

P. Holford ja S. Lawson, *Optimum Nutrition before, during and after pregnancy*. 18. peatükk (tõlge Kristiina Rauba)

Emaja lapse probleemide ennetamine: lõhenenud nibudest kuni mähkmelööbeni

Sinu keha kogeb suuri muutusi raseduse ja sünnituse ajal, mistõttu on täiesti normaalne kogeda mõningaid probleeme emaks saamise teel. Ka laps, kes kogeb palju 9 kuu jooksul ja kes sündides peab kohanema välismaailmaga, on tundlik uue keskkonna suhtes. Õige toitumisega saab kindlustada nii emale kui lapsele suurepärase tervise.

Probleemide lahendused sulle

Välidi sünnitusjärgset depressiooni

Tõsine sünnitusjärgne depressioon tabab kuni 15% noortest emadest, kurbust ja madalseisu tunneb aga palju rohkem emasid. Kuigi selles on oluline roll psühholoogilisel momendil – suur vastutus lapse eest – on sünnitusjärgne depressioon reeglina tingitud hormonaalsetest ja keemilisest muutustest, mida saab toetada õige toitumisega.

Enne sünnitust sa annad oma lapsele suure koguse tsinki ja juhul, kui sa ise ei söö piisavalt tsingirikast toitu, siis on tõenäosus, et sul tekib selle mineraali puudus, eriti kui sünnitus oli raske ja pikk või sul oli keisrilõige. Depressioon on tavaline kõrvalnähe, kui esineb tsingi puudus, nagu ka valged täpid rohkem kui kahel küüneplaadil, kehv söögiisu, venitusarmid ja nõrk immuunsus. Kui sul on mõni nendest nähtudest, suurenda tsingi tarbimist kuni 15 mg kaks korda päevas kuni su tuju paraneb. Kuna tsink imendub koos B grupi vitamiinidega, eriti B6-ga, võta ka B grupi vitamiine. Dr Carl Pfeiffer, maailma juhtiv spetsialist, kes ravib vaimse tervise probleeme toitumisega, ütles: „patsientidel, keda raviti tsingi ja B6-vitamiini toidulisanditega, ei olnud märki ei sünnitusjärgsest depressioonist ega psühhoosist.“

Sünnitusjärgse depressiooni puhul on puudu ka asendamatutest rasvhapetest. Uuringus, kus osales 11 721 briti naist, leiti, et need, kes tarbisid 2-3 korda nädalas kala, kannatasid depressiooni all poole vähem kui need, kes tarbisid vähem kala.¹³ Nii et sööge rohkem rasvast kala ning võtke kalaõli toidulisandeid.

Valusad rinnad

Rinnaga toitmisega alustades on üsna tavaline, et nibud lõhenevad. Sa saad seda vältida, omandades õigeid toitmisvõtteid (abi saab alati küsida rinnaga toitmise nõustaja käest). Kui aga rinnanibudel on palju lõhesid ja toitmine teeb väga haiget, siis ära tee halva mängu juures head nägu – võta midagi ette, vastasel juhul piimajuhad ummistuvad ja tekib põletik. Põletiku puhul aitab lehtkapsa leht, mis on pandud rinnahoidjasse. Sel vanal tarkusel on tõepõhi all: kapsas sisaldab raviomadustega glutamiini ja võib tõepoolest leevendada põletikku, eriti kui lehte jahutada ja natuke rebestada, et vabaneksid ravivad ensüümid. Pragunenud nibude puhul annab leevendust E- vitamiinirikas õli – tee

kapsel katki ja masseeri õli õrnalt sisse. Juhul kui su rinnad on täis piima, siis toida oma vastsündinut (isegi kui teda peab äratama) või lüpsa osa piimast välja, vähendades sellega survet. Samuti jälgi, et toitmiste vahepeal saaksid piisavalt puhata.

Venitusarmid

Vitamiinid A, C, E ja mineraal tsink on olulised terve naha jaoks. Venitusarm on rebend, mis tekib naha kollageenkihis. Ülalmainitud ained ei saa arme ilmtingimata parandada, küll aga suurendavad naha elastsust ja toonust, mistõttu väheneb venitusarmide teke edaspidi. E- vitamiinirikka õli määrimine venitusarmidele või keisrilõikest jäänud armile võib visuaalselt armi vähendada. Selleks tee õli kapsel katki ning määri õli otse armile. Alternatiivina võib kasutada rohke E vitamiini sisaldusega kreemi.

