

Rinnaga toitmise kasulikkus lapse tervisele

- **Rinnapiim on imikule parim toit.** See on kergesti seeditav, mistõttu esineb lapsel harvemini koolikuid ja kõhukinnisust.
- **Rinnapiim tugevdab immuunsust.** See sisaldab spetsiaalseid aineid – immunoglobuliine, mis kaitsevad külmetushaiguste ja teiste infektsioonide eest.
- **Rinnapiim** aitab kaasa lapse närvisüsteemi arengule, samuti sisaldab see rikkalikult aju ja nägemise arenguks olulisi rasvhappeid.
- **Rinnapiim** on alati saadaval, seda pole vaja valmistada ja see on täiesti tasuta.
- **Rinnaga toitmine** tugevdab emotsionaalset sidet lapse ja ema vahel, annab turvatunde ja meelerahu.
- **Rinnapiim** vähendab imikul astma tekkeriski.
- **Rinnaga toitmine** võib vähendada imiku äkksurma sündroomi tekkeriski.
- **Rinnaga toitmine** vähendab lapsel allergiate kujunemise tõenäosust.

Rinnaga toitmise kasulikkus ema tervisele

- **Rinnaga toitmine** stimuleerib emaka kokkutõmbumist pärast sünnitust, vähendades sünnitusjärgse verejooksu riski.

- **Rinnaga toitmine** aitab naisel langetada raseduse ajal suurenenud kehakaalu.
- **Rinnaga toitmine** esimese 12 kuu jooksul vähendab ema riski haigestuda munasarjavähki, rinnavähki, aneemiasse, menopausijärgsesse osteoporoosi, südame-veresoonkonna haigustesse ja II tüüpi diabeeti.
- Rinnapiim on alati kaasas — seda pole vaja soojendada, valmistada ega steriliseerida. Eriti mugav on see öösel ja reisil olles.
- Sästab pere eelarvet.

Nahk-naha kontakt emaga on lapse tervise võti

Kontakt ema kehaga on oluline vastsündinu füsioloogiliste funktsioonide stabiliseerimiseks:

- normaliseerub vastsündinu kehatemperatuur;
- stabiliseeruvad hingamine ja südame löögisagedus;
- väheneb veresuhkru taseme alanemise oht;
- on tervisele üldtugevdava toimega;
- väheneb tõenäosus, et laps satub pikaajalise nutmise, stressihormoonide kõrge taseme ja lühikese une tõttu erutus seisundisse.

Rinnaga toitmise kabinet

- **Psühholoogiline tugi** rinnaga toitmisega seotud küsimustes.
- **Õigete** rinnaga toitmise võtete õpetamine.
- **Nõustamine**, mis käsitleb imiku kaaluiivet ja söömiskäitumist.
- **Nõustamine**, mis käsitleb imikule tema vanusele vastava lisatoidu andmist.
- **Nõustamine**, mis käsitleb rinnaga toitmisest võõrutamist.

Vastu võtab ämmaemand **Marina Dobrovolskaja**.

Vastuvõtt: kolmapäeviti kell 11.00-15:00

Eelregistreerimine telefoni teel:
+372 35 611 44, +372 3571574

Aadress: Haigla 1, Narva (kuuekorruseline hoone), 2. korrus, kabinet nr 216

Telefoninõustamine:

lasteõde **+3723571545**
ämmaemand **+3723560613**

Rinnaga toitmine

Meelespea lapsevanemale

Infovoldiku koostasid:

M. Nikitina,
M. Dobrovolskaja

Koostamisel kasutati WHO (Maailma
Terviseorganisatsiooni) materjale

SA Narva Haigla
Haigla 7, 20104, Narva
Tel. +372 35 71800
haigla@narvahaigla.ee
www.narvahaigla.ee