



SA Pärnu Haigla
Naiste- ja lastekliinik

Rinnaga toitmise strateegia aastateks
2022-2025

Pärnu 2022

SISUKORD

1. Rinnaga toitmise strateegia tööühm	3
2. Kasutatud lühendid ja mõisted	4
3. Rinnaga toitmise strateegia taustakirjeldus ja eesmärgid	5
4. 10 sammu eduka imetamiseni	6
5. Rinnaga toitmise strateegia tegevused	7
5.1. Samm 1	7
5.1.1. Samm 1a.	7
5.1.2. Samm 1b.	8
5.1.3. Samm 1c	8
5.2. Samm 2	9
5.3. Samm 3	11
5.4. Samm 4	11
5.5. Samm 5	12
5.6. Samm 6	13
5.7. Samm 7	14
5.8. Samm 8	15
5.9. Samm 9	16
5.10. Samm 10	17
5.11. Emasõbraliku haigla põhimõtted	18
5.12. HIV ja vastsündinu toitmine	18
6. Rahvusvaheline imiku piimasegude turustamise koodeks	19
7. Kasutatud kirjandus	21

1. Rinnaga toitmise strateegia töörühm

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku rinnaga toitmise strateegia I versiooni aastateks 2015-2018 koostamiseks loodi töörühm, kuhu kuulusid ämmaemandad, lastearstid ja naistearstid ning see kinnitati aastal 2015.

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku rinnaga toitmise strateegia II versioon on uuendatud aastateks 2019-2021, kinnitatud 2019. aastal.

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku rinnaga toitmise strateegia III versioon on uuendatud aastateks 2022-2025, kinnitatud 2023. aastal. Viimases versioonis on aluseks võetud 2018. aastal uuendatud WHO ja Unicefi Beebisõbraliku Haigla Algatuse rakendamise juhiseid.

Käesolev strateegia vajab kaasajastamist vastavalt vajadusele.

2. Kasutatud lühendid ja mõisted

Antenataalne periood - rasedusaegne, sünnitusele eelnev periood

Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) - Beebisõbraliku Haigla Algatus, mille on loonud UNICEF ja Maailma Terviseorganisatsioon (MTO) poolt, aastal 1991.a. BFHI koondab tegevusi mille eesmärgiks on kaitsta, toetada ja edendada rinnaga toitmist vähemalt nende esimesel 6. elukuul.

Intranataalne – sünnitusaegne periood

Perekool – peredele ja lapseootel naistele mõeldud loengud rasedusest, sünnitusest ja sünnitusjärgsest perioodist.

Postnataalne periood – sünnitusele järgnev ehk sünnijärgne periood

Rahvusvaheline imiku piimasegude turustamise koodeks – reguleerib imiku piimasegude reklaami, turustamist ning kokkupuudet sihtrühmaga, mille eesmärgiks on kaitsta ja edendada rinnaga toitmist.

UNICEF – Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni ehk ÜRO Lastefond

WHO – Maailma Terviseorganisatsioon

3. Rinnaga toitmise strateegia taustakirjeldus ja eesmärgid

Rinnapiim on spetsiaalselt lapsele kohandatud parim võimalik söök ja jook esimesed 6 elukuud. Rinnaga toitmine on inimese eluskestuselt lühike protsess, kuid mõjutab positiivselt lapse tervist kogu tema elu. Sellest tulenevalt on otsustatud Pärnu Haiglas propageerida rinnaga toitmist ning pakkuda selles osas naistele parimat toetust.

WHO ja UNICEF-i koostöös on loodud beebisõbraliku haigla põhimõtted, mis on rahvusvaheliselt mõeldud kõikidele emadushooldust pakutavatele asutustele, et kaitsta, edendada ja pakkuda parimat tuge rinnaga toitmisel.

Beebisõbraliku haigla põhimõtete edukaks rakendamiseks moodustati lastearstidest, naistearstist ja ämmaemandatest koosnev tööühm, kes alustas Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku rinnaga toitmise strateegia ning teiste vajalike juhendite ja infomaterjalide koostamist.

Strateegia eesmärgid:

- Tagada lapseootel naisele piisav informatsioon imetamise olulisusest ja kasulikkusest nii lapsele kui emale, et naine saaks tänu saadud teabele ja personali pakutud toetusele otsustada rinnaga toitmise kasuks vähemalt lapse esimesed 6 elukuud.
- Julgustada perekondi pöörduma SA Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikusse imetamisega seotud abi ja toetuse saamiseks. Anda tõeseid selgitusi ja õiget teavet kogukonnas levivate imetamisega ja lapse toitmise seotud müütide osas.
- Nõustada perekonda kui tervikut. Selgitada isa rolli tähtsust imetamise õnnestumisel. Isasid toetades ja informeerides mõistavad nad imetamise tähtsust nii lapse kui naise tervisele. Võimalusel ja vajadusel nõustada imetamise olulisusest ja kasulikkusest ka teisi perekonnaliikmeid, kes naise kõrval sünnitusjärgselt abi ja toetust pakuvad.

