



Muuda
9 ilusat kuud
paremaks



Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja

Ravi 18

0-korrus

- Registratuur
- Emadusnõuandla
- Ultraheli kabinetid RB0013, RB0015, RB0016
- Garderoob, lapsevankri hoiukoht

I korrus

- Sünnitusmaja vastuvõtt ja erakorraline abi
- Sünnituseelne osakond
- Funktsionaaldiagnostika kabinet (KTG)
- Ultraheli kabinetid RB0110, RB0119
- Imetamise nõustamine
- Lastearst
- Vastsündinute kuulmisskriining
- Perekool
- Sotsiaaltöötaja

II korrus

- Sünnitusjärgsed palatid

III korrus

- Sünnitustoad
- Neonatoloogia osakond
- Emapiimapank

IV korrus

- Günekoloogiaosakond
- Günekoloogiline päevaravi
- Operatsioonitoad

V korrus

- Sünnitusjärgsed palatid

Uue elu ootel

Lapseootus ja sellele järgnev aeg on imeline Sulle ja kogu Sinu perele – teie keskele sünnib uus elu.

Sellel uuel põneval teekonnal oled oodatud Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja. Siin töötavad kõik meie naistearstid, ämmaemandid ja lastearstid pühendunult selle nimel, et Sinu laps sünniks ja kasvaks tervena. Naistele, kes vajavad psühholoogilist abi, pakume raseduskriisi nõustamist.

Meie haigla kannab beebisõbraliku haigla tiitlit, mille pälvime UNICEFilt 2008. aastal. Beebisõbraliku haigla põhimõtted on lihtsad ja inimlikud – armastus ja hoolivus, ema ja lapse lähedus, rinnapiima vajalikkus ning eelduste loomine edukaks imetamiseks.

Ida-Tallinna Keskhaigla emadusnõuandla asukohad:

- Ravi tn üksuse B-korpus – Ravi 18, 0 korrus
- Tõnismäe üksus – Hariduse 6, II ja III korrus

Erakorraline abi ööpäevaringselt:

- sünnitajate vastuvõtu osakond, sünnitusmaja I korrus, Ravi 18, B-korpus

Telefonid

- Sünnitustoa valveämmaemand 620 7159 (ööpäev läbi)
- Registratuur ja kõnekeskus 666 1900
Sellel numbril saad vajaduse korral ühendust ka oma ämmaemanda või naistearstiga (vastuvõttude ajal).
- Sotsiaaltöötaja 620 7394
Nõustab raseda õigusi puudutavates küsimustes, sh tööõigus, toimetuleku- ja peretoetused jmt.

Lisainfo www.sunnitusmaja.ee



Mõnus ja turvaline algus oma inimesega

Lapse sünd on ime

Oma spetsialist sünnituse juures – ämmaemand, naistearst või lastearst Sinu valikul

Meie haiglas on kõikide sünnituste juures sünnitusabialase väljaõppega tervishoiutöötaja. Normaalselt kulgeva sünnituse puhul on sünnitusel toeks ja nõuandjaks ämmaemand, keerukamate olukordade puhul on abiks oma ala parimad naiste- ja lastearstid.

Soovi korral on võimalus lapse sünni juurde valida just Sulle meelepärane ämmaemand, naiste- või lastearst. See teenus on lisatasu eest.

Sinu valitud ämmaemanda, naiste- või lastearstiga kohtud ja saad rohkem tuttavaks juba varem. Esimesel kokkusaamisel saate läbi arutada oma mõtted ja ootused seoses ees seisva sünnitusega. Nii saavutate turvalise ning meeldiva koostöö.

Kui soovid sünnitusele individuaalset spetsialisti teenust, siis võta ühendust sünnitusosakonnaga tel 620 7159 paar kuud enne oodatava sünnituse tähtaega.

Oma ämmaemand

Ämmaemandale saad helistada sünnitusosakonna telefonil 620 7159. Ämmaemanda individuaalse teenuse hind on 500 eurot.

Oma naistearst

Naistearstile saad helistada tööpäeviti kl 9–16 sünnitusosakonna arstide toa telefonil 620 7157. Naistearsti individuaalse teenuse hind on 500 eurot.

Oma lastearst

Lastearstile saad helistada tööpäeviti kl 9–16 sünnitusosakonna arstide toa telefonil 620 7177. Lastearsti individuaalse teenuse hind on 500 eurot.

Kas sünnib poiss või tüdruk? Peaasi, et sünniks terve laps...

Sõeluuringud raseduse ajal

Raseduse ajal tehakse kõigile naistele vähemalt kaks ultraheliuuringut:

- kuklavoldi mõõtmine raseduse 11.–13. nädalal
- loote anatoomia uuring raseduse 20.–21. nädalal

Need uuringud on Sulle tasuta. Meditsiinilise näidustuse korral tehakse Sulle vajadusel veel ultraheliuuringuid. Lisaks pakume ka omal soovil tehtavaid tasulisi ultraheliuuringuid.

OSCAR-test – ultraheliuuring + vereseerumi uuring

Raseduse 10. nädalal tuleb Sul anda vereproov. Verest määrame kahe markeri sisaldust (fb-hCG+papp-a). Saadud andmed sisestame spetsiaalsesse arvutiprogrammi ViewPoint, kuhu lisame veel etnilise päritolu, mitmes on Sinu oodatav sünnitus, raseduse suuruse, kaalu, pikkuse, vanuse ning ohutegurid ja kaasuvad haigused. Raseduse 11.–13. + 6 nädalal tehakse sulle ultraheliuuring. Selle uuringu käigus mõõdetakse loote kuklapiirkonda, nn kuklavolti, lisaks vaadatakse ninaluu olemasolu, südamelöögisagedust, verevoolu trikuspidaalklapil ja ductus venosus'es. Loote kuklavoldi suurenemisel on oluliselt tõusnud loote kromosoomihaiguse tõenäosus – sel juhul on vajalikud lisauuringud. Normaalne mõõtmise tulemus on < 3,0 mm. Palume 15 minutit enne ultraheliuuringu algust pöörduda 0 korrusel kabinetti RB0008.

- **Ultrahelikabinetid** asuvad sünnitusmajas, Ravi 18 B-korpuses. Täpsem informatsioon sünnitusmaja registratuurist või ämmaemandalt.
- **Vereanalüüsi** saad anda Ida-Tallinna Keskaigla polikliinikus, Ravi 18 C-korpuse II korrusel kabinetis RC0247.

Loote anatoomia uuring

Uuringul kasutame 3D-, 4D-ultrahelitehnikat. Vaatleme, kas lapse siseelundites või kehaosades esineb nähtavaid kõrvalekaldeid, kas lootevett on piisavalt, kus asub platsenta. Lapse mõõtude järgi määrame raseduse kestuse ja sünnituse tähtaja täpsusega 1,5–2 nädalat. Uuring kestab 20 minutit. Lapse soo nägemine sõltub lapse asendist.

