

## Rinnapiim on kindlasti lapsele parim

Seda peatükki ei oleks olnud vaja kirjutada 8 aastat tagasi, sest imetamine oli siis normaalne ja täiesti standardne meetod. Imetavate naiste arv on kahanenud nii palju, et neid tuleb veenda uuesti tulema tagasi imetamise juurde. Mõned ei taha seda ebamugavusest ja teised tahavad kiirelt tööle tagasi minna. Mõned kogevad valu esimesel nädal, kui piim tuleb - see kaob ära, kui sa jätkad imetamist.

Mõned kardavad, et nad ei ole imetamiseks võimelised – nende rinnad on liiga väikesed või neil ei ole piisavalt piima. Aga rinna suurusel on väga vähe pistmist sinu võimega imetada ja senikaua kui sa oled korralikult toitunud, on sul piisavalt piima, et imiku vajadused rahuldada. Nagu iga uue oskuse õppimine, võib see olla alguses raske ja kohati valulik, aga see on väärt üritamist ja jätkamist, sest rinnaga toitmisel on väga palju eeliseid ja iga nädal avalikustab meedia selle kohta järjest uusi pikaajalisi kasutegureid.

## Eelised sinu lapsele

- Rinnaga toidetud lapsed on tervemad. Rinnapiim sisaldab antikehi, mida ei leidu piimasegudes, mis pakuvad su lapsele kaitset põletike eest. Esimene piim, mida su keha toodab – ternespiim – on eriti rikas antikehade, valkude ja toitainete poolest, mis pakuvad tõhusamat kaitset ja toitu lapse esimestel elupäevadel. Lapse Tervise Uuring, mis tehti California Ülikooli, Rochester'i Ülikooli ja Ameerika Lastearstide Keskuse arstide poolt, leidis, et lastel, keda on imetatud vähemalt kuus kuud peale sünni, on palju väiksem oht haigestuda kopsupõletikku, külmetushaigustesse ja kõrvapõletikku. Teised uuringud on leidnud, et rinnaga toidetud lastel on vähem maoga seotud kaebusi ja nad on vähem vastuvõtlikud allergiatele oma hilisemas elus.<sup>2</sup>
- Rinnaga toidetud lapsed on targemad. Mitmed hiljutised ülemaailmsed uuringud näitavad, et neil on IQ 6-10 punkti kõrgem kui piimaseguga toidetud lastel.<sup>3</sup> See on tõenäoliselt tänu asendamatu DHA rasvhappele, mis leidub rinnapiimas ja on väga oluline aju arenguks.
- Rasvlahustuvad vitamiinid rinnapiimas imenduvad kergemini. Brasiilias tehtud uuringus oli ainul 1-176st rinnaga toidetud lapsest E vitamiin normist madalam võrreldes enam kui poolte lehmapiima baasil piimaseguga toidetud lastega.<sup>4</sup> Samuti on selgunud uuringute käigus, et rinnapiimas on kõrgem D vitamiini tase kui piimasegus.<sup>5</sup>
- Rinnapiimas on rohkem mineraale. Piimasegudes ei ole seleeni (oluline immuunsuse tõstja) ega kroomi (mis aitab tasakaalustada veresuhkrut ehk energia taset) ja mangaan (vajalik tervete luude jaoks) imendub rinnapiimast 20 korda kergemini kui piimasegust.<sup>6</sup> Kaltsium, raud ja tsink imenduvad samuti paremini rinnapiimast.
- Rinnapiim aitab luua soolestiku tervet bakterite keskkonda – oluline soolestiku bakter, nimega *bifidobakter* leidub rinnapiimas, aga mitte piimasegus ja see kaitseb kahjulike bakterite ülekaalu eest lapse soolestikus ning aitab ennetada koolikute ja ekseemi teket.

- Rinnapiimaga toidetud lapsed on vähem tõenäoliselt ülekaalulised. Uurimus 32 000 Šoti lapsega, vanuses 3-4 a. leidis, et need lapsed, kes olid rinnaga toidetud 6-8 nädalat pärast sündi, olid 30% väiksema tõenäosusega ülekaalulised kui need lapsed, kes olid toidetud pudelist piimaseguga.<sup>7</sup>
- Rinna imemine on palju raskem kui pudeli imemine. Seega areneb imetavate laste lõualuu palju tugevamaks, mis annab neile tugeva aluspõhja, et hakata sööma tahket toitu ning samuti rääkima hakata.