4. 10 sammu eduka imetamiseni

Peamised juhtimistegevused

1. a. Järgida täiel määral rahvusvahelist imiku piimasegude turustamise koodeksit ja Maaailma Terviseassamblee asjakohaseid otsuseid.
 - b. Omada kirjalikku imiku toitmise või rinnaga toitmise strateegiat, mida rutiinselt tutvustatakse oma töötajatele ja patsientidele.
 - c. Kehtestada järjepidev andmete kontrollimise ja haldamise süsteem.
2. Tagada personali piisav teadmine, kompetents ja oskused, et toetada rinnaga toitmist.

Peamised kliinilised tegevused

3. Arutada rinnaga toitmise olulisusest ja vajalikkusest kõikide rasedatega ning vajadusel nende perekondadega.
4. Soodustada kohest ja katkematut nahk-naha kontakti ja toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel peale sünnitust niipea kui võimalik.
5. Toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel ja jätkamisel ning abistada tekkinud raskuste korral
6. Mitte anda rinnapiima toidul olevatele vastsündinutele muud toitu ega vedelikku peale rinnapiima. Imiku piimasegu võib anda vaid meditsiinilisel näidustusel.
7. Võimaldada emadel ja vastsündinutel olla koos 24 tundi ööpäevas.
8. Toetada emasid vastsündinu söömisvalmiduse arusaamisel ja sellele vastavalt reageerimisel.
9. Nõustada emasid lutipudelite, luttide ja nibukaitsmete kasutamise riskide osas.
10. Korraldada vanemate ja imiku tervishoiuasutusest lahkumine nii, et neil oleks piiramatu ja jätkuv toetus ning hooldus.

5. Rinnaga toitmise strateegia tegevused

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinik järgib oma tegevuses WHO ja UNICEF-i Beebisõbraliku Haigla Algatuse Kümme Sammu ning Rahvusvahelist imiku piimasegude turustamise koodeksit. Käesolev strateegia tugineb Beebisõbraliku Haigla Algatuse rakendamise juhisel.

5.1. Samm 1: Tervishoiuasutuse eeskirjad

5.1.1. Samm 1a: Järgida täiel määral rahvusvahelist imiku piimasegude turustamise koodeksit ja Maailma Terviseassamblee asjakohaseid otsuseid.

Tõlgendus: Imiku piimasegude turustamisele on perekonnad kõige tundlikumad kogu ante-, peri- ja postnataalse perioodi vältel kui tehakse otsuseid imiku toitmise osas. Imiku piimasegude turustamise koodeks on loodud selleks, et kaitsta vanemaid kaubandusliku surve eest. Lisaks vajavad kaitset võimalike kaubanduslike mõjude eest ka tervishoiutöötajad, et mitte mõjutada nende erialaseid tegevusi ja otsuseid. Emadus- ja lapsehooldust pakutavates tervishoiuasutustes on koodeksi järgimine väga oluline, sest imiku piimasegude propageerimine on rinnaga toitmist üks suuremaid kahjustavaid faktoreid. Arvatakse, et globaalselt imiku piimasegude müügi kasvamine jätkub ning kahjustab sellega laste elulemust ja tervislikku heaolu.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kõik naiste- ja lastekliinikus kasutatavad imiku piimasegud, lutipudelid ja lutid on ostetud tavaliste hankekanalite kaudu ning ei ole saadud tasuta või läbi rahaliste toetuste.
- Kliinikus ei reklaamita, ei võeta vastu ega jagata patsientidele ja nende pereliikmetele imiku piimasegusid tootvate firmade ja vahendajate logoga reklaamtooteid, kingitusi, toetusi ega imiku piimasegude näidiseid.
- Lähtuvalt imiku piimasegude turustamise koodeksist on kliinikus väga kindlad reeglid, kuidas hangitakse imikute piimasegusid. Kõik imiku piimasegude tellimused on dokumenteeritud. Osakonda tellimise hetkel ei ole võimalik tuvastada piimasegu brändinime ega tootjat.

- Kõik kliiniku töötajad oskavad selgitada põhimõtteid rahvusvahelise imikute piimasegude turustamise koodeksist.

5.1.2. Samm 1b: Omada kirjalikku imiku toitmise või rinnaga toitmise strateegiat, mida rutiinselt tutvustatakse oma töötajatele ja patsientidele.