- **Ultrahelikabinetid** asuvad sünnitusmajas, Ravi 18 B-korpuse 0 ja I korrusel. Täpsem info sünnitusmaja registratuurist või ämmaemandalt.

Tasulised uuringud

Ultraheliuuring omal soovil: pilt või video lootest 3D aparaadil

- Ultraheliuuringut tehakse patsiendi omal soovil, ilma meditsiiniliste näidustusteta.
- Parim aeg uuringuks on raseduse 24.–32. nädala vahel, sest siis on emakaõõnes piisavalt lootevett ja laps ei asu enam vaagnas.
- Võib juhtuda, et lapse või platsenta asendi tõttu on pildi saamine oluliselt raskendatud või lausa võimatu.
- Uuringu hind on 66 eurot.

Panorama test ja mikrodeletsioonide paneel

PanoramaTM mitteinvasiivse sünnieelse testi ja mikrodeletsioonide paneeli eesmärk on kontrollida loodet kromosomaalsete anomaaliate osas, et selgitada välja kõrge riskiga rasedused. Antud testiga on võimalik diagnoosida 99% Downi sündroomiga, Edwards sündroomiga ja Patau sündroomiga loodetest, kuid sellega ei ole võimalik välistada kõiki võimalikke arengurikkeid. Lisaks on patsiendil võimalus soovi korral teada saada ka loote sugu. Panorama testi teostatakse ema vereproovist alates 9. rasedusnädalast. Kaksikraseduse korral on võimalik teha ainult Panorama test (kromosoomid 13, 18, 21, X, Y).

Raseda soovil tehtud Panorama test on tasuline:

- Panorama test (kromosoomid 13, 18, 21, X, Y) – 400 eurot
- Panorama test koos 22q11.2 deletsiooni määramisega – 530 eurot
- Panorama test koos mikrodeletsioonide paneeliga – 590 eurot

Lisainfo ja testile registreerimine e-kirjaga oscar@itk.ee või telefonil 5301 9421

Kõikidele uuringutele registreerumine telefonil 666 1900

Info vastuvõtuaegade ja hindade kohta telefonil 666 1900

Ultrahelikabinetid asuvad sünnitusmajas, Ravi 18 B-korpuses.

Täpsem info sünnitusmaja registratuurist või ämmaemandalt.

Raseduskalender

1.–4. nädal

Raseduse alguseks loetakse viimase menstruatsiooni esimest päeva. Rasedus kestab keskmiselt 40 nädalat ehk 280 päeva. Laps võib sündida alates 37. raseduse nädalast kuni 41 + 6 nädalani, olles õigeaegselt sündinud. Munasarjades küpsenud munarakk vabaneb ovulatsiooni käigus munajuhasse ja viljastumise tagajärjel tekib sügoot – tulevase lapse esimene rakk, milles on ema ja isa geneetiline info. Viljastatud munarakk kinnitub emaka kohevasse limaskestast ja sellega lõpeb viljastumine. Viljastatud munarakk jaguneb rakkude kogumiks – embrüoks. Embrüo välimised rakud kinnituvad sügavamale emaka limaskestast, et seal ühineda ema veresoontega. Sisemised rakud jagunevad kolmeks rakukihiks, millest hiljem arenevad loote kehaosad. Sisemisest lootelehest arenevad kopsud, maks, seedeelundid, kõhunääre; keskmisest lootelehest luustik, lihased, neerud, veresooned ja süda; välimisest lootelehest nahk, juuksed, silmad, hambaemail ja närvisüsteem.

Mis Sinuga toimub?

- Võid tunda suuremat väsimust ja meeleolu muutlikkust juba raseduse alguses
- Rinnad võivad muutuda täidlasemaks, tundlikumaks ja valulikumaks
- Kui viljastatud munarakk kinnitub emaka limaskestast külge, võib esineda mõningast veritsust

Soovitus

- Väsimuse leevendamiseks püüa puhata võimalikult tihti ja tegele sageli endale meeldivate tegevustega.
- Kui Sa pole rasedust planeerides manustanud foolhapet, alusta nüüd. Foolhape toetab lapse närvisüsteemi arengut.

5.–9. nädal

Arenevad selgroog, seljaaju ja veresooned. Tekivad maksa ja kõhunäärme algmed. Organid arenevad edasi. Aju ja seljaaju ühendav neuraalitoru sulgub. Tulevase näo külgedel on silmade algmed. Tekivad seedetrakti algmed koos kõhu- ja rinnaõõne ning lülisambaga. Olemas on käte ja jalgade algmed. Hakkab arenema platsenta. Süda lööb, vereringe on iseseisev. Arenemas on söögi- ja hingetoru. Laps hakkab liigutama. Kätele ja jalgadele moodustuvad sõrmed ja varbad. Kaela külgedele tekivad kõrvalestad, näol on eristatavad kujunema hakkav suu, ninakuju. Silmad asuvad veel üksteisest kaugel, aga silmalaud on eristatavad. Seni moodustasid lapse luustiku kõhrluud, nüüd hakkavad neid asendama luurakud. Kui oodatav laps on poiss, kujunevad sel ajal munandid. Lapse pikkus on 8. nädalal umbes 9–11 mm.

Mis Sinuga toimub?

- Esineda võib peavalu ja oksendamist, sageneb urineerimine, tunned vahel unisust, isutust, iiveldust. Lõhnatundlikkus, süljeeritus ja iiveldus võivad suurenedada.
- Rindade naha alt võivad kumada sinakad veresooned – rindade verevarustus suureneb. Nibuväli võib tumeneda.

Soovitus

- Oluline on tarbida rohkelt vedelikku, nt gaseerimata vett. Söö iga kahe-kolme tunni tagant väikestes kogustes. Väldi kokkupuudet ärritavate lõhnadega. Söö hommikul enne voodist tõusmist paar küpsist või midagi tahket. Kui söögiisu puudub ja Sa oksendad rohkem kui kolm korda päevas, pea nõu ämmaemanda või arstiga.
- 8.–11. rasedusnädalal külasta ämmaemandat või naistearsti ja võta end rasedusega arvele. Määratakse esmased analüüsid ja uuringud.

10.–13. nädal

Lapse luud ja liigesed tugevnevad. Aju areneb kiiresti – iga minut tekib miljon uut närvirakku. Välimised suguelundid hakkavad arenema. Silmalaud on suletud (jäävad suletuks 25.–27. nädalani).

Elutähtsad organid (maks, neerud, soolestik, aju ja kopsud) on täielikult välja arenenud ja hakkavad tööle. 12. nädala lõpuks on loode täielikult välja arenenud. Ärkveloleku ajal liigutab ta aktiivselt: pöörab pead, painutab sõrmi ja varbaid, avab ja sulgeb suu, paneb sõrme suhu. 13. nädalal on laps 9–10 cm pikk ja kaalub 28 g.