Probleemide lahendused sinu beebi jaoks

Gaasivalud

Gaasivaludega vastsündinud kogevad samu sümptomeid nagu täiskasvanud, kellel on ärritatud soole sündroom (IBS) – lihaste spasmid ja valu, mis tavaliselt tekib õhtuti. Laps nutab vahetpidamata ning valu leevendavad (vahel peale mitmetunnist ebamugavustunnet) väljuvad gaasid või soolte liikumine. Gaasivalud esinevad tavaliselt esimeste kuude jooksul ning kui beebi saab 4-kuuseks, nad kaovad. Gaasivalude põhjuseks võib olla toit, millega sa toidad oma vastsündinut. Kui sa toidad rinnaga, vaata üle oma menüü ja tee kindlaks need toiduained, mis võivad gaase põhjustada – piimatooted, šokolaad, kohv, vürtsikas toit, maavitsalised (tomat, kartul, paprika, baklažaan), tsitruselised ja kurk võivad olla süüdlased. Gaase tekitavad toiduained nagu sibul, oad, lillkapsas, brokoli ja brüsseli kapsa idud võivad suurendada gaasivalusid. Nii et vaata, mida sa sööd ja jäta välja või vaheta võimalikud ärritajad. Vajadusel otsi toitumisnõustajalt abi.

Juhul kui last toidetakse piimaseguga, võib gaasivalude põhjuseks olla piimaallergia. Sel juhul proovige vadalul põhinevaid segusid (vadalut on lihtsam seedida kui kaseiini, mis on lisatud mõnedele segudele) või kitsepiimast tehtud segusid. Alternatiivina saad piimasegule lisada laktaasi tilkasid, seda tuleks teha mõned tunnid enne toitmist, et ensüüm saaks eelseedita laktoosi, mis vähendab ärrituvust. Vastsündinule väljatöötatud probiootikumi lisamine aitab samuti (*B.infantis*) leevendada seedimise vaevusi (vaata juhiseid, mis on antud ekseemi puhul). Samuti võivad valusid leevendada kummeli-, fenkoli-, piparmündi- või ingveritee. Kui sa toidad rinnaga, joo tass teed kaks korda päevas, vaata milline tee või teede kombinatsioon mõjub beebile paremini. Võid ka lisada 1 teelusikatäie lahjendatud teed kolm korda päevas piimasegule, kuni valud vähenevad. Kui see ei mõju, proovi suurendada koguseid – Iisraeli teadlased avastasid, et pooled uuritud beebidest, kellele anti pool tassi teede segu (kummel, fenkol, münt, lagrits) päevas, said leevendust gaasivaludele.¹⁴ Lõpuks kontrolli beebi asendit toitmise ajal, et ta ei neelaks liigset õhku, mitu korda päevas masseeri õrnalt tema kõhtu ja imiteeri jalgadega jalgrattasõitu, et gaasid saaksid väljuda.

Elimineeri ekseem

Sinu või sinu beebi naha ärritus on tihti märgiks, et sina või teie

- a) reageerite negatiivselt millelegi (s.o. toit või kemikaal nagu nt pesupulber),
- b) ei saa piisavalt vajalikke toitaineid (reeglina asendamatud rasvad),
- c) head bakterid on tasakaalust väljas.

Kui sa toidad beebit rinnaga, vaata esimese asjana üle oma menüü ja välista allergeenid – nisu ja piimatooted, siis tee, kohv, šokolaad, tsitruselised, soja, päklid, muna, gluteenisisaldavad teraviljad (nisu, kaer, rukis, oder) nädalaks. Siis too need uuesti ükshaaval menüüsse tagasi, iga uus toiduaine kolme päeva pärast ning jälgi reaktsiooni. Selle meetodi abil saad täpselt kindlaks määrata, milline toiduaine tekitab ärritust. Kui su beebi sööb piimasegusid, siis võib ta reageerida segule, mida kasutad. Sel juhul järgi nõuannet piimasegu vahetamiseks, mis oli antud peatükis gaasivalude leevendamiseks. Samuti kasuta allergeenidevaba pesu- ja loputusvahendeid. Järgmisena võta toidulisandina kalaõli ja/või GLA-d, juhul kui tulemusi ei ole näha, kahekordista koguseid. Ka beebi saab koos rinnapiimaga rasvhappeid, kuid kui sa annad piimasegu, siis lisa kalaõli pudelisse või määri nahale. Lõpuks võta ka probiootikume 20 min enne sööki kolm korda päevas või lisa vastsündinule mõeldud probiootikum tema piimasegule. Uuringud näitavad, et raseda või rinnaga toitva ema probiootikumi tarbimine vähendab lapsepõlve allergilisi reaktsioone (nagu nt ekseem) kuni 50%. Kui sa ei saa leevendust nendest nõuannetest, konsulteeri toitumisoostajaga, et uurida täpsemalt probleemi põhjusti.

