseks toitmiseks küllaldaselt piima. Kui aga lasta lapsel mõlemast rinnast veidi imeda, siis muutub rinnanäärmete töö üha nõrgemaks ja piima tekib järjest vähem. Ainult mitteküllaldase piimahulga puhul võib arst lubada last toita korraga mõlemast rinnast. Last võib asetada teise rinna juurde alles siis, kui esimene rind on piimast täiesti tühjaks imetud. Toitmisel

paremast rinnast pöörab ema end veidi paremale küljele ja hoiab last parema käega selliselt, et lapse pea oleks küünarvarre õnaruses; samal ajal peab vasema käega hoidma rinda nii, et 3—4 sõrme oleksid rinna all, pöidla või nimetissõrmega aga tuleb kergelt suruda rinna nibuväljale, et laps saaks nina kaudu vabalt hingata. Toites last vasema rinnaga pöörab ema end veidi vasemale küljele.

Lapse asetamisel rinnale tuleb vaadata, et ta haaraks ige-metega rinnanibu ja osa nibuväljast, mitte aga ainult nibu otsa; siis hakkab ta hästi imema. Kui rind matab lapse nina, siis neelab ta imemise ajal õhku, mis tekitab maos valu. Laps muutub rahutuks, karjub ega ime enam.

Sel puhul on vaja last veidi aega hoida vertikaalses asendis, et õhk vabalt tõuseks maost ja väljuks suu kaudu. Peale seda tuleb laps õigesti asetada rinna juurde ja ta hakkab rahu-likult ning hästi imema.

Alates 3.—4. päevast imetab ema last istudes, kui tal on istumine lubatud. Kui emal lubatakse voodist üles tõusta, tuleb last imetada toolil istudes. Seejuures on tarvis hästi nõjatuda tooli seljatoele, toetades käe, millel lamab laps, põlvele ja asetades jala, millele toetub käsi, väikesele pingile.

Lapsel lastakse imeda 15—20 minutit. Hästi imev laps võib imeda ka kiiremini, kuid on lapsi, kes imevad aeglaselt, vaheaegadega, vahepeal puhates. Neil võib lasta imeda ka kauem (25—30 minutit); üle 30 minuti imetada ei tohi, sest see põhjustab lapsel seedimishäireid.

Oksendamine.

Esimestel elupäevadel ja esimestel nädalatel oksendavad terved lapsed imetamise ajal ja peale imetamist sageli piima välja.

Kui laps imetamise ajal oksendab, tuleb tal lasta puhata, 1—2 minutit teda mitte imetada, ja seejärel uuesti asetada rinna juurde. Kui ta aga keeldub imemast, tuleb imetamine katkestada.

Peale imetamist asetatakse laps külili ja hiljem, vahetades mähkmeid või särgikest, peab kontrollima kaelavoltide ning kõrvade nahka ja kõrvalestade taguseid; kui sinna on sattunud väljaoksendatud piima, siis tuleb see ära pesta ja nahk hästi kuivatada, et ei tekiks ärritust ega haudumist.

Eriti sagedaste ja rikkalike oksendamiste puhul peab pöörduma arsti poole.

✓ Piima ülejääkide lüpsmine.

Mõned mitteteadlikud emad peavad esimest piimahulka kõlbmatuks (ta on vesine ja sinakas) ja lüpsavad ta seepärast välja ning viskavad ära. Nii ei tohi teha. Halba piima rinnas ei ole, kuid imemise vältel muutub selle koostis. Esimesed rinnapiima hulgad sisaldavad vähe rasva, kuid suhteliselt rohkem soolasid. Viimased piimahulgad aga sisaldavad rohkem rasva ja vähem soolasid.

Lapse normaalseks arenemiseks on nõutav, et ta imeks rinnast ka esimese piima.

Kui aga laps toitmise ajal ei ime välja kogu piima, siis tuleb ülejääk välja lüpsta kuni rinna täieliku tühjendamiseni — see soodustab rinnas küllaldase piimahulga tekkimist järgmiseks imetamiseks.