## Eelised sinule

- Mugavus ja hind – rinnapiim ei vaja steriliseerimist ega piimasegu valmistamist, soojendamist ega ostmist (keskmiselt säästad sellega £450 esimesel aastal).<sup>8</sup>
- Imetamine aitab sul kaotada üleliigset kaalu – sinu laps tarbib ligikaudu 500 kalorit päevas. Isegi kui sa sööd rohkem, märkad et üleliigsetest kilodest lahtisaamine on palju lihtsam.
- Imetamine stimuleerib hormoon oksütotsiini vallandumist, mis omakorda stimuleerib emaka kokkutõmbumist oma sünnieelsesesse suurusesse.
- Imetamine vähendab premenopausaalse rinnavähi riski – risk on ligi 22% madalam rinnaga toitnud naistel, kes on imetanud 4-12 kuud ja mida kauem imetati ja mida rohkem lapsi omatakse, seda väiksem on risk.<sup>9</sup>

## Ja puudused?

Me oleme toonud välja rohkelt eeliseid rinnaga toitmise poolt võrreldes pudeliga toitmisega. Aga sellel on ka omad negatiivsed küljed. Kuna rinnapiim on palju kergemini seeditav, vajab sinu laps sagedamini toitmist kui piimasegu süües ja see võib olla eriti raske just öösiti, lapse esimestel elukuudel. Sa pead olema nn. valves kogu aeg ja sa ei saa seda kellelegi teisele delegeerida (välja arvatud juhul, kui oled pumbanud piima varem välja pudelisse).

Sinu piim on just nii hea, kui palju sa saad toiduga toitaineid. Seega sinu toitumine ja toidulisandite programm peab olema optimaalne. Ja sa pead jätkama toitumise ja jookide vältimist, mida ei tohtinud tarbida raseduse ajal (kuigi võid nautida vahetevahel klaasi veini). Need on aga väikesed ebamugavused võrreldes mitmete rinnapiima eelistega. Ja selle kestvus on suhteliselt lühike – mis see lisa 6 kuud ära ei ole peale 9 kuud rasedust, et anda oma lapse elule võimalikult parim algus.

## Kui tihti peaksid sa oma last toitma?

Kui sa võimaldad oma lapsel süüa millal iganes ja nii palju kui ta soovib (k.a. öösiti), siis on sul palju suurema tõenäosusega hea piima varu ja imetamine läheb ilma rindade paistetuse (põletiku) ja valusatest nibudest tingitud vaevusteta. Mõned uuringud väidavad, et vähem kui viis imetamist päevas ei ole piisav tagamaks adekvaatse piima varu. Seega, kui sa tunned, et sa muudkui imetad oma last, siis sa teed tegelikult õigesti. Erinevalt pudeliga toitmisest on imetamist palju raskem reguleerida – koguseid, mida su laps imeb, on raske mõõta, seega ei ole eriti mõtet üritada planeerida seda, kui kaua ta ühte rinda imeb. Erinevad lapsed imevad ka erinevates kogustes – mõned on aeglasemad ja teised imevad ahnelt. Imetamisega on võimatu last üle toita. Seega ära muretse – kui oled selle käppa saanud, siis tead

ja tunded, mis on õige. Kui sa vajad abi alguses või sul esineb probleeme, siis võta ühendust oma lähima imetajate tugigrupi või imetamisnõustajaga.

### **Hoolitse oma vajaduste eest**

Enda eest hoolitsemine on võtmeks, sest rinnapiima kvaliteet on just nii hea kui sinu toitumine ja enesetunne. See tähendab, et pead saama vajalikke toitaineid, puhkama ja sööma piisavalt – jälgi, et sööd lisa 500kalorit, mille su laps ära tarbib.