Minimeeri hällisurma riski

Igal aastal sureb Inglismaal 350 beebit hällisurma ja põhjustest ei ole veel täpselt aru saadud. Uuringud pakuvad aeg-ajalt erinevaid vihjeid: seda on seostatud raua või plii toksilisuse ja A vitamiini puudusega, ema kohvi tarbimisega suurtes kogustes raseduse ajal, kusjuures risk suureneb veelgi, kui elatakse koos suitsetajatega. Toiduallergia – eriti piimale või gluteenile – on ilmselt väärt kaalumist. Mõned aga seostavad hällisurma vaktsineerimisega tänu nendes sisalduvatele toksilistele koostisosadele või mõjule väljaarenemata immuunsusele. Aga siin ei ole ühtegi üldtunnustatud ja selget vastust. Mida saad sina teha? Järgides Parema Raseduse Dieeti ja toidulisandite plaani, väldid sa toitude puudust ja minimeerid riske, mis puudutavad sinu beebit, vähenda enda ja lapse riski saada mõjutatud toksilistest ainetest.

Enamus terviseeksperte on nõus sellega, et hällisurma riski vähendab see, kui beebit pannakse magama seljale ja puudub tema ülekuumenemise oht. Beebisurma Uuringute Fond soovib kasutada kerget tekki raske vatiteki asemel ning beebi pea ei tohi olla kaetud. Toatemperatuur, kus beebi magab, peaks olema 16-20C.

Meie soovime samuti kasutada BabySafe madrati kaitset. See on loodud Uus-Meremaa keemiku Dr Jim Sprot'i poolt, kes usub, et madrati põlemiskindel materjal eritab toksilist auru, kui ta puutub kokku niiskusega (näiteks kui beebil oksendab või sülg jookseb). Vastavalt tema teooriale ei haju need mürgised aurud, nende kontsentratsioon suureneb nii palju, et nad avaldavad mõju kesknärvisüsteemile ja südame funktsioonile ning hingamine seiskub. Seni, kuni sa saad osta madraticatke (või kui sa ei saa seda hetkel kasutada nt reisil olles), tõsta hälli peapoolne osa 2,5-5 cm võrra nii et toksilised aurud liiguvad jalgade poole ja hajuvad.

Kõhukinnisuse ravi

Kõhukinnisus on harv, kui beebit toidetakse rinnapiimaga, kui aga seda juhtub, vaata oma menüü üle allergeenide seisukohalt (vaata nõuandeid, mis olid antud ekseemi puhul) ning jälgi, et jood päevas 3 liitrit vedelikku. Kui te toidate beebit piimaseguga, siis kõhukinnisuse põhjus võib peituda selle koostises. Enne aga, kui vahetate segu välja, proovige suurendada beebi poolt tarbitavat vedeliku kogust, lisades igasse pudelisse lisakoguse vett või andes jahutatud keedetud vett eraldi söögikorrast. Siin võivad aidata ka probiootikumid. Kestva kõhukinnisuse korral pöörduge arsti või toitumisspetsialisti poole, sama tuleks teha kõhulahtisuse korral (see nõuab kohest meditsiinilist tähelepanu).

Mähkmetest tingitud ärrituse ennetamine

See on ka üsna levinud, ärritus ei ole normaalne ja seda saab vältida, jättes välja toidud, mis võivad beebit ärritada. Kindlusta oma menüü ja toidulisandite programmi abil, et sinu rinnapiim sisaldaks rohkelt nahka parandavaid toitaineid nagu vitamiin A, C ning E pluss tsink ja asendamatud rasvhapped. Kui beebi saab piimasegusid, kontrolli kas seal on neid aineid piisavalt, kui ei, siis lisa neid. Puhtus on oluline, kuid jälgi, et mähkmed, mida kasutate, ei ärritaks beebi nahka. Püüa iga päev õhutada beebi peput ning jälgi, et mähet pandaks täiesti kuivale pepule.

14. Z. Weizman et al. Efficacy of herbal tea preparation in infantile colic. *J of Pediatrics*, vol 122, 4 (1993), 650-2.

15. M. Kailliomäki et al. Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomized placebo-controlled trial, *Lancet*, vol 357 (2001), 1076-79.