Tõlgendus: Kõigil tervishoiutöötajatel on vajalik järgida kehtestatud eeskirjasid. Asutuse reeglid on vaja kohandada Beebisõbraliku Haigla Algatuse Kümne Sammuga nii, et tagada asjakohane hooldus ja abi kõikidele emadele ja beebidele olenemata tervishoiutöötaja hoiakutest. Kirjaliku strateegia olemasolu on aluseks tagamaks kõikidele vanematele ühesugune, asjakohane ja tõenduspõhine hooldus.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikul on kirjalik rinnaga toitmise strateegia, mis koosneb Beebisõbraliku Haigla Algatuse Kümnest Sammust ja rahvusvahelisest imiku piimasegude turustamise koodeksist.
- Kliiniku strateegia on kättesaadav kõikidele rasedatele, emadele ja nende pereliikmetele.
- Kõik strateegiast tulenevad infomaterjalid põhinevad Beebisõbraliku Haigla Algatuse põhimõtetel ning on tõenduspõhised.
- Kõik kliiniku kliinilisest personalist (naistearstid, lastearstid, õed ja ämmaemandad) oskavad selgitada põhimõtteid käesolevast strateegiast.

5.1.3. Samm 1c: Kehtestada järjepidev andmete kontrollimise ja haldamise süsteem.

Teenuse kvaliteedi hindamiseks on soovituslik koguda andmeid kõigi 8 kliinilise Beebisõbraliku Haigla Algatuse sammu kohta. Väga olulisel kohal on koguda statistilisi andmeid rinnaga toitmise alguse aja ja ainult rinnapiima toidul olevate imikute kohta. Andmete analüüs peaks toimuma iga 6 kuu järel.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus on loodud imiku piimasegude kasutamise tabel sünnitusjärgses osakonnas, kuhu märgitakse vastsündinu kuupäev, kellaaeg, lapse vanus, antud piimasegu kogus ja andmise põhjus, vastsündinu imemisasendi korrigeerimise vajadus ja emale käsitsi lüpsmise õpetamine. Antud tabeli põhjal on võimalik väga täpselt määrata sünnitusjärgses osakonnas antava imiku piimasegu hulk, arvutada ainult rinnapiimal olevate vastsündinute protsent ning sagedasemad põhjused imiku piimasegude kasutamiseks.
- Kliiniku vastsündinu arenguloost on võimalik saada andmed esmase nahk-naha kontakti alustamise, selle kestuse ning mitte toimumise põhjuse kohta. Samuti kogutakse andmeid vastsündinu esmase imetamise kohta esimese kahe elutunni jooksul.
- Kliinikus viiakse sünnitusjärgses osakonnas läbi vastavalt vajadusele tagasiside küsitlus, mille raames hindavad sünnitanud naised kliinikus pakutavat ante-, peri- ja postnataalse hoolduse kvaliteeti ja seda eeskätt rinnaga toitmisega seonduva info, abi ja toetuse saamise kohta.
- Kogutud andmete analüüs ja nende esitus personalile toimub iga 6 kuu tagant. Tagasiside küsitluse analüüs ja esitus personalile toimub küsitluse läbiviimise järgselt.

5.2. Samm 2: Tagada personali piisav teadmine, kompetents ja oskused, et toetada rinnaga toitmist.

Tõlgendus: Personali piisavate teadmiste, kompetentsi ja oskustega on võimalik tagada õigeaegne ja asjakohane hooldus imetavatele emadele. Kogu personal, kes aitab emasid laste rinnaga toitmisel peavad:

- Omama naise ja pereliikmete nõustamiseks vajalikku kuulamis- ja õppimisvõimet
- Kasutama oskuseid naise toetamiseks ja enesekindluse arendamiseks
- Nõustama rasedaid rinnaga toitmise osas
- Abistama naist rinnaga toitmisel
- Aitama naist ja imikut neile sobiva rinnaga toitmise asendi leidmisel

- Aitama last õigesti ema rinnale
- Selgitama emale rinnaga toitmise vajalikkust
- Aitama emal rinnast piima käsitsi välja lüpsta
- Aitama emal toita imikut vajadusel topsist
- Aitama emal alustada imetamisega esimese sünnitusjärgse tunni jooksul
- Nõustama ema, kelle arvates ei tule rindadest piisavalt piima
- Aitama ema, kelle laps nutab tihti
- Aitama ema, kelle laps keeldub rinna imemisest
- Aitama ema, kellel on lamedad või sisse tõmbunud nibud
- Aitama ema, kellel on piimapais
- Aitama ema, kelle nibud on hellad või lõhenenud
- Aitama ema, kellel on mastiit
- Aitama ema rinnaga toitmisel, kelle laps on väikese sünnikaaluga või haige
- Nõustama ema tema enda tervise osas
- Järgima imiku piimasegude turustamise koodeksit oma asutuses

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kõik kliinikus töötavad ämmaemandad läbivad imetamise toetamise ja juhendamise baaskoolituse. Iga kahe aasta tagant läbitakse teadmisi värskendava imetamise edendamisel ja beebisõbraliku haigla põhimõtetele tugineva koolituse.
- Kõik kliiniku naistearstid, lastearstid ja õed läbivad teadmiste ja oskuste uuendamiseks iga kahe aasta tagant teadmisi värskendavat imetamise edendamisel ja beebisõbraliku haigla põhimõtetele tugineva koolituse.

