



SA Pärnu Haigla

Naiste- ja lastekliinik

Rinnaga toitmise strateegia aastateks

2026-2030

Pärnu 2025

SISUKORD

1. Rinnaga toitmise strateegia tööühm	3
2. Kasutatud lühendid ja mõisted	4
3. Rinnaga toitmise strateegia taustakirjeldus ja eesmärgid	5
4. Rahvusvaheline imiku piimasegude turustamise koodeks	6
5. Rinnaga toitmise strateegia tegevused	8
5.1. Samm 1: Tervishoiuasutuse eeskirjad	8
5.1.1. Samm 1a: Järgida täiel määral rahvusvahelist imiku piimasegude turustamise koodeksit ja Maailma Terviseassamblee asjakohaseid otsuseid.	8
5.1.2. Samm 1b: Omada kirjalikku imiku toitmise või rinnaga toitmise strateegiat, mida rutiinselt tutvustatakse oma töötajatele ja patsientidele.	9
5.1.3. Samm 1c: Kehtestada järjepidev andmete kontrollimise ja haldamise süsteem.	9
5.2. Samm 2: Tagada personali piisav teadmine, kompetents ja oskused, et toetada rinnaga toitmist.	10
5.3. Samm 3: Arutada rinnaga toitmise olulisusest ja vajalikkusest kõikide rasedatega ning vajadusel nende perekondadega.	11
5.4. Samm 4: Soodustada kohest ja katkematut nahk-naha kontakti ja toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel peale sünnitust niipea kui võimalik.	11
5.5. Samm 5: Toetada emasid rinnaga toitmise alustamisel ja jätkamisel ning abistada tekkinud raskuste korral.	12
5.6. Samm 6: Mitte anda rinnapiima toidul olevatele vastsündinutele muud toitu ega vedelikku peale rinnapiima. Imiku piimasegu võib anda vaid meditsiinilisel näidustusel.	12
5.7. Samm 7: Võimaldada emadel ja vastsündinutel olla koos 24 tundi ööpäevas.	13
5.8. Samm 8: Toetada emasid vastsündinu söömisvalmiduse arusaamisel ja sellele vastavalt reageerimisel.	13
5.9. Samm 9: Nõustada emasid lutipudelite, luttide ja nibukaitsmete kasutamise riskide osas.	14
5.10. Samm 10: Korraldada vanemate ja imiku tervishoiuasutusest lahkumine nii, et neil oleks piiramatut ja jätkuvat toetust ning hooldust.	14
5.11. Emasõbraliku haigla põhimõtted	14
5.12. HIV ja vastsündinu toitmise	15
6. Kommunikatsioon ja koostöö kogukonnaga	15
7. Tööühma ülesanded	15
7.1. Tööühma eesmärgid aastateks 2026-2030.	16
8. Kasutatud kirjandus	17

1. Rinnaga toitmise strateegia tööühm

Merilin Tilk, NLK ülemämmaemand

Marian Kaalep, NLK ambulatoorse üksuse vanemämmaemand

Heivi Kiviselg, NLK sünnieelse- ja sünnitusüksuse vastutav ämmaemand

Mari-Jaana Leppik, NLK sünnieelse- ja sünnitusüksuse ämmaemand

Annela Tamar, NLK sünnieelse- ja sünnitusüksuse ämmaemand

Merilin Lumpre, NLK lastehaiguste osakonna juhataja

Ilona Lind, NLK lastehaiguste osakonna lastearst

Birgit Suits, NLK lastehaiguste osakonna lastearst

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

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

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

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliiniku rinnaga toitmise strateegia IV versioon on uuendatud aastateks 2026-2030, kinnitatud 2025. aastal.

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 poolt 1991. a. BFHI koondab tegevusi mille eesmärgiks on kaitsta, toetada ja edendada rinnaga toitmist vähemalt nende esimesel 6 elukuul.

Intranataalne – sünnitusaegne periood.

Nahk-naha kontakt (NNK) – vastsündinu asetatakse paljalt kohe pärast sündi või esimesel võimaluse ema (või teise lapsevanema) paljale rinnale nii, et lapse nahk puutub otse vastu vanema nahka.

Perekool – peredele ja lapseootel naistele mõeldud loengud/vestlusringid 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 toitmise aeg on inimese eluskestuselt lühike periood, 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 (aastateks 2015-2018) ning teiste vajalike juhendite ja infomaterjalide koostamist. Strateegiat, juhendeid ja infomaterjale on regulaarse intervalliga ajakohastatud ja uuendatud.

Strateegia eesmärgid:

- Suurendada ainult rinnapiima saavate imikute osakaalu esimesel 6 elukuul.
 1. Arendada personali pädevust rinnaga toitmise nõustamisel ja toetamisel.
 2. Järjepidev personali pädevuse hindamine.
 3. Tagada lapseootel naistele ja nende peredele piisav ja tõendus põhine informatsioon rinnaga toitmise kohta
 4. Toetada emasid imetamise alustamisel ja jätkamisel kogu sünnituseelses ja -järgses protsessis.
 5. Rakendada Beebisõbraliku Haigla 10 sammu ja edendada kogukonna teadlikkust rinnaga toitmise tervisemõjudest.
- Kasutada vastsündinu toitmiseks piimasegu ainult selleks ette nähtud meditsiinilisel näidustusel.

4. 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 tõenduspõhist 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 tõenduspõhised 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 sedeleid.

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 patogeeniliste mikroorganismidega ning ohutusnõuded piimasegude valmistamiseks

5. Rinnaga toitmise strateegia tegevused

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinik järgib oma tegevuses WHO ja UNICEF-i Beebisõbraliku Haigla Algatuse Kümmet 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.

Strateegiline tegevus 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.
 - 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.
 - Võib jagada infot piimasegu kohta vaid vanematele, kelle laps vajab seda meditsiinilisel põhjusel, koos juhendiga ohutuks valmistamiseks ja hoiustamiseks.
 - Kliiniku töötajad ei tohi jagada patsientide kontakte imiku piimasegude tootjatele.
- 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. Kliinikus ei tohi kasutada tootjate logodega vahendeid, plakateid ega trükiseid.
- Kõik kliiniku töötajad oskavad selgitada põhimõtteid rahvusvahelise imikute piimasegude turustamise koodeksist.
- Ei tee koostööd ettevõtetega, kes toodavad või turustavad imikutele mõeldud lutte, lutipudeleid ja piimasegusid.
- Seadmed või tarvikud, mida on annetatud, ei tohi sisaldada tootjate logosid.

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

Strateegiline tegevus 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 tõendus põhised.
- Kõik kliiniku kliinilise personali liikmed (naistearstid, lastearstid, õed ja ämmaemandad) oskavad selgitada käesoleva strateegia põhimõtteid.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus on loodud sünnitusjärgses osakonnas imiku piimasegude kasutamise tabel, kuhu märgitakse 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 tagasiside küsitlus, mille raames hindavad sünnitanud naised kliinikus pakutavat ante-, peri- ja postnataalse hoolduse kvaliteeti ja seda eeskätt rinnaga toimisega seonduva info, abi ja toetuse saamise kohta.
- Kogutud andmete analüüs ja nende esitus personalile toimub iga 6 kuu tagant.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kõik kliinilise personali liikmed läbivad regulaarselt BFHI-alase koolituse.
 - Kõik kliinikus töötavad ämmaemandad on kohustatud läbima imetamise toetamise ja juhendamise baaskoolituse (teooria + praktiline õpe). Iga kahe aasta tagant värskendatakse teadmisi imetamise edendamise ja Beebisõbraliku Haigla põhimõtetel tugineval e-kursusel.
 - Kõik kliiniku naistearstid, lastearstid ja õed on kohustatud läbima imetamise edendamise ja Beebisõbraliku Haigla põhimõtetel tugineva e-kursuse (teooria + soovi korral on võimalik osaleda ka praktilisel õppel). Teadmiste värskendamine toimub iga kahe aasta tagant. Vastutav ämmaemand peab koolitusel osalenute ja koolitusvajaduse üle arvestust.
 - Kõigile kliiniku teistele töötajatele tutvustatakse rinnaga toitmise strateegia põhimõtteid.
- Kõik uued kliiniku töötajad läbivad vastavalt ametile nõuetekohase koolituse vähemalt 6 kuud peale tööle asumist. Edaspidi koolituse läbimine iga kahe aasta tagant. Koolitustel osalemise kohta peavad aruandlust kliiniku vastutavad õed ja ämmaemandad.
- Personali koolitusvajaduste ning kitsaskohtade väljaselgitamine toimub läbi personalile mõeldud "Rinnaga toitmise küsimustiku", mis asub Pärnu Haigla siseveebis.
- Loome veebipõhise koolitussüsteemi, kus koolituse teoreetiline osa läbitakse veebis (Moodle keskkonnas) ning koolituse praktiline osa kontaktõppena.
- Pädevushindamiste ning patsientidele mõeldud "Rinnaga toitmise küsimustiku" tulemuste analüüs juhtrühmas ja tulemuste edastamine personalile. Lähtuvalt personali pädevushindamiste tulemustest ning patsientidele mõeldud "Rinnaga toitmise küsimustiku" tulemustest toimub parendustegevuste planeerimine ja elluviimine.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Rasedate nõustamine rinnaga toitmise osas toimub nii individuaalselt kui grupiviisiliselt perekooli loengutes ja imetamisnõustamise kabinetis.
 - Kliinikus jagatakse antenataalselt rasedatele infomaterjale rinnaga toitmise tähtsusest, rinnapiima koostisest, imiku näljamärkidest, imiku rinnale panemisest, erinevatest imetamise asenditest, nahk-naha kontakti olulisusest, käsitsi rinnapiima välja sõõrutamisest, vastsündinu alternatiivsetest toitmisviisidest, sagedasematest imetamise probleemidest. Infomaterjalid on kättesaadavad trükituna ja digitaalselt.
 - Kliinikus toimub rasedatele imetamise perekooli loeng, kus räägitakse peredele rinnapiima kasulikkusest ning rinnaga toitmise eelistest ja vajalikkusest, õpetatakse erinevaid imetamise asendeid ja räägitakse 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.

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliiniku sünnitusosakonnas asetatakse sünnitusjärgselt kõik vastsündinud ema kõhule või rinnale nahk-naha kontaktiks ja esmaseks imetamiseks. Eesmärk on katkematu nahk-naha kontakti esimese kahe elutunni jooksul. Kui vastsündinu vajab intensiivset jälgimist/ravi, siis võimaldatakse ema ja lapse vaheline nahk-naha kontakt niipea kui see on võimalik. Kui nahk-naha kontakti loomine emaga ei ole võimalik (ema seisund ei võimalda seda), siis võimaldame nahk-naha kontakti loomist teise lapsevanemaga.
- Kliinikus toimub keiserlõikejärgselt nahk-naha kontakt emaga operatsioonitoas, kui ema seisund seda võimaldab. Kui ema on üldnarkoosis, siis alustatakse nahk-naha kontakti võimalusel vastsündinu teise vanemaga. Sellistel juhtudel jätkatakse nahk-naha kontakti emaga niipea kui see on võimalik.
- Ämmaemand annab lapsevanemale kindlustunnet, et laps oskab imemist instinktiivselt alustada. Vajadusel abistab ämmaemand õige asendi leidmisel, vajadusel korrigeerib imemisvõtet.

- Kõik rutiinsed tegevused, mis eeldavad nahk-naha kontakti katkestamist (nt kaalumine, mõõtmine) tehakse pärast esmast nahk-naha kontakti (2 tunni möödudes).
- Teave imetamise ja nahk-naha kontakti kohta dokumenteeritakse sünnitusjärgses vastsündinu arenguloos.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Personal jagab imetamise teemalist infot ühtsete tõenduspõhiste põhimõtete alusel, toetades ema teadlikkust, enesekindlust ja oskust oma last rinnaga toita.
- Kliinikus jälgitakse kõikide vastsündinute imemisvõtet ja –asendit ning vajadusel abistatakse ema ja korrigeeritakse asendit.
- Kliiniku sünnitusjärgses osakonnas on imetamise nõustamine kättesaadav ööpäevaringselt.
- Informatsioon on kättesaadav infomaterjalidena nii paberkandjal kui ka veebis.
- Info imetamise kulu ja probleemide kohta dokumenteeritakse igapäevaselt vastsündinu arengulokku.
- Probleemide korral püütakse leida sobivad lahendused individuaalsest probleemist lähtuvalt.

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

Strateegiline tegevus 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.
- Õpetame rinnaga toitmise probleemidega emadele rinnapiima sõõrutamist laktatsiooni käivitamise ja säilitamise eesmärgil.
- Kui rinnaga toitmine pole ajutiselt võimalik, õpetatakse alternatiivseid toitmiseviise (näiteks tops, lusikas, sõrm-süstal meetod).

- Kliinikus pakutakse ööpäevaringset abi imetamisel ja võimalike tekkivate probleemide lahendamisel.
- Täiendav toitmine on õigustatud ainult meditsiinilisel näidustusel. Kõik täiendavad toitmised tuleb dokumenteerida koos näidustuse, koguse ja kasutatud meetodiga. Eelistada tuleb välja sõõrutatud oma ema rinnapiima, selle puudusel imiku piimasegu.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Kliinikus viibivad kõik vastsündinud ja beebid koos emadega tava- või perepalatites.
- Erandjuhtudel vajab mõni vastsündinu intensiivsemat jälgimist/ravi mistõttu viiakse laps selleks ajaks intensiivravipalatisse. Sellisel juhul on vanematel piiramatut ligipääsu oma imiku juurde. Lapse seisundist lähtuvalt soodustame rinnaga toitmist intensiivravipalatis.
- 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 ema saaks puhata.

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

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Personal õpetab vanemaid ära tundma imiku varaseid ja hiliseid näljamärke.
- Kliinikus õpetatakse emasid ära tundma lapse imemissoovi, õiget asendit rinnal. Regulaarselt kontrollitakse imetamisasendit ja lapse imemisevõtet ning imetamise efektiivsust.
- Õpetame vanemaid imikut toitma nõudmise järgi, mitte ainult kellaajaliselt (nii rinnapiima toidul olevaid lapsi kui ka rinnaga mitte toidetud lapsi). Emasid innustatakse lapsi toitma ka öösiti.
- Kliinikus pakutakse ööpäevaringset abi imetamisel.
- Kliinikus kaalutakse kõiki vastsündinuid vähemalt 1 kord ööpäevas võimalike imetamisprobleemide tuvastamiseks.

- Personali tegevused vanemate juhendamise osas ja kõrvalekalded dokumenteeritakse vastsündinu arengulukku

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

Strateegiline tegevus 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.

Strateegiline tegevus Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

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

5.11. Emasõbraliku haigla põhimõtted

Pärnu Haigla naiste- ja lastekliinikus:

- Osutatakse kõikidele sünnitanutele nii psühholoogilist kui emotsionaalset tuge.
- Julgustatakse kõiki naisi kaasama sünnitusele tugisikut.
- 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 testitakse HIV staatuse osas. Eelnevalt nõustakse 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. Kommunikatsioon ja koostöö kogukonnaga

- Koostöö perearstide, ämmaemandate ja tervisekeskustega.
- Korraldame rahvusvahelise rinnaga toitmise nädala raames peredele tasuta teabepäevi, loenguid, kogukondlikke üritusi.

7. Töörühma ülesanded

- Strateegia elluviimise koordineerimine ja järelevalve.
- Regulaarne andmete kogumine ja analüüs, mis toimub vähemalt iga kuue kuu tagant.

Olulised mõõdikud, mis võimaldavad hinnata strateegia tulemuslikkust:

- Nahk-naha kontakti kestvus vahetult sünnitusjärgselt.
- Ainult rinnapiimatoidul olevate imikute hulk.
- Piimasegude andmise näidustused ja sagedus.
- Tagasisideküsitlused emadelt imetamiskogemuse kohta.
- Personali pädevushindamine.
- Personalikoolituste kavandamine, korraldamine ja nende mõju hindamine läbi personali pädevuse hindamise.

- Tõenduspõhiste juhendite ja infomaterjalide koostamine.
- Kogutud andmete regulaarne analüüs ja tulemuste esitlemine personalile ning tulemuste põhjal strateegiliste tegevuste kohandamine.

7.1. Töörühma eesmärgid aastateks 2026-2030

- Koostöös SA Pärnu Haigla sotsiaalarvi teenistusega luua imetavate emade tugigrupp.
- Luua osaliselt veebipõhine süsteem personali koolitamiseks ja pädevuse hindamiseks

8. Kasutatud kirjandus

1. *HIV and infant feeding in emergencies: operational guidance: the duration of breastfeeding and support from health services to improve feeding practices among mothers living with HIV.* (2018). World Health Organization ja United Nations Children's Fund.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550321>
2. *Infant and young child feeding Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals Second edition* (2025). World Health Organization.
https://szoptatas.info/sites/default/files/WHO-Model-chapter-2025.pdf?utm_source=chatgpt.com
3. *Marketing of breast-milk substitutes: national implementation of the International code. Status Report* (2020). World Health Organization, United Nations Children's Fund ja International Baby Food Action Network.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240006010>
4. *Operational Guidance on Breastfeeding Counselling in Emergencies.* (2021). ENN & IFE Core Group. <https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/Operational-Guidance-on-Breastfeeding-Counselling-in-Emergencies.pdf>
5. *Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-Friendly Hospital Initiative. Implementation Guidance* (2018). World Health Organization ja United Nations Children's Fund.
<https://www.unicef.org/media/95191/file/Baby-friendly-hospital-initiative-implementation-guidance-2018.pdf>
6. *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 ja United Nations Children's Fund.
<https://breastfeedingcanada.ca/wp-content/uploads/2020/03/WHOUNICEF-bfhi-impl-2018-appendices-En.pdf>
7. *Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services The Baby-friendly Hospital Initiative: Monitoring manual* (2025). World Health Organization ja United Nations Children's Fund.
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b7967990-bca4-4770-a16d-ee25d17549c7/content>
8. *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>
9. *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>