

**P. Holford ja S. Lawson, Optimum Nutrition before, during and after pregnancy. 16. Ja 17. peatükk**

## **Sünnitusejärgsed taaslustajad**

Sünnitamine on väga suur ja raske füüsiline töö ning sa oled tõenäoliselt väga väsinud ka siis, kui oled nn sünnitusjärgses “eufoorias”. Seega võta vastu igasugune abi, mida sulle pakuvad uued vanavanemad, onud, tädid ja sõbrad, kuna sul on vaja koguda energiat eesolevateks magamata öödeks.

Kui sa pead haiglas olema pikemalt kui ühe päeva, siis tõenäoliselt pole pakutavas toidus piisavalt “tuge”, et aidata sul taastuda ja tõsta oma energiataset. Seega palu pereliikmetel ja sõpradel tuua endale tervislikke näkse. Näiteks: värsked puuvilju, mandleid, kõrvitsa- ja päevalilleseemneid, kaeraküpsiseid pähkliivõiga, vitaalsusest pakatavat salatit või hummust ja porgandi/selleri pulki – need kõik sisaldavad olulisi toitaineid.

Kui sa koju saad, siis ära tunne kiusatust koristades ja küpsetades ringi tormata. Sa vajad energiat, et taastuda ja oma vastsündinu eest hoolitseda. Palu oma partneril täita külmapp ja kui pere ja sõbrad külla tulevad, siis ära pelga paluda neilt abi. Inimestele meeldib tunda end kasulikuna, mistõttu nad meelsasti aitavad ostudel ja toiduvalmistamisel – nt teevad suure koguse suppi (köögivilja segusupp läätsedega on juba toidukord omaette). Sa võid paluda kellelgi puhastada suurema koguse kartuleid, et saaksid neid vajadusel hiljem ise kiiresti ja kergelt söögiks valmistada.

Kui sa imetad, siis pead sööma lisaks tavalisele kaloraarile u 500 liokalorit päevas (see on 25% rohkem kui enne rasestumist), seega jälgi, et sööksid regulaarselt ja korralikult – nüüd, kui su laps on sündinud, vajad sa jätkuvalt piisavalt sööki, et teid mõlemaid ära toita. Samuti joo rohkelt vedelikke ja puhka nii palju kui võimalik – kui sul tekib dehüdratatsioon, üleväsimus või stress, siis su piimavarud võivad kannatada. Öise toitmisega on ööuni häiritud, seega katsu magada ka päeval, et teha tasa kaotatud uneaega.

Kui su partner peab minema kohe tagasi tööle, siis oleks soovitatav leida endale keegi esimeseks nädalaks appi. Siis ei muretse sa üksi selle pärast, kui tihti vahetada mähkmeid, kui sageli last sööta jne.

## **Aita iseendal paraneda**

Sünnitus nõuab väga palju su füüsiselt. Kui sa sünnitasid loomulikult, siis on sul tõenäoliselt valusid, eriti kui sul on rebendeid ja õmblusi. Kui sul oli keisrilõige, siis pea meeles, et sa taastud suurest operatsioonist ja läheb 6-8 nädalat enne, kui sa saad naasta normaalsete tegevuste juurde nagu tõstmine ja autojuhtimine. Õigeid toitaineid saades saad enda taastumist kiirendada. Seega jätka tervisliku menüüga, mida sõid raseduse ajal ja võta vajalikke lisandeid esimesed 2 nädalat. Vitamiinid A, C, E ja tsink on väga olulised kahjustatud kudede taastamisel (samuti võid kasutada E-vitamiini venitusjälgede ja armide peale) nagu ka häid rasvhappeid (EPA, DHA). Seega veendu, et sööd toite, mis on rikkad nimetatud toitainete poolest – värsked köögi- ja puuviljad, kala, pähklid ja seemned. Antud toidud on rikkad ka kiudainete poolest, mis aitavad kõhul kergemini läbi käia. Aminohape glutamiin on

eriti efektiivne operatsioonihaavade paranemiseks – võta 5 grammi 3 korda päevas, 20 minutit enne sööki (tühja kõhu peale) kuni oled paranenud. Homöopaatiline ravimtaim Arnika on samuti kasulik marrastustele – seda on turvaline tarbida ka imetamise ajal ja ta võib isegi olla kasulik su imikule, sest tema tervendavad omadused kanduvad piimaga imikule ning aitavad ka temal sünnist taastuda. Seda saab osta hästi varustatud apteekidest ja tervisepoodidest.