- Kõik kliiniku teised töötajad läbivad kliiniku rinnaga toitmise strateegiat tutvustava koolituse iga kahe aasta tagant.
- Kõik uued kliiniku töötajad läbivad vastavalt ametile nõuetekohase koolituse vähemalt 6 kuud peale tööle asumist.

5.3. Samm 3: Arutada rinnaga toitmise olulisusest ja vajalikkusest kõikide rasedatega ning vajadusel nende perekondadega.

Tõlgendus: Teadlike otsuste langetamiseks peavad kõik rasedad saama põhilise informatsiooni rinnaga toitmisest. Rasedus on väga oluline aeg, mil naine peaks saama kõik vajaliku informatsiooni imetamise vajalikkusest ja olulisusest. Antenataalselt on oluline jagada naistele informatsiooni rinnaga toitmise kasulikkusest, imetamise alustamisest ja nahk-naha kontaktist, erinevatest imetamise asenditest, nõudmiseni toitmisest ning kindlasti ka riskidest imiku piimasegude kasutamisel. Samuti tuleb nõustamisel rääkida ka võimalikest probleemidest, mis rinnaga toitmisel esineda võivad.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus jagatakse antenataalselt rasedatele infomaterjale rinnaga toitmise tähtsusest, rinnapiima koostisest, lapse rinnale panemisest, erinevatest imetamise asenditest, nahk-naha kontakti olulisusest, käsitsi rinnapiima väljalüpsmisest, vastsündinu alternatiivsetest toitmisviisidest, sagedasematest imetamise probleemidest.
- Kliinikus toimub rasedatele imetamise perekooli loeng, kus räägitakse naistele rinnapiima kasulikkusest ning rinnaga toitmise eelistest ja vajalikkusest, õpetatakse erinevaid imetamise asendeid ja võimalikest probleemidest rinnaga toitmisel.

5.4. Samm 4: Soodustada kohest ja katkematut nahk-naha kontakti ja toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel peale sünnitust niipea kui võimalik.

Tõlgendus: Kohene ja katkematu nahk-naha kontakt soodustab vastsündinu loomulikku otsimisrefleksi, mis aitab tal leida ema rinnanibu ja alustada imemisliigutusi. Lisaks aitab nahk-naha kontakt asustada vastsündinu mikrobioomi ja hoiab ära vastsündinu hüpotermiat. Varajane imetamine soodustab rinnapiima teket ja kiirendab laktogeneesi. Nahk-naha kontakt tähendab vastsündinu asetamist ema kõhule või rinnale nii, et nende vahel ei ole riideesemeid.

Soovituslik on alustada nahk-naha kontakti vahetult peale sünnitust, olenemata sünnituseviisist. Nahk-naha kontakt peaks kestma vähemalt 60 minutit. Imetamisega peaks alustama vastsündinu esimesel elutunnil. Esimene piim, mis rinnast tuleb on kolostrum, mis on kõrge toiteväärtusega ja sisaldab olulisi antikehasid ja immuunaktiivseid aineid. Kogused, mida vastsündinu esimesed toidukorrad rinnast saab on väga väikesed. Varajane rinnale panek on oluline, et stimuleerida rinnapiima tootmist ja tagada vastsündinule piisavad piima varud. Esimesed 2 tundi peale sünnitust on vajalik hoolikalt jälgida nii vastsündinut kui ema. Keisrilõikejärgselt tuleks alustada nahk-naha kontaktiga nii kiiresti kui võimalik. Kui vastsündinu vajab protseduure või kõrgendatud jälgimist, siis tuleb imetamine edasi lükata ning alustada niipea kui see on võimalik ja vastsündinu jaoks ohutu. Nahk-naha kontakt on eriti vajalik enneaegsetele ja madala sünnikaaluga vastsündinutele. Känguruvõtet kasutatakse pikendatud nahk-naha kontakti tegemisel nii pea kui vastsündinu on stabiilne. Kui vastsündinu ei ole võimeline imema, siis on oluline aidata emal piima välja lüpsta, et säilitada piima tootmine. Imetamisega tuleb alustada niipea kui see on võimalik.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliiniku sünnitusosakonnas asetatakse sünnitusjärgselt kõik vastsündinud ema kõhule või rinnale nahk-naha kontakti alustamiseks. Üldjuhul ei katkestata nahk-naha kontakti esimesed 2 tundi. Kui vastsündinu vajab intensiivset jälgimist, siis võimaldatakse ema ja lapse vaheline nahk-naha kontakt niipea kui see on võimalik. Kogu info dokumenteeritakse vastsündinu arengulukku.
- Kliinikus toimub keisrilõikejärgselt nahk-naha kontakt emaga operatsioonitoas kui ema seisund seda võimaldab. Kui ema on üldnarkoosis, siis alustatakse nahk-naha kontakti võimalusel vastsündinu isaga. Sellistel juhtudel jätkatakse nahk-naha kontakti emaga niipea kui see on võimalik. Kogu info dokumenteeritakse vastsündinu arengulukku.