Mis Sinuga toimub?

- Iiveldus hakkab taanduma ja enesetunne paraneb. Võimalik, et oled iivelduse ja/või oksendamisega kaalust alla võtnud. Järske liigutusi tehes või toolilt tõustes võid tunda nõrkust või peapööritust.
- Kiired meele muutused on seotud hormonaalsete kõikumistega ning võid tunda rasedusest ja peatsest emadusest tingitud loomulikke hirme ja kõhklusid.

Soovitus

- Räägi tunnetest ja muredest ämmaemanda, arsti või raseduskriisi nõustajaga. Samuti räägi abikaasa ja teiste pereliikmetega, et nad mõistaksid Sind ja Sinuga toimuvat paremini. Püüa kogeda vaid positiivseid emotsioone, tegele rõõmurohkete asjadega.
- Tursete vältimiseks jälgi kaalu. Esmaste veepeetuse ilmingutega (käte- ja jalgade turse) pöördu ämmaemanda või arsti poole. Liigne kehakaal võib olla ka märk ebatervislikust ja tasakaalustamata toitumisest.

NB! Soojal perioodil on vähene käte-jalgade turse normaalne. Joo sagedasti vett. Aseta puhates jalad kõrgemale.

14.–17. nädal

Laps reageerib tugevatele helidele. Juuksed hakkavad kasvama, ta teeb hingamisliigutusi. Sõrmedele on tekkinud ainulaadne muster. Küüned on välja kujunenud.

Mis Sinuga toimub?

- Kõhu keskjoonele võib tekkida tume pigmenteerunud joon, mis kaob pärast lapse sündi. Magamine on suurenenud kõhu tõttu ebamugavam.
- Esineb ninaverejookse, igemete veritsust. Tekkida võivad esimesed venitusarmid (roosad jooned kõhul, reitel, puusadel).
- Suurenenud rasedushormooni progesterooni hulk võib aeglustada soolestikuliuhaste tööd. Ka kasvava emaka surve mõjutab soolestiku tööd ja võib häirida selle normaalset talitlust.

Soovitus

- Leia mugav magamisasend, sea jalgade ja rinnakorvi alla patju.
- Joo rohkem vett, söö kiudainerikkaid puu- ja juurvilju.
- Võimalusel liigu palju: jaluta, uju, võimle.
- Kui kõhukinnisus ei möödu, pea nõu ämmaemanda või arstiga.

18.–22. nädal

Heli kandumisel keskkõrva laps kuuleb. Töötama hakkab see osa ajust, mis võtab vastu helisignaale. Arenevad haistmis-, maitsmis-, kuulmis-, nägemis- ja kompimismeel. Moodustuvad mälu ja mõtlemise arenguks vajalikud keerulised närviühendused. Tekivad jäävhammade algmed.

Mis Sinuga toimub?

- Võid tunda lapse liigutusi. Esimese rasedusega tunned liigutusi alates 20. nädalast. Pulss on kiirem, 80–90 lööki minutis.
- Rasedushormooni östrogeeni kõrge tase võib tekitada pigmendilaike näol, sünnimärgid ja tedretähnid võivad tumeneda.
- Hakkad kergemini hingeldama, kõhuõõnes on vähem ruumi, elundid suruvad diafragmale (vahelihasele) ja seetõttu on kopsudel vähem ruumi.
- Kaal kasvab, kuid nädalas ei tohiks rohkem juurde võtta kui 400 g.

Soovitus

- Ole kehaliselt aktiivne. Spetsiaalsed harjutused rasedatele parandavad enesetunnet ja aitavad valmistuda sünnituseks. Osale perekooli rasedate võimlemisgrupis.

23.–27. nädal

Lapse liigutused tugevnevad. 26. nädalal hakkab laps silmi avama. Ta on umbes 24 cm pikk ja kaalub natuke üle 1 kg.

Mis Sinuga toimub?

- Oled rasedusega kohanenud, tunned end rahulikumana. Tujud pole enam heitlikud.
- Võtad kaalus juurde. Kõht võib tahtmatult pingesse minna. Kui emakalihase kokkutõmbed on valutud, ei pea muretsema. Kui need on valulikud ja sagedased, pea nõu ämmaemanda või arstiga.

28.–31. nädal

Lapse luustik tugevneb. Aju, lihased ja kopsud täiustuvad. Ta kuuleb välismaailmast tulevaid helisid.

Mis Sinuga toimub?

- Kõhu kasvamisega võivad kaasneda ebamugavused: raske käia, väsid kiiremini.
- Ka kopsud peavad iga hingetõmbega rohkem hapnikku tarbima.
- Suurenenud emaka tõttu võivad tekkida kõrvetised.

Soovitus

Söö korraga vähe, mõni toiduaine võib kergemini kõrvetisi tekitada. Pane tähele, mis need on ja väldi neid.

32.–36. nädal

Sõrmeküüned ulatuvad sõrmeotsteni. Laps võtab kaalus juurde põhiliselt rasvkoe arvel. Närvisüsteem, suguelundid arenevad edasi. Laps kaalub u 2,2 kg ja on 45 cm pikk.

Mis Sinuga toimub?

- Rindadest võib erituda rohkem ternespiima
- Kui oled märganud rütmilisi tukseid kõhus, siis ilmselt laps luksub
- Emakapõhja kõrgus ulatub nüüd rinnaku alla ja võib raskendada hingamist

Soovitus

Leevendust toob võimalikult hea rühiga istumine, liikumine. Rühti saab parandada füüsiliste harjutustega.

36.–40. nädal

Laps võtab kaalus juurde 23–30 g päevas. Sulle võib tunduda, et laps liigutab varasemast harvemini, kuid tal on ruumi vähem. 40-nädalasena on Sinu laps valmis sündima. Ainult 5% lastest tuleb ilmale eeldatud kuupäeval – võid sünnitada kaks nädalat varem või hiljem.

Mis Sinuga toimub?

- Kaal ei peaks enam palju tõusma, võid enne sünnitust ka alla võtta.
- Eelseisva sünnituse ootus tekitab ärevust. Aeg-ajalt koged meeleolu mõõdukat alanemist, põhjuseks on emotsioonide küllasus – hirm sünnituse ees, väsimus.

Soovitus

- Räägi ämmaemanda või arstiga. Raseduse aeg mõjutab Sind nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt ning esitab eri tasandil suuremaid või väiksemaid väljakutseid.
- Kogu võimalikult palju teadmisi rasedusest, sünnitusest ja sünnitusjärgsest perioodist, et tunneksid end kindlalt.

Teadmised annavad jõudu ja tuge.

Meie ämmaemandad ja arstid on alati Sinu kõrval, et Sinu rasedus kulgeks hästi ja turvaliselt.



Tere, lapseootel pere!