### **Spetsiaalsed toitainete vajadused**

Sünnitus on füüsiliselt väga paljunõudev, seda ka toitainete osas ja sinu vitamiinide ning mineraalide varud pannakse proovile. Sünnituse lähenedes viib keha eluks vajalikud toitained veel sündimata imikule, et teda ette valmistada eluks väljaspool emakat. Näiteks on vaja suurtes kogustes asendamatu rasvhapet DHA-d, et sinu imiku aju jätkaks arenemist, samuti ka tsinki. Seega, kui sa pole korralikult toitunud ja su enda varud on vähesed, on suur tõenäosus, et sul tekib mitmete toitainete defitsiit ja see võib omakorda viia sünnitusjärgse depressioonini.

Sünnitustegevus on tugev füüsiline tegevus ja see imeb su vajalikest vitamiinidest ja mineraalidest tühjaks – tsink kasutatakse ära iga füüsiliselt nõudliku tegevuse puhul; raud väheneb verekaotusega; B-vitamiine tarvitatakse ära energia tootmiseks; kaltsium ja magneesium ammutatakse ära tunde kestvate lihaskontraktsioonide poolt. Meie esivanemad ja enamik teisi imetajaid leidsid täiusliku valmis lahenduse kaotatud toitainete varude taastamiseks - süües platsentat. Kuigi antud meetodit kasutatakse mõnedes kohtades maailmas ka tänapäeval, ei ole see Lääne ühiskonnas enam tavaline. Seega, kui platsenta ei paista isuäratav, on meil õnneks lahendus multivitamiinide ja mineraalainete lisandite näol.

Eelnevalt on mainitud juba tsinki, rauda, kaltsiumit, magneesiumit ja B-vitamiine. Samuti tühjenevad C-vitamiini varud ja võtmeks on ka A- ja E vitamiinid. Nagu varasemalt kirjutatud, on A-vitamiin oluline marrastuste ja haavade paranemisel, lisaks aitab ta kõhul, emakal ja tupel taastada oma endist suurust. Vitamiin E aitab samuti paraneda, kuid kõige enam aitab see koos C-vitamiiniga kaasa naha elastusele ja kõhunaha kokkutõmbumisele. Määrides E vitamiini õli venitusarmile või armile (kui sul on olnud keisrilõikega sünnitus), aitab ta nahal paraneda – ava lihtsalt kapsel ja hõõru selle sisu nahale. Alternatiivina võid kasutada tugevatoimelist E vitamiini kreemi.

### **Sinu organismi taastav toidulisandite plaan**

Kuni sünnituseni oled sa tõenäoliselt juba võtnud toidulisandeid, nüüd me soovime lihtsalt tagada kiirem taastumine ja hea tervise saavutamine.

Jälgi seda programmi 2 nädalat, siis pöördu tagasi oma raseduseaegse doosi juurde ja hoia seda taset kogu imetamise vältel.

<b>Toidulisand</b>	<b>Hommikusöök</b>	<b>Lõuna</b>	<b>Õhtusöök</b>
Multivitamiin ja -mineraal	1	1	1
Vitamiin C (250mg mitmel korral päeva jooksul)	1	1	1
Hea antioksüdantide kompleks	1	1	1

Head rasvhapped (400mg EPA, 200mg DHA, 200mg GLA)	1	1	1
Soovi korral ka Glutamiin	5g	5g	5g

**Kokkuvõtteks:**

- **Taasta** oma energia energiat andvate toitudega ja ära tarbi kahtlasi toitainetevaeseid toite, mis väsitavad sind veel rohkem.
- **Ära karda** vastu võtta abi ja tuge – sa oled väsinud ja vajad puhkust.
- **Kiirenda** oma paranemise protsessi ja tarbi lisaks toidulisandeid, et täita oma varud, mis läksid kaotsi sünnitusega ning aita nende abil parandada haavatud kudesid.