5.5. Samm 5: Toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel ja jätkamisel ning abistada tekkinud raskuste korral.

Tõlgendus: Kuigi imetamine on inimestele omane loomulik käitumine, siis enamus emasid vajavad imetamisel praktilist abi. Isegi kogunud emad vajavad vahel abi rinnaga toitmisel. Sage õpetamine ja toetamine aitab emadel tõsta enesekindlust. Kõik emad peavad saama

individuaalset tähelepanu, kuid eriti vajavad toetamist ja nõustamist esimese lapsega emad ning need emad, kes ei ole varem imetanud või kellel on varasem negatiivne kogemus. Suuremat tuge rinnaga toitmisel vajavad emad, kelle lapsed on haiged ning saavad ravi või kui emad ise saavad ravi ja ei tule imetamisega toime. Abistamist imetamisasenditega vajavad kindlasti ka mitmikute emad. Erilise tähtsusega tuleb imetamisel jälgida imiku imemisvõtet ning veenduda, et piim voolab. Emasid tuleb õpetada, kuidas toita imikut piimapaisu korral ning hellade või lõhenenud ja veriste nibude korral. Samuti tuleb emasid õpetada, kuidas toita imikut nii, et rinnapiima oleks piisavalt. Emadele tuleb õpetada erinevaid võimalusi, kuidas säilitada laktatsiooni kui ema ja imik viibivad lahus. Samuti tuleb emale õpetada ka rinnapiima kogumise ja säilitamise tingimusi.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus jälgitakse kõikide vastsündinute imemisvõtet ja –asendit ning vajadusel abistatakse ema ja korrigeeritakse asendit. Saadud info dokumenteeritakse igapäevaselt vastsündinu arengulukku.
- Kliiniku sünnitusjärgses osakonnas on imetamise nõustamine kättesaadav ööpäevaringselt. Kogu info dokumenteeritakse.

5.6. Samm 6: Mitte anda rinnapiima toidul olevatele vastsündinutele muud toitu ega vedelikku peale rinnapiima. Imiku piimasegu võib anda vaid meditsiinilisel näidustusel.

Tõlgendus: Vastsündinutele imiku piimasegu ja muude vedelike andmine vähendab rinnapiima tootmist. Vastsündinute magu on väga väike ning täitub kiirelt, mistõttu lisavedelike andmine võib mõjutada imetamist ning vähendada rinnapiima tootmist ning võib viia rinnaga toitmise ebaõnnestumiseni. Vastsündinutel, kes on saanud imiku piimasegu, on 2 korda suurem tõenäosus lõpetada rinnapiima söömine kuue nädala vanuselt. Imiku piimasegu ja muud vedelikud võivad sisaldada kahjulikke baktereid ja suurendada riski vastsündinu haigestumiseks. Emasid tuleks julgustada rinnaga toitma ning mitte andma vastsündinule imiku piimasegu ega muid vedelikke kui see ei ole meditsiiniliselt vajalik. Tööjõu puudus või töötajate teadmatus ei ole õigustus imiku piimasegude andmiseks. Emadele, kes planeerivad toita vastsündinut nii rinnapiima kui imiku piimaseguga, tuleb selgitada, et kahel esimesel elunädalal tuleb eelistada ainult rinnaga toitmist, sest see tagab õiged piimavarud ning selleks ajaks on imik õppinud õigesti imema. Kui ema on otsustanud mitte imetada, siis tuleb teda kindlasti

nõustada imetamise vajalikkusest ning kasulikkusest. Kui nõustamisele vaatamata on ema otsustanud toita last imiku piimaseguga või selleks on ilmnenud kindel vajadus, siis tuleb emale ja perele õpetada, kuidas õigesti ja ohutult imiku piimasegu valmistada ja hoiustada. Kui vastsündinu ei saa mingil põhjusel oma ema rinnapiima, siis peaks kaaluma doonorpiima andmist. Kui see ei ole mingitel põhjustel võimalik, alles siis tuleks kasutusele võtta imiku piimasegu. Kui emal tekib tahe ja võimalus imetamiseks, siis peab pakkuma emale igakülgset abi ja toetust, et imik hakkaks saama rinnapiima. Kui teatud perioodil ei ole mingitel põhjustel imetamine võimalik, siis tuleks ema abistada ja nõustada, kuidas säilitada laktatsioon ning toetada teda kuni imetamine saab taas jätkuda.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus propageeritakse rinnaga toitmist ning nõustatakse naisi imetama vähemalt 6 esimest elukuud ja võimalusel jätkata rinnaga toitmist nii kaua kui ema seda soovib.
- Kliinikus dokumenteeritakse kõik lisaks antud imiku piimasegu kogused koos põhjendustega vastsündinu arengulukku.
- Kliinikus pakutakse ööpäevaringset abi imetamisel ja võimalike tekkivate probleemide lahendamisel.