Teadus on organiseeritud teadmised.
Tarkus on organiseeritud elu. *Immanuel Kant*

Perekool

Meie perekooli võimlemistunnid ja loengud aitavad rasedusega kohaneda ning sünnituseks ja sünnitusjärgseks perioodiks valmistuda. Raseduse alguses soovitame tulla loengusse „Lapseootus” ja „Tervislik toitumine”. Samuti võid kohe raseduse alguses alustada ka meie poolt pakutavate võimlemistundide, jooga ja pilatesega. Sünnituse ja sünnitusjärgse perioodi teemalisi loenguid soovitame kuulata 22.–23. rasedusnädalast. Loengusse võid tulla üksi või koos tugiisikuga (abikaasa, vanem, sugulane, sõber, sõbranna).

Loengutesse ja võimlemistundidesse registreeri telefonil 666 1900 või kodulehel www.itk.ee/perekool. Loengud toimuvad eesti, vene, inglise keeles.

Kui Sa tulla ei saa, tühista palun broneering aegsasti, sest kohtade arv on piiratud. Loengud ja võimlemistunnid on tasuta. Täpsem info www.itk.ee/perekool

Igal kuul toimuvad loengud järgmistel teemadel:

Lapseootus

Loengus on juttu raseduse vältel organismis tekkivatest muutustest, võimalikest vaevustest ja nende leevendamisest. Räägime meeleolumuutustest, uudse olukorra mõjust ja toimetulekust peresuhetes. Jagame toitumissoovitusi.

Tervislik toitumine

Raseduse ajal on toiduenergia, vitamiinide ja mineraalainete vajadus täiskasvanu tavalisest vajadusest veidi erinev. Toitumine mõjutab nii loote arengut ja kasvu kui ka naise tervist. Loengus räägitakse kaalutõusust raseduse ajal, vajalikust kalorite hulgast päevas, ülevaatliselt toitainetest, vitamiinidest ja mineraalainetest, toiduohutusest ning vaevuste leevendamisest seoses toiduga raseduse ajal.

Sünnituseks ettevalmistav võimlemine – vestlusring

Sünnituseks ettevalmistav võimlemine-vestlusring loob Sulle hea võimaluse õppida paremini tundma kehas ja hinges toimuvat ning kasutama sisemisi ressursse sünnitusvaluga toimetulekuks. Vestleme tunnis lapseootuse ja sünnituse teemadel ning teeme kehalisi harjutusi (venitus- ja sirutusharjutused, kõhu-, selja- ja vaagnapõhjelihaste harjutused, hingamis- ja lõdvestusharjutused).

Rasedate jooga – vestlusring

Tund õpetab lõdvestuma ning ennetab ja leevendab rasedusvaevusi. Joogas omandatud hingamis- ja liikumisharjutustest on abi sünnitusel. Rasedate joogasvestlusringis räägime rasedusest ja sünnitusest, teeme joogaharjutusi. Joogatunnid sobivad raseduse algusest kuni sünnituseni.

Rasedate pilates - vestlusring

Pilates sobib harrastamiseks olenemata vanusest või füüsilisest vormist. Pilatese tunnis on olulisel kohal hingamine, süvalihaste töö ja keha neutraalne asend. Tunnis treenitakse vaagnapõhja lihaseid, mis on olulised sünnitusel, samuti tehakse harjutusi, mis aitavad tasakaalu parandada ja selga tugevdada.

Sünnitus

Ämmaemand annab ülevaate normaalse sünnituse kulust. Tutvustame eneseabi-võtteid, mis võimaldavad end sünnituse ajal hästi tunda. Näitame sünnitusasendeid. Räägime ämmaemanda toimingutest sünnituse ajal ning lapse jälgimisest esimestel tundidel pärast sünnitust.

Sünnitusvalude leevendamine

Ämmaemand räägib sünnitusvalu eripärast, põhjustest ja leevendamise võimalustest. Praktiseerime hingamist, näitame massaaži. Veel räägime vee kasutamisest sünnitusel ja valu leevendamise võimalustest.

Epiduraalanalgeesia. Keisrilõikus. Vaakumsünnitus

Arstid tutvustavad sünnitusvalude leevendamisel kasutatavat epiduraalanalgeesiat - selle paigaldamise tehnikat, näidustusi ja võimalikke tüsistusi. Lisaks räägime keisrilõike näidustustest ja sellega seotud ohtudest. Põgusalt tutvustame ka vaakumsünnitust.

Vettesünnitus

Näidustused ja vastunäidustused. Räägime vettesünnituse eelistest emale ja lapsele. Näitame filmi vettesünnitusest.

Ettevalmistus aktiivsünnituseks

Kolmeosalises loengutsükli jagame. Sulle teadmisi füsioloogilisest sünnitusprotsessist ja sünnitusvalu olemusest ning õpetame Sind sünnituse ajal kasutama liikumist, erinevaid asendeid ja hingamistehnikaid. Et end liikumisel hästi tunda, võiks kaasas olla mugav riietus.

Tugiisikule

Teemad: sünnituse perioodid ja abistamine eri perioodides; tugiisiku abistamise võimalused ja vajadused sünnituse ajal; massaaživõtted avanemisperioodil. Õpime sünnitusaegset hingamist ja anname nõu, millele sünnitusjärgsel perioodil tähelepanu pöörata.

Imetamine

Loengus räägime imetamisasendist ja -võttest, imetamise olulisusest emale ja lapsele. Vaatleme võimalikke probleeme: rindade ja rinnanibude hellus, lõhed, mastiit ehk rinnapõletik. Toitumissoovitused imetavale emale.

Sünnitusjärgne periood

Ämmaemand räägib loengus muutustest organismis.

Teemad: taastumine sünnitusest; enda eest hoolitsemine (hügieen); võimalikud meeleolumuutused; suguelu pärast sünnitust ja rasedusvastased vahendid; enesetunne pärast epiduraalanesteesiast (seljasüsti) või keisrilõiget; võimalikud ohumärgid probleemide korral.

Tere, lapseootel pere!

Vastsündinu hooldus

Mida jälgida vastsündinu esimestel sünnitusjärgsetel tundidel: lapse seisundi hindamine; vastsündinu kollasus; hooldus (naba, nina, silmad) ja hügieen; mähkimine; riietamine (harjutused nukuga); lapse turvalisus; kehakaalu normaalsed muutused esimestel nädalatel; uuringuprogrammid haiglaperioodil.

Vaktsineerimine - meie laste tervem tulevik

Eesmärk on tõsta lapseootel emade ja isade teadlikkust peamiselt väikelaste, kuid samuti ka enda vaktsineerimisest. Loeng - vestlusringi viivad läbi arstiteaduskonna vanemate kursuste üliõpilased, kes on läbinud põhjalikult selleteemalise koolituse. Tuginetakse teaduslikult tõestatud andmetele ja käsitletakse muuhulgas vaktsiinide toimemehhanisme, vaktsineerimiskava, vaktsiinivälditavaid haigusi ja kavaväliseid vaktsiine. Räägitakse ka levinumatest arvamustest ja müütidest, arutatakse tekkinud küsimusi. Loeng koos küsimustevooriga kestab 1,5 tundi. Loeng on tasuta.