On väga oluline, et tagaksid piisava valgu saamise, eriti kui sa ei söö liha. Kui sulle tundub, et sa ei tooda piisavalt piima või et su laps pidevalt imeb ja ei ole rahul, siis valgu tarbimise suurendamine aitab. Üks uurimus näitas, et valgu tarbimise suurendamine suurendab emal piimavaru ja lapse kasvu.<sup>10</sup>

Ometi ei ole vajadust liialt tarbida liha ja juustu. Jälgi rasedusaegse toitumise nõuandeid, aga söö sagedamini. See võib tähendada näiteks 3 korralikku söögikorda, pluss 2-3 vahepala. Kui sa võtsid rasedusega kaalus juurde, siis imetamisega põletad kiirelt oma rasvavarud. Senikaua, kui sa toitud tervislikult ega söö tühje kaloreid nagu näiteks koogid, kommid ja küpsised (mis annavad küll kaloreid, aga mitte vajalike toitaineid ega ole kasulikud ei sulle ega ka lapsele), on sul piisavalt energiat ja kaotad kaalu. Sama nõuanne kehtib toitute kohta, mida tasuks vältida, sest sa annad oma piimaga edasi kõik kahjulikud mürgid ja toained. Ja ürita süüa võimalikult palju mahetoitu, sest kõik pestitsiidid ja kemikaalid kanduvad rinnapiimaga lapsele edasi.

Piisav vedeliku tarbimine on sama oluline kui piisava toidu söömine. Su laps tarbib rinnapiimaga 0,5-1liitrit vett, mis vajab asendamist. Kuna enamik koostisaineid kanduvad erinevas kontsentratsioonis rinnapiimaga lapsele, siis on oluline vältida kohvi, kakaod (šokolaadi), cola-jooke ja teiste suhkrut ning kunstlike lisaainete sisaldavate jookide joomist. Samuti ei pea sa jooma piima, et toota piima - seega ära muretse, kui sa ei soovi piima juua. Vali tervislikke alternatiive nagu taimetee, kohvi asendajad (saadaval tervisepoodides), 100% mahemahlasid segatuna veega pooleks, mineraalvett ja tavalist allikavett. Kui sa jood piisavalt, siis ei ole vaja lapsele vett lisaks anda, kui just arst ei ole vastavalt soovitanud, kuna lapsel on kõhukinnisus, palavik, kõhulahtisus või ta oksendab. Rinnapiim on terviktoit sinu lapsele.

Sa võid taas hakata alkoholi tarbima, aga mõõdukalt – mitte rohkem kui paar klaasi veini nädalas. Parim on juua peale lapse viimast päevast põhitooidukorda, sest selleks ajaks, kui on käes öine söögikord, on alkohol hakanud juba hajuma. Aga kui su lapsel tekivad koolikud, ta luksub või paistab mingitmoodi reageerivat, siis tuleb igasugune alkoholi tarbimine lõpetada.

### **Kas imetamine tagab hea toitumise?**

Emapiim on täpselt nii hea, kui seda on ema enda tervis. Ja nagu eelnevalt on räägitud, siis ei tarvitse õige toidu söömine tagada ikkagi piisavalt kõiki toitaineid. Isegi valitsus tunnistab, et lapsed vajavad lisa toitaineid – seetõttu on arstidelt saadavad laste vitamiinid tasuta (USA-s).

Seega, kui sa oled lõpetanud oma kahenädalase toidulisandite tarbimise vastavalt meie soovitudele, siis soovitame sul pöörduda tagasi rasedusaegse toidulisandite plaani juurde - sellega tagad jätkuvalt optimaalse vitamiinide, mineraalide ja asendamatute rasvhapete taseme organismis, mis omakorda

tagab vajaliku toitainete koguse sinu rinnapiimas. Kogused on teadlikult kõrgemad kui RDA (soovitatav päevane kogus) – uuringud on näidanud, et isegi, kui ema tarbib enamvähem igapäevase soovitava koguse, siis ei tarvitse ta ikkagi toota rinnapiima, mis sisaldaks vajaminevat (RDA-d) toitainete kogust lapse jaoks.