Piima tuleb lüpsta puhtaks pestud kätega, puhtasse läbi-keedetud nõusse. Lüpsmisel on kõige parem haarata rind mõlema käe peopesade ja sõrmede vahele. Pöialdega surutakse rinda kergelt nibu suunas, vajutades nibuväljale, kuid viimast mitte välja venitades. Lüpsmist on tarvis harjutada ka seepärast, et lüpsitud piima vajab ema lapse toitmiseks, kui ta peale puhkust tööle läheb. Nii kaua, kui ema on kodus ja väljalüpsitud piim pole lapsele vajalik, tuleb see anda lastenõuandlasse, kust ta läheb teiste laste toitmiseks, kes seda vajavad. Andes ära rinnapiima ülejäägi nõuandla juures asuvasse rinnapiima kogumise punkti, toob ema sellega suurt kasu. Nõuandla varustab selle piimaga lapsi, kellede emadel piima ei jätku, samuti ka kõhulahtisust ja teisi haigusi põdevaid lapsi, kelledele rinna-

piim osutub mitte ainult vajalikuks toiduks, vaid ka asendamatuks ravimiks, mis vahel võib päästa lapse elu.

Lüpstud rinnapiim antakse nõuandlasse tasu eest.

Enneaegse lapse iseärasused.

Enneaegsed lapsed nõuavad eriti tähelepanelikku hooldamist. Enneaegse lapse organism on väga nõrk. Väikseimalgi kõrvalekaldumisel hooldamisnõuetest (puhtuse, soojuse või toitmise suhtes) võivad niisugused lapsed kergesti haigestuda. Hea, tähelepaneliku hooldamise korral jäävad enneaegsed lapsed ellu ja jõuavad hiljem kasvus ja arenemises järele õigeaegselt sündinud lastele ega erine neist milleski.

Enneaegselt sündinud lapsed jahtuvad väga kergesti ja kiiresti. Et seda vältida, tuleb jälgida, kas laps on küllaldaselt soe, — ta nahk peab alati olema soe. Enneaegsel lapsel tuleb pea ja käed katta. Enne lapse mähkimist tuleb mähkmeid soojendada, triikides neid kuuma triikrauaga või soojendades soojenduskotiga. Kui enneaegse lapse kehakaal on väike, siis asetatakse mähitud lapse jalgade juurde ja külgedele soojenduskotid, mis on täidetud 50—60° C kuuma veega. Et last mitte põletada, tuleb kott asetada riidest ümbrisesse või mähkida ta puhtasse mähkmesse või käterätikusse, korgiga hästi sulgeda ja kontrollida, kas kott ei jookse. Soojuskotti võib asetada ka teki peale.

Soojuskoti puudumisel võib last soojendada kuuma veega täidetud pudelite abil: valada kolme pudelisse kuuma vett, sulgeda nad korralikult korkidega, nii et vett läbi ei tuleks, mähkida nad käterätikusse või puhtatesse mähkmetesse ja asetada kaks pudelit külgedele jalgade juurde (väljastpoolt) ning kolmas pudel vastu jalataldu. Jahtumisel tuleb pudeleid või soojuskotte järgemööda ükshaaval vahetada.

Enneaegse lapse toitmine.

Enneaegsete laste toitmine on sageli väga raske. Suurt tähelepanu ja kannatlikkust nõuab hoolitsemine selle eest, et enneaegne laps saaks küllaldaselt hulgal rinnapiima.

Enneaegse sündimise tõttu on enneaegse lapse erinevuseks organismi üldine arenematus: ta on väga nõrk ja loid, magab peaaegu kogu aeg ega tunne nähtavasti nälga.

Imemisvõime (imemisrefleks) on niisugusel lapsel nõrk. Rinnale asetatuna ta kas ei võta üldse rinda või, haarates nibust, väsib juba mõnede imemisliigutuste järel ja jääb uuesti magama.

Kui laps on sündinud õigeaegselt, tervena, siis võib esimesel päeval rahulikult oodata, kuni emal tekib piim; enneaegset last aga tuleb hakata toitma küllaldasel hulgal juba esimesest päevast alates — 6 tunni pärast peale sündimist iga 2 tunni tagant (10 korda ööpäevas) või teissuguste vaheaegadega vastavalt arsti korraldusele.

Nõrka last ei tohi kaua hoida rinna juures, väsitada teda, püüdes anda talle rinda, kui ta enam ei ime. Sel juhul tuleb lapse imetamine katkestada, piim välja lüpsta ja toitmine lõpetada lüpsitud piimaga. Kui enneaegne laps üldse ei võta rinda, siis peab teda toitma lüpsitud rinnapiimaga. Piima tuleb anda aeglaselt, väikeste hulkadena (iga päev vastavalt arsti korraldusele). Lüpsitud piimaga võib toita: 1) pudelist läbi luti, 2) läbi nibukatte, valades sinna lusikaga piima, kui laps ei suuda ise imeda; 3) lusikast, kui laps ei ime läbi nibukatte; 4) pipetiga tilgaviisi suu kaudu või äärmisel juhul läbi nina, kui laps ei neela. On olnud juhtumeid, kus enneaegseid lapsi on toidetud läbi sondi (kummitoru, mis viiakse läbi suu makku). Läbi sondi võib last toita ainult meditsiinitöötaja.