Majatutvustus

Ämmaemandaga koos saate oma silmaga vaadata kõiki ruume ja osakondi, kus te sünnitama tulles viibite. Kogunemine on 0-korrusel garderoobi juures ja esimese peatuse teeme vastuvõtuosakonnas. Räägime praktilistest küsimustest: millal tulla sünnitusmajja, kust uksest siseneda, mida kaasa võtta, kuidas on korraldatud parkimine sünnituse ajal jne. Seejärel liigume III korrusele ja tutvume sünnitustoa sisustuse ja abivahenditega, mida sünnitusel kasutada saab. Ringkäigu lõpetame sünnitusjärgsetes tubades, kus tuleb juttu vastsündinu esimestest päevadest ja kasvamisest.

Beebide võimlemine

- 1–3 kuud
- 4–5 kuud
- 6–9 kuud
- 9–12 kuud

Võimlemine soodustab nii lapse kehalist kui ka vaimset arengut. Beebivõimlemise rühmatunnis kasutame lapse eale sobivaid harjutusi, et aidata kaasa lapse normipäraste liigutusmuutrite kujunemisele. Aitame beebil õppida tunnetama oma keha, arendada koordineerimist, tasakaalu, lihasjõudu ja liigeste liikuvust. Kõik selleks, et luua vundament terve ja aktiivse lapse arenguks.

Rühmad komplekteeritakse üheks kuuks, lähtudes lapse vanusest ja füüsilistest oskustest. Beebivõimlemises osaledes saab lapsevanem teadlikuks lapse füüsilist arengut toetavatest harjutustest ja saab oskused neid igapäevaselt kasutada. Lapse jaoks palume kaasa võtta tekk.

Teadmised annavad kindlustunnet. Perekoool aitab ennetada olukorda, et küsimustest ei kujuneks probleeme. Soovime, et koos meiega oleks Sinu lapseootus, sünnitus ja sünnitusjärgne aeg meeldivad.

Sünnituse algus

Sünnitus on erakordne sündmus, mis puudutab iga naise füüsilist, emotsionaalset ja vaimset heaolu. Samuti on sünnitus naisele äärmiselt intiimne kogemus. Kui raseduse ajal oma keha ja meeled ette valmistada, saavad positiivse sünnituskogemuse nii ema kui ka laps. Sünnituseks valmistudes saad ise oma sünnituse kulgu mõjutada ja samas ka teadmisi omandada selle kohta, kuidas meie Sind vajadusel aidata saame. Oleme pakkunud Sulle võimaluse käia perekooli loengutes ja võimlemas, vestelda, koostada sünnitusplani koos ämmaemanda/naistearstiga.

Sünnituse alguse tundemärgid

Kuni kolm nädalat enne sünnitust võib eralduda veresegune limakork. Sünnitus võib alata emaka kokkutõmmete või lootevete puhkemisega.

Pöördu haiglasse kui:

- emaka kokkutõmbed on regulaarsed, valulikud ja vähemalt viieminutilise vahega
- puhkevad looteveded ja 8 tunni jooksul pole emaka kokkutõmbed alanud

Viivitamatult pead haiglasse pöörduma, kui

- loote liigutused on muutunud nõrgaks või Sa ei tunnetata neid
- esineb verejooks
- puhkenud looteveded on rohelised või pruunid
- sünnitustegevus algab või sünnituse tundemärgid ilmnevad kolm või enam nädalat enne oodatavat tähtaega

Sünnituse kolm perioodi

Avanemisperiood

Avanemisperioodil eristatakse passiivset ja aktiivset faasi.

Passiivne faas algab emaka regulaarsete kokkutõmmetega ja võib kesta 8–12 tundi. Sageli on sellel perioodil emaka kokkutõmbed nõrgad ja ei sega igapäevaseid toimetusi. Sel ajal emakakael lüheneb, lameneb ja avaneb 4 sentimeetriini. Kaasneda võib limane voolus.

Aktiivses faasis muutuvad emaka kokkutõmbed tugevamaks ja sagedavamaks, avanemisperioodi lõpuks võib valude vahe kahaneda 2–3 minutini ning nende kestus on 40–50 sekundit. Selleks, et teada saada, kuidas sünnitus on edenenud, hinnatakse emakakaela avanemist tupekaudsel vaatlusel. Emakakael avaneb keskmiselt 1 cm tunnis ja lõpeb emakakaela täisavatusega. Vaatluse tegemisel hindab arst või ämmaemand emakakaela katsudes lootevete olemasolu, lapse asendit ja liikumist sünnitusteedes. Läbivaatuse tegemine on valutu, kuid võid tunda vähest ebamugavustunnet.

Kõik on valmis ...

Lapse seisundi hindamiseks kuulab ämmaemand sünnitusosakonda saabudes ning kogu sünnituse vältel loote südamelööke. Selleks, et teada, kuidas laps on sünnitusega kohanenud, kasutatakse südametöö jälgimiseks kardiokograafiat (KTG). See meetod võimaldab üheaegselt hinnata nii lapse südametööd kui emaka kokkutõmbeid. Kui paarikümneminutilise monitooringu tulemused näitavad, et lapse seisund on hea, siis korraldatakse uuringut mõnetunniste intervallidega.

Väljutusperiood

Väljutusperioodis on emakakael täisavatud 10 cm. Selle perioodi tuhusid nimetatakse väitusteks ehk pressideks. Lapse pea liigub sünnituskanalis edasi ja jõudes tupe avauseni tekib Sul soov kaasa pressida. Lapse liikumine sünnituskanalis võib kesta mõne tunni ja lõpeb lapse sünniga. Sel perioodil viibib ämmaemand pidevalt Sinu juures.

Päramiste ehk platsentaarperiood

Selles perioodis irdub platsenta emakaseina küljest. Umbes poole tunni jooksul pärast lapse sündi tunned uuesti emaka kokkutõmbeid, kerget surve- või pressitunnet, toimub platsenta väljutamine. Sel ajal on tervena sündinud laps paljalt ema rinnal ja ema imetab esimest korda. Kaalumine ja mõõtmine toimub pärast seda.

Sünnitusvalu

Sünnitusvalu on ainus mõtestatud valu – kannatuste tulemuseks on Sinu lapse sünd. Kõik naised kogevad valu tugevust ja ulatust erinevalt. Valuaistinguid võid tunda alakõhus, alaseljas nimmepiirkonnas ja väljutusperioodil ka tupes ning lahklihapiirkonnas.