5.7. Samm 7: Võimaldada emadel ja vastsündinutel olla koos 24 tundi ööpäevas.

Tõlgendus: Tervishoiuasutustes peaks emadele ja vastsündinutele olema tagatud koosviibimise võimalus 24 tundi ööpäevas, mis tähendab, et imik ja ema viibivad võimalusel lahutamata ühes ruumis sünnihetkest kuni koju kirjutamiseni. Sünnitusjärgsetes osakondades peaks olema piisavalt ruumi nii emadele kui imikutele. Tervishoiuasutuse personal peaks regulaarselt jälgima ema ja imiku toimetulekut ja kohanemist. Imikuid võib emast eraldada ainult äärmisel vajadusel ning turvalisuse huvides. Katkestatud imetamise kordade arvu vähendamine võimaldab emadel toita imikuid rinnaga nii palju, sageli ja pikalt nagu imik ise vajab. Keisrilõikejärgselt peaks võimaldama viibida vastsündinul koos emaga ning vajadusel abistada vastsündinu rinnale panekuga. Kui vastsündinu vajab intensiivsemat jälgimist ning emaga ühes ruumis viibimine ei ole võimalik, siis peab emadele võimaldama küllastada oma last nii palju kui ema soovib ning võimalusel pakkuma nahk-naha kontakti. Sellistel juhtudel tuleb nõustada

ja vajadusel aidata rinnapiima lüpsmise osas, tagada selleks privaatne koht ning õpetada ohutut piima säilitamise korda.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus viibivad kõik vastsündinud ja beebid koos emadega tava- või perepalatites.
- Erandjuhtudel vajab mõni vastsündinu intensiivsemat jälgimist, mistõttu viiakse laps selleks ajaks intensiivravipalatisse. Nendel üksikutel kordadel on vanematel piiramatult ligipääs oma imiku juurde.
- Kliinikus teostatakse kõik imikute rutiinsed protseduurid vanemate juurest lahkumata ning eelistatult ema rinnal.
- Emasid informeeritakse öiste toitmiskordade tähtsusest ja vajalikkusest.
- Ema innustatakse, õpetatakse iseseisvalt oma lapse eest hoolitsema samuti motiveeritakse pereliikmeid ema abistama, et viimane saaks puhata.

5.8. Samm 8: Toetada emasid vastsündinu söömisvalmiduse arusaamisel ja sellele vastavalt reageerimisel.

Tõlgendus: Emasid tuleb õpetada, kuidas mõista ja reageerida vastsündinu söömisvalmidusele ja lähedusvajadusele. Toitmine lapse soovil ei sea ajalise piire imetamise sagedusele ja kestvusele, vaid emadele tuleb õpetada toitma vastsündinut rinnaga nii sageli ja pikalt kui vastsündinu soovib. Rinnaga toitmise nõustamisel ei tohiks määrata kindlaid kellaegaseid ega anda emadele toitmistabeleid. Oluline on emale õpetada, et rinnaga toitmist tuleks alustada enne kui vastsündinu lohutamata nutab, kuna sellisel juhul on lapse rinnale panek raskendatud. Toetades emasid reageerima oma lapse vajadustele, suurendatakse sellega vastsündinu ja ema vahelist emotsionaalset sidet ning ema enesekindlust vastsündinuga toimetulekul ja rinnaga toitmisel.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus julgustatakse emasid oma imikuid toitma tema nõudmisel. Rinnaga toitmise kestus ja sagedus põhineb lapse ja ema individuaalsusel. Emasid innustatakse lapsi toitma ka öösiti.
- Kliinikus õpetatakse emasid ära tundma lapse imemissoovi, õiget asendit rinnal. Regulaarselt kontrollitakse imetamisasendit ja lapse imemisevõtet ning imetamise efektiivsust. Vaatlustulemused dokumenteeritakse vastsündinu arengulukku.
- Kliinikus pakutakse ööpäevaringset abi imetamisel.
- Kliinikus kaalutakse kõiki vastsündinuid vähemalt 1 kord ööpäevas võimalike imetamisprobleemide tuvastamiseks.

5.9. Samm 9: Nõustada emasid lutipudelite, luttide ja nibukaitsmete kasutamise riskide osas.

Tõlgendus: Asjakohane emade ja perekonna nõustamine lutipudelite, luttide ja nibukaitsmete kasutamise riskide osas on vajalik, et vanemad saaksid teha teadlikuid valikuid nende kasutamise osas. Oluline on, et personal ei soovitaks vanematele kasutada vastsündinutel lutipudeleid, lutte ja nibukaitsmeid ilma meditsiinilise näidustusega. Kui nende kasutamine on siiski vajalik, siis tähtis on õpetada vanemaid lutipudeleid, lutte ja nibukaitsmeid õigesti hooldama ja puhastama, sest see on soodne pind bakterite kasvuks. Vanematele tuleb rääkida, et luti ja rinnanibu imemise füsioloogia on erinev, mistõttu rinnaga toitmisel võib tekkida probleeme, eriti kui luti või nibukaitsset kasutatakse pikema aja jooksul. Kui lutt hakkab asendama imiku söögikordasid, siis on oht, et rind ei hakka imikule piisavalt rinnapiima tootma. Kui rinnaga toitmine ei ole ajutiselt võimalik, siis tuleb vanematele õpetada alternatiivseid toitmisviise, nt lusika või topsiga. Luti asemel võib imikule mitte toitvaks imemiseks kasutada ka kindaga sõrme või rinda, millest veel piima ei tule. Tervishoiuasutuses ei tohiks personal propageerida ega reklaamida lutipudeleid, lutte ega nibukaitsmeid.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliiniku personal ei soovita rinnast imevatele lastele anda lutte, lutipudeleid ja kasutada imetamisel nibukaitsmeid.