Näiteks, uuringus said naised toiduga keskmiselt 1,5mg B6 vitamiini (napilt alla RDA, mis on 2mg) ja toidulisanditega täiendavalt 20mg B6 vitamiini (mis on 20x suurem RDA-st) ja ikkagi tootsid nad rinnapiima, milles oli B6 vitamiini sisaldus 0,28mg – mis jääb veidi alla lapse päevasest (RDA) vajadusest, milleks on 0,3mg. Teisisõnu, isegi toidulisanditega ei suudetud tagada lapse piisav päevane B6 vitamiini vajadus.<sup>11</sup> Selle tõttu soovitataksegi imetamise ajal tarbida B6 vitamiini 50mg, sest sedasi saavutatakse optimaalse taseme. Samas on täheldatud, et doosid mahus 200mg päevas pidurdavad piima tootmist ning on osutunud pikaajaliselt tarbides toksiliseks. Seega, ära ületa 50mg päevas (**Eesti Toitumissoovitused ei soovita üle 25 mg päevas**).

Sel ajal, kui teatud toitainete liig võib mõjutada sind, tundub olevat olemas mehhanism, mis takistab lapsel saamast rohkem kui tal vaja on. Näiteks uurimus, kus emad tarbisid 1000mg C-vitamiini, näitas, et nende rinnapiimas oli C-vitamiini tase 40-86mg vahel päevas – ja see ei suurenenud, kui ema toidus C-vitamiini kogust suurendati.<sup>12</sup>

Üks toitaine, mis on peaaegu alati rinnapiimas puudu, on tsink. Vastsündinud imik vajab kuni 6. elukuuni 3mg tsinki päevas. Ometigi on esimesel kolmel kuul keskmine päevane tsingi kogus rinnapiimas 1,3mg või vähem ja ainult 0,6mg päevas imetamise kahel järgneval kolmel kuul. Seega on ema ja laps mõlemad imetamise jätkudes kasvavas tsingi defitsiidis. Samas imendub rinnapiimaga saadav tsink palju paremini kui toiduga saadav tsink ja seetõttu ei tarvitse need madalad näitajad võrduda tõsise tsingi defitsiidiga. Sellegipoolest pead sa imetamise ajal saama 25mg tsinki päevas ja seega võtma 15mg lisaks toidulisandina.

Kui sa oled vegan, siis pead jälgima, et saad piisavalt D-vitamiini. Kuna D-vitamiini leidub ainult loomses toidus, võiksid kaaluda võtta juurde tursamaksaõli lisandeid, senikaua kui sa imetad, või anna iga päev veerand teelusikatäit lapsele (sa võid seda hõõruda isegi tema nahale). Alternatiivina jälgi, et viibiksid vähemalt kolmel päeval nädalas päikese käes, sest su nahk sünteesib sellest D-vitamiini. B12 on teine vitamiin, millest sul võib vegan - toidus puudu olla. Et oma varusid tõsta, söö hommikusöögihelbeid, kuhu on lisatud toitaineid, pärmieksrakti, taimseid piimasid (mandli, riisi, soja jmt) või fermenteeritud sojatooteid.

### **Kui kaua tuleks imetada?**

Uuringud on näidanud, et mida kauem sa imetad, seda parem see on nii emale kui ka lapsele. Samas, nagu varasemalt räägitud, on piima kvaliteedi tagamiseks kõige olulisem optimaalne toitainete saamine. Meie soovitus on toita oma last ainult rinnaga esimesed 4-6 kuud. Siis vähenda kordade arvu ja hakka vähehaaval oma lapsele pakkuma tahket toitu. Jätka lisatoidu andmist, kuni su laps on 1- aastane. Kuigi “kombineeritud” toitumine on ahvatlev – näiteks anda lapsele päeva viimaseks söögikorras pudelitoitu, et ta magaks öösel pikemalt – näitavad uuringud, et see võib tõsta sinu lapse riski allergiate tekkeks ja kahjustada tema vaimset ja närvisüsteemi arengut. Kui sa aga pead minema tagasi tööle, siis ürita jätkata

imetamist hommikul ja öösi. Küsi nõu imetamisnõustajalt, kuidas säilitada piisav piimavaru antud olukorras.

### **Mis siis, kui ma ei saa imetada?**

Kõigil naistel ei ole valikut, kas oma last imetada või mitte. Seega, kui sa ei saa imetada, siis milline piimasegu on parim?

Kuigi me oleme edasi arenenud ajast, mil lehmapiima keedeti, lahjendati ja lisati suhkurt, siis ei ole me ikkagi suutnud luua piimasegu, mis oleks inimese rinnapiimaga identne. Pole isegi teada, miks pool sajandit tagasi kasutati lehmapiima imikute toitmisel, sest isegi ahviapiim on inimese piimale sarnasem kui lehma oma. Lehmad olid aga palju kergemini kättesaadavad ja tootsid rohkelt piima.