Valuga toimetulekuks saad ennast ise aidata. Sinu organism toodab valuvaigistavaid hormoone – endorfiine. Ülemäärane hirm sünnituse või valu ees vähendab endorfiinide tootmist – seetõttu on enese usaldamine ning tugiisiku ja ämmaemanda toetus ülioluline.

Sünnitusvalu leevendamiseks on mitmeid viise. Sünnituse ajal liigu palju, kasuta erinevaid asendeid, mida just Sinu keha õigeks peab, ning luba endale ka puhkust. Massaaž, vann, dušš ja soe kott – nende kasutamiseks saad nõu ämmaemandalt. Soovitame sünnituse ajal piisavalt juua. Gaseerimata vesi või taimetee aitab taastada organismi vedelikuvarusid ning mõjub kosutavalt. Kui soovid, võid sünnituse algustundidel ka süüa, selleks sobivad puu- ja juurviljad või jogurt. Energiavarude taastamiseks võid varuda ka mõne müslibatooni või tükikese tumedat šokolaadi.

Kui tunned, et eeltoodud võtted pole piisavad sünnitusvalude leevendamiseks, on võimalik kasutada ka naerugaasi, ravimeid ja epiduraalanalgeesiat ehk seljasüsti. Sobivaima meetodi leidmisel on Sulle abiks meie ämmaemandad ja arstid.

Lahkumine sünnitusmajast

Haiglas viibitakse keskmiselt 1–3 päeva. Korduvsünnitajal on normaalselt kulgenud sünnituse ja hea enesetunde korral võimalus lahkuda haiglast 6 tundi peale sünnitust. Enne kojuminekut saad ämmaemandalt ja lastearstilt nõuandeid ja soovitusi lapse hoolduse ja toitmise kohta.

Soovime Sulle olla igati toeks sellel tähtsal sündmusel ja teeme kõik, et Sinu lapse sünd kulgeks Sinu ootuste kohaselt.



Iga teekond algab esimesest sammust

Kuidas sünnitama tulla?

Ootame Sind sünnitusmaja I korruse vastuvõtuosakonnas.

Kui võimalik, tule sünnitama koos pereliikme või hea sõbraga.

Sõitke sünnitusmajja auto või taksoga, vajadusel kasutage kiirabi.

Sissepääs

- Sünnitusmaja taga olevasse parklasse on ligipääs Hospitali ja Ravi tänavalt. Vastuvõtt asub sünnitusmaja taga.
- Haigla territooriumil on sünnitusosakonda sissesõitu juhendavad viidad. Tulles Ravi 18 sünnitusmaja (B-korpuse) hoovi, viib paremalt poolt maja taha tee. Vastuvõtuosakonna välisukse kõrval asub silt "Sünnitajate vastuvõtt".
- Haiglasse jõudes helistage vastuvõtu välisukse kõrval asuvat uksekella.
- Tutvuge juba eelnevalt auto parkimist tähistavate liiklusmärkide ja parkimiskorraga meie kodulehel www.sunnitusmaja.ee.

Tasuta parkimisvõimalus sünnitama tulles

Meie sünnitusmajja sünnitama saabuvatele patsientidele on parkimine vastuvõtuosakonna vahetus läheduses (vt kaardil) oleval alal tasuta. Tasuta parkimise loa saad sünnitama tulles vastuvõtuosakonnast, mis annab õiguse parkida antud alal järjestikku 1 ööpäeva.

- Parkimisalale sisenemiseks võta tõkkepuu terminalist parkimispilet.
- Tõkkepuu avanemisel saad sõita parklasse, autost väljudes võta parkimispilet kaasa ja esita vastuvõtuosakonna registraatorile, kes annab parkimisloa.
- Märgi parkimisloale auto number, autojuhi kontakttelefon ja aseta luba nähtavale kohale auto armatuurlaual.
- Tõkkepuu terminalist saadud parkimispilet esita enne territooriumilt lahkumist valideerimiseks vastuvõtuosakonna registraatorile.

Iga teekond algab esimesest sammust



Mida haiglasse kaasa võtta?

Soovitame tulevasel emal kaasa võtta

- rasedakaart (kaardi juurde kuulub ka verekaart, kus on kirjas Sinu veregrupp ja reesuskuuluvus ning ultraheli väljavõtted)
- isikut tõendav pildiga dokument
- soovi korral mugavad rõivad
- vahetusjalatsid
- aluspüksid – igaks juhuks arvesta pikema haiglasolekuga kui paar päeva
- toetavad ja puuvillased rinnahoidjad
- paar pakki hügieenisidemeid sünnitusjärgseteks päevadeks
- isiklikud tualett-tarbed
- meelepärast jooki, sööki (puuvili, müslibatoon, jogurt, vesi, tee)
- soovi korral fotoaparaat, videokaamera, arvuti (sünnitusmajas on tasuta wifi-ühendus)
- tarvitavad ravimid

Soovitame tugiisikul kaasa võtta

- vahetusriided ja -jalanõud
- meelepärast jooki, sööki (puuvili, müslibatoon, jogurt)
- raamatuid või ajakirju
- hügieenitarbed

Lapsele vajaminev

Haiglasoleku ajal on kõik lapsele vajalik (riided, mähkmed jm) on Sulle haigla poolt. Soovi korral võid kasutada oma riideid. Lapse kojuviimiseks autoga võta kaasa turvahäll.

Võta beebile kaasa kojumineku riided vastavalt aastaajale:

- suvebeebile – pluus (võib olla alt kinnitatav), sipupüksid, jakk, müts, sokid, kindad, õhem tekike;
- talvebeebile – pluus, sipupüksid, jakk, müts, sokid, kindad, lisaks ka soojem müts ja paksem kombinesoon.

Perepalatid

Pärast sünnitust pakume Sulle võimalust valida ema-lapse palat, perepalat, mida on lähtuvalt mugavusastmest erinevates hinnaklassides, või tasuta üldpalat. Ema-lapse palateid ja perepalateid ette broneerida ei saa – palatite saadavus sõltub sünnitajate arvust. Oma soovist teavita ämmaemandat sünnitama tulles.

Perepalat 30 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele, teler, dušš ja WC, rätikud, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, veekeetja, külmik, WIFI, toitlustamine 3 x päevas.

Perepalat 20 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele, dušš ja WC, rätikud, beebivoodi ja mähkimislaud, veekeetja, WIFI, toitlustamine 3 x päevas.

Perepalat köögi- ja puhkenurgaga 60 eurot/ööpäev

Palatis on voodi kahele ja lisavoodi võimalus, teler, dušš ja WC, saunalinad, hommikumantlid ja sussid kahele, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, külmik, veekeetja, mikrolaineahi, WIFI, toitlustamine 3 x päevas.

Ema-lapse palat 15 eurot/ööpäev

Palatis on voodi ühele, teler, dušš ja WC, rätikud, föön, beebivoodi ja mähkimislaud, külmik, veekeetja, WIFI, toitlustamine 3 x päevas.