- Imiku piimasegu andmise vajadusel kasutatakse kliinikus võimalusel alternatiivseid toitmise meetodeid.
- Kliinikus nõustatakse emasid luttide ja nibukaitsmete mõjust ning kasutamise näidustustest.
- Kliinikus ei kasutata tasuta saadud lutte ega lutipudeleid.

5.10. Samm 10: Korraldada vanemate ja imiku tervishoiuasutusest lahkumine nii, et neil oleks piiramatu ja jätkuv toetus ning hooldus.

Tõlgendus: Emadele on vajalik püsiv toetamine, et nad jätkaksid rinnaga toitmist. Eriti oluline on pöörata tähelepanu emadele, kes tervishoiuasutusest välja kirjutamisel ei ole omandanud kõiki vajalikke rinnaga toitmise oskuseid, mistõttu on tõenäoline, et kodus olles võivad ilmned a imetamisega seotud probleemid. Värskest koju lubatud vanematel võib sageli olla suur vajadus rinnaga toitmise toetamiseks ja nõustamiseks, kuna esimestel nädalatel võivad kodus ilmned a imetamisega seotud probleemid, mis varajases sünnitusjärgses perioodis ei olnud aktuaalsed. Seetõttu on vajalik, et vanematel oleks võimalus vajadusel saada asjakohast abi ja nõustamist. Oluline on emasid ja imikuid sünnitusjärgselt jälgida 2-4. päeval ning teisel sünnitusjärgsel nädalal. Selleks peaks vanematel olema kõik võimalused pöörduda iseseisvalt abi ja nõu saamiseks tervishoiuasutusse. Kogukonnas peaks olema vanematele ja imetavatele emadele piiramatu nõu ja toetuse saamiseks järgnevad võimalused: esmatasandi tervisekeskused, perearstid, koduvisiidid, rinnaga toitmise kliinikud, ämmaemandad, imetamise nõustajad, emade tugigrupid, telefoni nõustamise võimalus. Tervishoiuasutuses peaks abile ja nõu saamisele olema piiramatu ligipääs.

Rahvusvaheliste standardite rakendamine Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus kutsutakse kõik sünnitanud naised koos imikutega tagasi imetamisenõustaja vastuvõtule 3.-10. päeval peale haiglast lahkumist.
- Enne vanemate haiglast lahkumist informeeritakse neid nii suuliselt kui kirjalikult kliinikus pakutavatest imetamise nõustamise võimalustest (telefonitsi ööpäevaringselt, imetamisenõustaja vastuvõtud 2 korda nädalas, antenataalset hooldust pakkunud ämmaemanda juurde pöördumine).

5.11. Emasõbraliku haigla põhimõtted

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Osutatakse kõikidele sünnitanutele nii psühholoogilist kui emotsionaalset tuge.
- Julgustatakse kõiki naisi kaasama sünnitusele tugiisikut.
- Lubatakse sünnituse käigus juua ja süüa midagi kerget.
- Julgustatakse sünnitajaid kasutama mittemedikamentoosseid valuvaigisteid (asendravi, hingamine, dušš, vann)
- Julgustatakse sünnitajaid sünnituse ajal olema aktiivne ja leidma paremaid asendeid.
- Ilma näidustusteta ei sekkuta loomuliku sünnituse käiku.

5.12. HIV ja vastsündinu toitmine

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kõiki rasedaid nõustatakse HIV testimise olulisusest.
- Personal on teadlik HIV ülekandluse riskidest raseduse ajal, sünnitusel ja imetamisel.
- HIV positiivset ema julgustatakse ja toetatakse looma oma lapsega füüsilist kontakti ning hoidma ja hellitama last.
- HIV positiivse ema vastsündinu toitmist alustatakse imiku piimaseguga esimese 6 elutunni jooksul.

6. Rahvusvaheline imiku piimasegude turustamise koodeks

Rahvusvaheline imiku piimasegude turustamise koodeks reguleerib imiku piimasegude, pudelite ja luttide reklaamimist ja turustamist, et rinnaga toitmine oleks riiklik prioriteet ning imiku piimasegusid kasutatakse turvaliselt ning ainult äärmisel vajadusel.