Tänapäeval saad sa poest osta lehma-, kitse- ja sojapiima baasil tehtud piimasegusid, mis kõik on muudetud sobivaks väikelapse veel väljaarenemata seedimisele. Kuigi lehmapiim on ikkagi kõige laialdasemalt kasutusel, on mitmed lapsed sellele allergilised. Kitsepiim on vähem allergeenne alternatiiv, sest ta on kergemini seeditav. Vaatamata lehmapiimaga sarnasele toitainete sisaldusele, täiendatakse juhtivat UK's toodetud Nanny't lisavitaminide ja mineraalidega ja tal on parem asendamatute rasvhapete sisaldus kui lehmapiimal. Kui sa aga ei kasuta Nanny't, siis pead sa kindlasti uurima, et toote tooraine on keedetud või pastöriseeritud ja pärit karjadest, mis on testitud brutselloosi ja tuberkuloosi suhtes.

Teine alternatiiv lehmapiimale on sojapiim, aga seda soovitatakse ainult lastele, kes on lehma- ja kitsepiima suhtes allergilised (kuigi soja ise on ka tuntud allergeen). Kuna soja on piimavaba, siis ei sisalda ta laktoosi (piimasuhkur) ja sinna lisatakse tihti glükoosisiirupit, mis võib kahjustada lapse hammaste arengut. Sojast piimasegud sisaldavad naturaalselt hormoonisarnast ainet fütoöstrogeeni ja seetõttu esineb mõningane mure, et see võib mõjutada lapse hormonaalset tasakaalu. Samas on teisi, kes arvavad, et tal on just vastupidiselt, kaitsev mõju. Täiendavalt on kahtlusi, et sojapiim võib tõsta lapse pähkliallergia kujunemise riski. Uuring, mis tehti Bristolis Ülikoolis, jälgis 14 000 last sünnist alates ja leidis, et peaaegu veerand nendest, kellel arenes pähkliallergia, olid saanud sojapiimasegu oma esimesel kahel eluaastal. Samas aga arenes neist 14 000 lapsest ainult 49-l pähkliallergia. Seega, kui su lapsel on vaja tarbida sojat, siis ole lihtsalt ettevaatlik sellest võõrutamisel ja ole ettevaatlik, kui hakkad andma pähkleid. Ei ole mingeid tõendeid, et soja söömine muudab su lapse allergiatele altimaks.

### **Vali õige piimasegu**

Kui sa oled otsustanud, mis tüüpi piimaga oma last toitma hakkad, pead valima, millist kaubamärki ja toodet kasutada. Ole valmis selleks valikuks, sest võimalikke pakkujaid on väga palju ja on kerge sattuda segadusse. Seega on oluline teada, mida sa otsid ja soovid.

- Esiteks, väldi piimasegusid, kuhu on lisatud **suhkrut, glükoosi- või maisisiirupit**. Neid ei ole vaja. Laktoos (piimasuhkur) on see, mis teeb rinnapiima magusaks ja peaks olema ideaalis kasutatud ka piimasegus (laktoosi ei kasutata sojapiimasegudes).

- Eelista **orgaanilist** piima mitteorgaanilisele. Babynat on näiteks hea organiiline piimasegu, mida müüakse mitmel pool Euroopas. Nanny kitsepiimasegu on tehtud vabalt peetavate kitsede piimast.
- Jälgi toitainetesisaldust. Kõik piimasegud peavad seaduse järgi sisaldama eluks vajalikke vitamiine ja mineraale, aga kogused võivad erineda. Tõenäoliselt üks parimaid mooduseid võrrelda piimasegusid nende **tsingi sisalduse** järgi. Mida kõrgem, seda parem. See peaks samuti sisaldama **mangaani, kroomi ja seleeni**, kuigi paljudesse piimasegudesse neid ei ole lisatud. Samuti on hakatud lisama **aminohapet tauriini**, sest usutakse, et see aitab tekitada samasugust unisust, mis lastel tekib pärast rinnapiima joomist, lisaks võib ta olla vajalik ka lapsele endale. On mõningaid piimasegusid, kuhu lisatakse häid rasvhappeid, kuigi sa saad neid anda oma lapsele ise ka lisaks.