Kasutades üht või teist loetletud võimalustest õnnestub anda enneaegsele või nõrgale ajalisele lapsele küllaldasel hulgal piima.

Lapse seisundi paranemisel on tarvis hakata teda asetama ema rinna juurde.

Kui laps haarab nibu ja hakkab imema, siis tuleb teda asetada rinna juurde algul 2—3 korda ööpäevas, hiljem aga ühe toitmise tagant või järjekindlalt iga toitmise puhul, olenevalt enneaegse lapse üldisest seisundist.

Külastage järjekindlalt lastenõuandlat!

Harilikult 2—3 päeva pärast peale ema ja lapse sünnitusmajast kojusaabumist külastab neid lastenõuandla arst või patronaaziõde. Kui arst või patronaaziõde pole millegipärast selle aja jooksul vastsündinut külastanud, peab ema koos lapsega ise nõuandlasse minema või kutsuma arsti koju.

Vaadates last esimest korda läbi, tutvub arst teatistega, mis ema on saanud sünnitusmajast (tõend sünnituse kohta, lapse meditsiiniline pass jt.), kust ta saab teada, kuidas kulges sünnitus, milline oli lapse seisund sündimisel ja milline oli vastsündinu kaal, arenemine ning toitmine tema viibimise ajal sünnitusmajas.

Vestluses emaga jõuab arst selgusele tema tervisliku seisundi suhtes, veendub isiklikult, kas tal on küllaldaselt rinnapiima, millised on kodused tingimused, ja teeb vastavaid korraldusi.

Kui on vajalik, annab arst patronaaziõdele lapse suhtes juhi-seid. Ta annab emale nõu, kuidas last edaspidi toita ja milline kord sisse seada lapse hooldamisel seoses koduste tingimuste iseärasustega. Arst ja õde õpetavad ema, kuidas korraldada lapse voodit, kuidas last vannitada jm. Nad ütlevad emale, millal on vaja järgmine kord külastada nõuandlat.

Edaspidi on tarvis last järjekindlalt (mitte harvem kui 2 korda kuus) näidata arstile, kes hakkab jälgima lapse arenemist. Arsti nõuandeid peab hoolikalt täitma, sest see on vajalik lapse õigeks arenemiseks ja haiguste ärahoidmiseks. Kui laps on haigestunud, tuleb arst koju kutsuda.

Seega omab ema võimalust vestluses arsti või õega kodus ja järjekindlalt külastades nõuandlat omandada vajalikud teadmised ning harjumused lapse hooldamise ja kasvatamise alal. Et neid teadmisi süvendada ja täiendada, tuleb end nõuandlas registreerida emade kaugõppekursustele ja need õigeaegselt lõpetada.

Mida peab tegema kaugõppekursustest osavõttev naine.

1. Tähelepanelikult loengu läbi lugema.
2. Alla kriipsutama arusaamatud kohad ja pöörduma sel-
tuse saamiseks nõuandla arsti poole.
3. Vastama kirjalikult allpool esitatud küsimustele ja and-
ma vastused nõuandlasse oma jaoskonna arstile.

Neljanda loengu küsimused.

1. Kuidas tuleb käsitseda nabaväädi kõnti?
2. Millal võib vastsündinut esimest korda vannitada?
Jutustage põhjalikult vastsündinu esimesest vannitamisest.
3. Kuidas lapsel ära hoida haudumist?
4. Kuidas tuleb vastsündinut riietada?
5. Milline peab olema lapse voodi?
6. Kuidas tuleb mähkmeid pesta?
7. Kuidas korraldada vastsündinuga jalutuskäiku?
8. Kuidas toimub lapse õige asetamine rinna juurde ja kui
kaua on vaja teda toita?
9. Miks on vaja piima ülejääk välja lüpsta ja kuidas seda
tehakse?
10. Kuidas tuleb toita enneaegset last, kui ta väsis imemast
või ei võta rinda?

Originaali tiitel:

Заочные курсы для беременных женщин.

Лекция 4-я.

И. А. Штерн.

Уход за новорожденным ребенком и его вскармливание.

Институт Санитарного Просвещения.

Москва, 1950.

На эстонском языке.

Tõlkija K. Klenski

Kaanejoonise valmistanud E. Tiido

Rbl. —. 80

A-19847

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00376340 8