Tervishoiutöötaja peab julgustama, propageerima ning kaitsma rinnaga toitmist.

Rasedatele jagatakse tõendus põhised teavet imetamise kasulikkuse ja olulisuse kohta. Jagatavates infomaterjalides ei tohi olla imiku piimasegusid tootvate firmade brändinimesid.

Imiku piimasegusid ei tohi reklaamida tervishoiuasutustes ega avalikes kohtades. Lubatud ei ole ka lutipudelite ja luttide reklaam ning vastavasisulised infovoldikud.

Rasedatele ja emadele ei anta tasuta imiku piimasegude näidiseid ega infovoldikuid. Tervishoiuasutustes ei reklaamita tasuta või soodushinnaga imiku piimasegusid.

Imiku piimasegude tootjatel ei ole lubatud luua emadega otsekontakte, samuti ei ole tervishoiutöötajatel lubatud jagada imiku piimasegude tootjatele rasedate ja emade kontakte või võimalusi nende loomiseks.

Kui mingil põhjusel toidetakse imikut piimaseguga, siis emasid tuleb nõustada võimalike kaasnevate riskide osas, mis peavad olema kirjeldatud ka imiku piimasegude siltidel.

Tervishoiutöötajatel ei ole lubatud vastu võtta imiku piimasegudega seonduvaid tasuta toodete näidiseid ning neid edasi rasedatele või emadele jagada.

Tervishoiutöötajatele suunatud imiku piimasegudega seotud materjalid peavad olema tõendus põhised ja tuginema faktidel ning ei tohi propageerida toodete ostmist ja nende kasutamist.

Vältimaks huvide konflikte ei ole tervishoiutöötajatel lubatud imiku piimasegude tootjalt vastu võtta kingitusi ega teisi väärtuslikke meeneid või rahalisi toetusi.

Tervishoiuasutustes ei ole lubatud imiku piimasegude tootjate poolt pakutud reklaam plakatite, ilupiltide, kalendrite jms kujul.

Tervishoiutöötaja võib imikute piimasegudega seonduvat õpetada ainult nendele vanematele ja perekonnaliikmetele, kelle vastsündinu või imik mingil põhjusel seda kindlasti vajab. Sellises olukorras on oluline vanematele rääkida imiku piimaseguga toitmise riskidest ning nõustada õige valmistamise viisi osas.

Tervishoiuasutusele annetatud seadmed, varustus ning materjalid ei tohi sisaldada ega kuvada imiku piimasegude tootjate brändinimesid ega seadeleid.

Tervishoiuasutustel ei ole lubatud vastu võtta imiku piimasegusid tootjatelt või vahendajatelt tasuta ega ka soodsatel või muudel tingimustel.

Imiku piimasegude toodete märgistustel ei tohi kasutada imikute pilte, sildid peavad olema loetavas ja arusaadavas keeles ja kirjas. Tootel peab olema vanemaid hoiatav info ning selgelt märgitud, et enne imiku piimasegude kasutamist on vajalik konsulteerida tervishoiutöötajaga. Samuti peab tootel olema hoiatav informatsioon piimasegu võimalikust saastumisest patogeensete mikroorganismidega ning ohutusnõuded piimasegude valmistamiseks.

7. Kasutatud kirjandus

1. *Breastfeeding babies with clefts of lip and/or palate* (2017). Australian Breastfeeding Association. <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/cleft>
2. *Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals* (2013). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44117>
3. *Infant Feeding in Emergencies. Module 1* (2008). World Health Organization. https://apps.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module1/en/index.html
4. *International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes* (2017). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254911/WHO-NMH-NHD-17.1-eng.pdf>
5. *Marketing of breast-milk substitutes: national implementation of the International code. Status Report* (2016). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240006010>
6. Moore, E.R., Anderson, G.C. (2007). *Randomized controlled trial of very early mother-infant skin-to-skin contact and breastfeeding status*. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 52(2): 116-125. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.jmwh.2006.12.002>
7. *Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-Friendly Hospital Initiative. Implementation Guidance* (2018). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272943>
8. *Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital Initiative. Appendix: Indicators for monitoring* (2018). World Health Organization <https://breastfeedingcanada.ca/wp-content/uploads/2020/03/WHOUNICEF-bfhi-impl-2018-appendices-En.pdf>
<https://www.unicef.org/media/95191/file/Baby-friendly-hospital-initiative-implementation-guidance-2018.pdf>
9. *Relactation Review of experience and recommendations for practice* (2018). World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65020/WHO_CHS_CAH_98.14.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Phillips, R. (2013). *Uninterrupted Skin-to-Skin contact Immediately after birth*. Elsevier, 13(2): 67-72. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1527336913000299?via%3Dihub>

11. *The International Code of Marketing of Breast-Milk Substitutes. Frequently Asked Questions. Update* (2017). World Health Organization
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254911/WHO-NMH-NHD-17.1-eng.pdf>

12. *Ten steps to successful breastfeeding* (2018). World Health Organization
<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>