4-kohaline üldpalat – tasuta

Palatis on voodi emale, beebivoodi, öökapp, rätikud, kraanikauss, mähkimislaud, söögilaud, WIFI, toitlustamine 3 x päevas. WC ja duširuum asuvad koridoris.



Iga teekond algab esimesest sammust

Pärast sünnitust viibid koos beebiga veel mõnda aega meie ämmaemandate ja arstide valvsa pilgu all.

Sünnitusjärgsetes palatites käivad ämmaemandad Sind regulaarselt vaatamas ning nõustavad ja abistavad vastündinu toitmisel ja hooldamisel. Tavapäraselt teeme Sinu lapsele ka vaksineerimise, kuulmisskriiningu ja kaasasündinud ainevahetushaiguste fenüülketonuuria ja hüpotüreooosi varajase avastamise sõeluuringu.

Pärast sünnitust haiglas viibides pakume Sulle süüa 3 korda päevas.

Haiglast lahkumise päeval pakume hommikusööki ja lõunasööki.

Kõikides palatites on tasuta WIFI ühendus.

Palati eest tasumisel loetakse palatis viibitud esimene ja viimane päev üheks. Külastusaeg on kõikides sünnitusjärgsetes palatites tööpäevadel kella 15–19, puhkepäevadel 12–19.

Püüa enda ja lapse tervise huvides külastajate arvu piirata, vastündinut võiksid tervitama tulla vaid Sinu lähisugulased.



Emapiimapank

Rinnapiim on parim toit kõikidele vastsündinutele.

Sageli ei teki enneaegsete laste emadel kohe rinnapiima. Doonorpiim asendab lapsele oma ema rinnapiima kuni selle tekkeni ja on talle äärmiselt oluline edaspidiste terviseriskide vähendamisel.

2010. aastal loodi Ida-Tallinna Keskhaiglas emapiimapank, mis vahendab doonorpiima vastsündinutele, kes seda vajavad.

Doonorrinnapiima saavad eelistatult sügavalt enneaegsed ning seejärel suuremad enneaegsed vastsündinud. Võimalusel saavad doonorrinnapiima ka haiged ajalised lapsed. Niipea, kui lapse oma ema rinnapiima kogus on piisav, lõpetatakse doonorrinnapiima andmine ning laps saab edasi oma ema rinnapiima.

Kes võivad olla rinnapiima loovutajaks?

Rinnapiimadoonoriks võivad olla kõik terved imetavad naised, kelle laps on noorem kui 6 kuud.

Rinnapiima loovutamine on vabatahtlik ja tasustamata.

Nakkusohtude vältimiseks läbivad kõik doonorkandidaadid meie haiglas vajalikud testid (küsimustiku, veretesti).

Doonorpiima loovutajaks sobib vaid naine, kes

- ei suitseta ega kasuta nikotiinpreparaate (-nätsud, -plaastrid, põsktubakas)
- ei tarbi sageli alkoholi
- ei ole praegu ega ka kunagi varem tarbinud uimasteid ja narkootilisi aineid
- ei ole saanud viimase 12. kuu jooksul vereülekandeid
- ei ole läbi teinud kudede või organite siirdamist viimase 12 kuu jooksul
- ei ole tätoveerinud või augustanud oma keha viimase 12 kuu jooksul
- ei ole taimetoitlane (vajalik konsulteerimine emapiimapanga vastutava arstiga)
- ei ole viimase 12 kuu jooksul olnud vahekorras seksuaalpartneriga, kellel võib esineda HIV, HTLV või hepatiidi viirus kandlus või kes on kasutanud süstlanõela illegaalsete narkootiliste ainete süstimiseks
- ei ole kroonilise infektsiooni kandja: HIV, HTLV, hepatiit B ja/või C, malaaria, tuberkuloos
- ei ole saanud vähiravi viimase 5 aasta jooksul



auno 2010

Tule rinnapiimadoonoriks

Kui Sa oled valmis heategevuslikult abistama väikesi enneaegseid ja haigeid vastsündinuid ning soovid saada rinnapiimadoonoriks, võta ühendust emapiimapanga nõustajatega telefonil 620 7188 või kirjuta e-kiri aadressile annika.tiit@itk.ee.

Emapiimapank asub Ida-Tallinna Keskhaigla Ravi tn üksuses.

Mis saab Sinu loovutatud rinnapiimast emapiimapangas?

Emapiimapangas on doonori rinnapiima töötlemiseks ja käitlemiseks loodud nõuetele vastavad tingimused. Rinnapiim peab emapiimapanka jõudma külmutatuna, kus sellest võetakse mikrobioloogiline ehk bakterite kasvu analüüs. Seejärel rinnapiim sulatatakse, kodeeritakse, määratakse selle toiteväärtus ja pastöriseeritakse (kuumtöötlus) 62,5°C juures 30 min jooksul. Pärast pastöriseerimist pannakse rinnapiim sügavkülmikusse.



Rinnaga toitmine

Imetamine on kõige loomulikum viis lapse toitmiseks – on teada, et 98% naistest saab oma lapsele rinda anda. Esimesel kuuel elukuul ei vaja laps söögiks ja joogiks midagi peale rinnapiima. Ainsa lisana tuleb alates teisest nädalast hakata lapsele andma üks kord päevas D-vitamiini. Normaalne on imetamise jätkamine ka lapse teisel eluaastal. Beebisõbraliku haiglana toetame iga lapse õigust saada rinnapiima ka siis, kui imetamise õppimiseks ja käivitumiseks läheb pisut rohkem aega.

Sinu keha valmistub imetamiseks rasedusaegsete hormoonide mõjul

Raseduse ajal rinnanäärmed suurenevad, on tundlikumad ja nibu ümbritsev ala muutub tumedamaks. Juba 16. rasedusnädalast rinnas olev ternespiim võib mõnikord iseeneslikult lekkida. Rasedus on imetamiseks piisav ettevalmistus ning imetamine on võimalik eri suuruse ja kujuga rindade ning nibude korral.

Parim Sulle ja beebile

Lisaks parimale toidule annab imetamine lapsele ka armastavat ja turvalist lähedust. Rinnapiim sisaldab kõiki lapse kasvamiseks ja arenemiseks vajalikke toitaineid ning antikehi. Rinnapiim muutub vastavalt lapse vajadustele ning on alati õige koostisega. Rinnaga toitmine hoiab tervemana ka Sind: aitab paremini taastuda sünnitusest, imetamisega kaovad kiiremini raseduse ajal kogunenud lisakilod ja väheneb risk mitme haiguse tekkeks. Imetamine on mugav nii Sulle kui ka lapsele, sest rinnapiim on alati õigel temperatuuril ja koguses. Ööselgi on oma last mugavam rinnaga toita.

Tule meie perekooli!