Piimasegude ümber ringleb mitmeid müüte. Tootjad üritavad sulle öelda, et sa pead vahetama piimasegu, kui laps on kolmekuune. See on täiesti mittevajalik. On palju parem valida hea piimasegu ja jääda sellele kindlaks, sest siis su laps harjub sellega. Mõned emad on kiusatuses lisada rohkem kontsentrati kui juhendis kirjas, sest piimasegu tundub neile liiga lahja. See on väga ohtlik, sest sedasi võib lapse neerud üle koormata ja tekitada krampe ning isegi viia surmani. Seega, jälgi hoolikalt juhendeid.

### **Tõhusta piimasegutoidul oleva lapse toitumist**

Samamoodi nagu me soovime sul tarbida täiendavalt lisandeid imetamise ajal, soovime ka lisada neid lapse menüüsse, kui ta toitub piimasegust. Sedasi saad saa kompenseerida piimasegude puudusi ning anda oma lapse elule parem algus.

- Kaks olulist asendamatu rasvhapet DHA ja AA on ülitähtsad aju ja närvisüsteemi arengule, aga samas on nad puudu piimasegudest. Uuringus, mis avalikustati “Developmental Medicine and Child Neurology’s” tõdeti, et lapsed, kes said piimasegusid koos nende heade rasvhapetega, said hiljem keskmiselt seitse punkti kõrgema tulemuse vaimse arengu indeksi skaalal. Seetõttu soovime sul anda oma lapsele veerand teelusikat tursamaksaõli iga päev kuni kuuenda elukuuni ja siis pool teelusikat kuni tema aastaseks saamiseni. Seda saab lisada kas piimasegule (sega tugevalt, et see seguneks) või hõõruda tema kõhule või reie siseküljele, kust see imendub naha kaudu otse vereringesse. See sisaldab ka kasulikku D- vitamiini, mis on vajalik luude arenguks. On väga oluline kasutada kõrgkvaliteedilist tursamaksaõli, sest odavamad kaubamärgid kasutavad tihti kalu, mis on saastunud keskkonna mürkidega – vaata Ressursside osast kindlaid ja lugupeetuid tootjaid.
- Tervisliku soolebakterite keskkonna loomine on väga oluline, vähendamaks seedimishäirete, koolikute, ekseemi ja isegi astma riske. Aga need olulised bakterid, mida saadakse rinnapiimast, on puudu piimasegudes. Seega lisa veerand teelusikat imikule mõeldud probiootikumi (vaata Ressursside alt turvalisi tootjaid) kord päevas juba soojendatud piimasegule (ära lisa enne kuumutamist, sest see protsess tapab olulised bakterid).
- Kui sinu piimasegu ei sisalda seleeni ega kroomi, siis lisa paar tilka vedelat mineraalide segu lapse piimasegu pudelisse. Samamoodi saad lisada ka vitamiine, kui lapse vitamiinide tase on madal. Kogus sõltub tootjast .

**Kokkuvõtteks**, veendumaks et su rinnapiim on optimaalne:

- **Sa** peaksid jätkama rasedusaegse dieediga, aga söö sagedamini. Söö 3 põhitoidukorda ja 3 vahepala. Jälgi, et saad piisavalt valke ja ürita süüa võimalikult palju orgaanilist toitu.
- **Joo** piisavalt vett, taimeteed, veega lahjendatud 100%-list mahla. Välti jooke, mis sisaldavad kofeiini nagu kohv ja cola- joogid. Piira tee joomist ja ära joo rohkem kui 3 tassi teed päevas. Alkoholi tarbi maksimaalselt paar klaasi veini nädalas.
- **Jätka** lisamast oma menüüle vajalikke toitaineid – esimesed kaks nädalat vastavalt eelnevalt väljatoodud plaanile ja siis edaspidi jätkka oma rasedusaegse lisandite tarbimise programmiga kuni imetamise lõpuni.
- **Puhka** piisavalt.

Kui sa toidad pudeliga – piimaseguga, siis:

- **Tee** eelnevalt põhjalik kodutöö, et valiksid parima piimasegu.
- **Täienda** oma lapse menüüd heade rasvhapete, probiootikumide ja mineraalidega.