

SEISUKOHT

TAUST

Rinnaga toitmine on asendamatu viis pakkuda lapsele ideaalset toitu kasvamiseks ja arenguks. Rinnapiim sisaldab parimas vahekorras kõiki imikule vajalikke mikro- ja makrotoitaineid ning piisavalt energiat esimesteks elukuudeks. Rinnaga toitmine toetab lapse sensoorset ja kognitiivset arengut, kaitseb last infektsioon- ja krooniliste haiguste eest ning omab pikaajalist mõju Eesti rahva tervisele, vähendades haigestumist mittenakkus-haigustesse ning enneaegset suremust. Ülekaalulisuse ennetamine algab ema-piimaga toimisest.

Rinnaga toitmine on reproduktiivprotsessi lahutamatu osa ning kasulik emade tervisele, kiirendades taastumist sünnitusest, pikendades sündidevahelist aega, vähendades

riski mitmetele hilisematele kroonilistele haigustele, munasarja- ja rinnavähile.

Rinnapiimaga toitmine soodustab perede heaolu ja majanduslikku toimetulekut.

Imetamine on inimesele liigiomane, turvaline, säästlik ja keskkonnasõbralik toitmiseviis, veelgi olulisem – see on õpitav käitumine.

Emad vajavad kõikidel ühiskonna tasanditel aktiivset toetust nii rinnaga toitmise alustamiseks kui ka jätkamiseks. Toetus saab alguse avaliku sektori, perekondade ja üksikisikute teadmistest ning hoiakutest ja realiseerub seadusandlikes aktides, tervishoiuteenustes või nende osana, õppekavades, koolitusmaterjalides ning teistes avaliku teabe kanalites.

ALUSDOKUMENDID

- WHO. The International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes. Geneva, World Health Organization, 1981
- UN/UNICEF. Convention on the Rights of the Child. United Nations General Ass. Resolution 44/25, 1989
- WHO/UNICEF. The Innocenti Declaration on the Protection, Promotion and Support of Breastfeeding. Italy, Florence, WHO/UNICEF Joint Statement, 1990
- WHO. The optimal duration of exclusive breastfeeding: report of an expert consultation. Geneva, WHO, 2001
- WHO/UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva, WHO, 2003
- WHO. Optimal feeding of low-birth-weight infants: a review. Geneva, WHO, 2006
- WHO. Evidence on the long-term effects of breastfeeding. Geneva, WHO, 2007
- WHO. The International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes: frequently asked questions. Geneva, WHO, 2008
- WHO/UNICEF. Baby-friendly Hospital Initiative: revised, updated and expanded for integrated care. Geneva, WHO, 2009.
- WHO global forum: Addressing the challenge of noncommunicable diseases. WHO, Moscow 2011
- American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 2012
- I World Breastfeeding conference declaration. IBFAN, Delhi, 2012
- Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020. EV Valitsus, 2008, täiendatud 2012



MEIE SEISUKOHT IMIKUTE JA VÄIKELASTE TOITMISEKS

- Lapse rinnapiimaga toitmine sünnist kuni 6 kuu vanuseni on sobivaim toitmisviis parima võimaliku kasvamise, arengu ja tervise saavutamisel.
- 6 kuu vanusest on optimaalne jätkata imetamist endisel viisil ning pakkuda rinnapiimale lisaks laienevas valikus eakohast tahket toitu.
- Jätkuv rinnaga toitmine koos peretoidule üleminekuga on lapse arengule ja tervisele kasulik ka teisel eluaastal.

EELTOODUD TOITMISPRAKTIKA SAAVUTAME, KUI

Sünnitusabi, vastsündinute ja imikute hooldust pakkuvad tervishoiuasutused

- tagavad ema ja lapse nahk-naha kontakti esimesel võimalusel pärast sündi ning edaspidise ema ja lapse koos viibimise sõltumata lapse tervislikust seisundist;
- toetavad ja aitavad emasid rinnaga toitmise varasel alustamisel lapse esimeste elutundide jooksul, sh pärast keisrilõiget;
- õpetavad ja toetavad emasid laktatsiooni alustama ning säilitama, kui laps on haige või enneaegne;
- tagavad emadele ja peredele asjakohase ning tõenduspõhise teabe lapse rinnale panemise ja imetamise kohta;
- toetavad aktiivselt lapse piiranguteta rinnaga toitmist esimestel elunädalatel ja -kuudel.

Esmatasandil emade ja lastega tegelevad perearstid, pereõed ja ämmaemandad toetavad aktiivselt

- piiranguteta ööpäevaringset rinnapiimaga toitmist lapse esimesel 6 elukuul, arvestades lapse märguandeid, arengut ja muutuvaid vajadusi;
- piiranguteta imetamise jätkumist 6–12 kuu vanuses tahke toiduga harjutamise ja peretoidule ülemineku ajal;
- ema valikuid rinnaga toitmise osas lapse teisel eluaastal.

Kõik tervishoiuasutused, kes olenemata põhjusest puutuvad kokku emade, imikute ja väikelastega

- toetavad piiranguteta rinnaga toitmist;
- jagavad emadele ja peredele asjakohast ning teaduspõhist teavet rinnaga toitmise ja selle kasutegurite kohta viisil, mis võimaldab teha informeeritud valikuid oma lapse toitmise osas;
- kaitsevad emasid ja peresid ärielistest huvidest mõjutatud teabe ja kontaktide eest;
- toetavad imetamise jätkumist probleemide ilmnemisel, leides neile imetamist soodustavad lahendused;
- pakuvad või korraldavad emadele nüüdisaegsetel teadmistel ja hoiakutel põhinevat imetamishõustamist.

Riigiasutused ja avaliku sektori esindajad seavad poliitiliste otsuste langetamisel ning programmide planeerimisel kõige tähtsamale kohale laste huvid ja kogu rahva tervise, kaitstes, toetades ja edendades rinnaga toitmist.

RINNAGA TOITMINE ON
LAPSE FÜÜSILISE, BIOLOOGILISE
JA VAIMSE TERVISE ALUS!

Foto: Nele Tasane



OTSIAALMINISTEERIUM



unicef