Ladus koostöö imetamise õnnestumiseks võib alguses nõuda aega, õppimist ja kannatust. Iga vastündinu on ainulaadne, mistõttu võib küsimusi tekkida ka korduvsünnitajatel. Meie beebisõbralikus haiglas pööratakse eriti suurt tähelepanu sellele, et kõikidel naistel õnnestuks imetamise algus. Heaks ettevalmistuseks on perekoolis imetamise loengu kuulamine raseduse ajal. Sealt saad vajalikku teavet ja võid ämmaemandale küsimusi esitada. Pärast sünnitust aitame Sind vajadusel aga kogu meeskonnaga: ämmaemand, naiste- ja lastearst, lasteõde.

Kui pärast sünnitust tekivad kodus imetamist ning rindade seisundit puudutavad küsimused, helista konsultatsiooniks meie imetamise nõustamise kabinetti.

Imetamisnõustamine on **tasuta**, räägime eesti, vene ja inglise keeles.

Kabinetid asuvad:

Ravi tn üksuses (Ravi 18):

Sünnitusmaja I korrusel kab 128
Kabinet töötab E–N 9.00–17.00 ja R 9.00–15.00
Telefoninõustamine toimub telefonil 620 7453

Järve üksuses (Energia 8):

I korrusel, kab 18
Kabinet töötab E–N 9.00–17.00 ja R 9.00–15.00
Telefoninõustamine toimub telefonil 606 7606
Vastuvõtule ja telefoninõustamisele registreerimine
E–R 7.15–18.00 telefonil 666 1900.

Kuula oma keha...

Emmedele ja beebidele

Lapseootuse ajal ära unusta ennast ja pühenda aega ka oma kehale. Võimelda tuleks kogu normaalse raseduse jooksul. Kui eelistad rahulikumat ettevalmistust, tule sünnitusmajja jooga- või võimlemistundi. Joogatunnis õpid lõdvestuma ja sügavalt hingama asjatundja käe all. Iga tunni lõpus saad ämmaemandalt nõu küsida ja Sind huvitavatel teemadel arutleda.

Kui eelistad aktiivsemat liikumist, vali füsioterapeutide võimlemistunnid Järve üksuses (Energia 8) või Ravi tn üksuses, C-korpuse II korrusel. Järve üksuses saad käia ka vesivõimlemises. Et leiaksid endale sobivaima, osale erinevates võimlemistundides. **Registreeru** loengutesse ja võimlemistundidesse telefonil 666 1900 või kodulehel www.itk.ee/perekool.

Loengud ja võimlemistunnid on tasulised!

Täpsem info: www.sunnitusmaja.ee/perekool

Rasedate vesivõimlemine

Suurepärane viis end vormis hoida kogu raseduse vältel. Vesivõimlemine arendab kõiki lihaseid, paraneb liigeste liikuvus, südametegevus ja hingamiselundite töö muutub korrapärasemaks. Vesi masseerib kogu keha, parandab ainevahetust, ergutab verevarustust ja normaliseerib vererõhku. Raseduse ajal tunned end vees kergemana ning kehale mõjuv minimaalne raskusjõud muudab liikumise oluliselt lihtsamaks. Paraneb ka loote toitainete ja hapnikuga varustus.

Rasedate rühmavõimlemine

Võimlemine sobib kogu lapseootuse perioodil, sest treeningu koormust ja intensiivsust saab aeroobikatunnis vastavalt vajadustele kergesti muuta. Võimlemine raseduse ajal tugevdab lihaseid, parandab kehahoiakut, ergutab vereringet ja hoiab kaalutõusu kontrolli all. Treenimine annab hea enesetunde, mõjub positiivselt nii Sinu kui ka loote tervisele.

Emmede ja beebide võimlemine

Suurepärane viis koos lapsega rõõmsalt aega veeta. Tunnis teeme titaga lõbusaid ning arendavaid harjutusi. Rühmas võimlemine suurendab beebi sotsiaalsust ning toetab tema igakülgset arengut. Sinule on see hea viis oma kehatunnetust parandada ja lihastoonust taastada ja seda kõike koos beebiga.

Võimlemine rühmas sobib alates lapse 3. elukuust kuni 10. elukuuni.

Väikelaste füsioteraapia

Tunnis nõustame lapsevanemaid koduste harjutuste ja asendravi osas ning hindame lapse sensomotoorset arengut. Vajadusel teeme massaaži ning skeleti lihassüsteemi probleemide korral paigaldame kinesiooteibi. Aktiivset füsioteraapiat vajavad eriti riskirühma kuuluvad lapsed, kuid füsioteraapiasse on oodatud kõik lapse arengu soodustamisest huvitatud lapsevanemad.

Väikelaste füsioteraapia sobib kõikidele lastele alates 1. elukuust.

Imikute massaaž

Vajalik kõikidele beebidele, alates esimestest elukuudest. Massaaž stimuleerib vereringet, südametegevust, hingamist, mõjub hästi ainevahetusele, aitab lapsel gaase väljutada, tekitab söögiisu ning soodustab lapse und. Samuti paraneb lihaste elastsus, liikuvus ja koordineatsioon.

Beebide vesivõimlemine

Ujutamisega soovime alustada beebi teisel elukuul. Väga pinges beebide lihastoonus kaob, mida sagedamini nad ujumas käivad. Veekeskkond aitab lapsel rahulikumaks muutuda ja lõdvestuda. Ujumine toob nii lapse kui ka ema ellu palju rõõmu ning aitab üles kasvatada tervemad ja tugevamad lapsed.

Tunnid toimuvad Ida-Tallinna Keskhaigla Järve üksuses (Energia 8) ja Magdaleena üksuse Hea Tervise Keskuses (Pärnu mnt 104, D-korpus).



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a grid pattern across the page.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a grid pattern across the page.



KESKHAIGLA SÜNNITUSMAJA



TURVATUNNE LÄBI TIPPTEHNOLOOGIA

Lisaks tavapärasele uuringutele pakume võimalust Panorama testi abil määrata ema verest loote rakuvaba DNA-d. Selle lihtsa ja turvalise vereanalüüsiga saab kontrollida loodet kromosomaalsete anomaaliate osas, et selgitada välja kõrge riskiga rasedused.

Antud testiga on võimalik diagnoosida 99% Downi sündroomiga, Edwards sündroomiga ja Patau sündroomiga loodetest. Panorama testi saab teha alates 9. rasedusnädalast.

Lisainfo ja testile registreerimine e-kirjaga oscar@itk.ee või telefonil 5301 9421.

NB!

Uuring on tasuline ning sellega ei ole võimalik välistada kõiki võimalikke arengurikkeid.



Rohkem kui veerand Eesti lastest
sünnib meie juures.

Meil on hea meel, et tood oma beebi
ilmale meie sünnitusmajas.

Sinu Ida-Tallinna Keskhaigla



KESKHAIGLA SÜNNITUSMAJA



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA