



# Imiku ja väikelapse toitmine - rahvatervise oluline mõjutaja.

Ülle Lember

Ämmaemand, laktatsioonikonsultant,  
UNICEF imetamise nõustajate treener,  
Sünni ja imetamise tugiühingu esindaja Rinnaga  
toitmise edendamise Eesti komitees

[www.paikesetants.ee](http://www.paikesetants.ee)

*Toitumine ja suutervis inimese elukaare vältel  
Toitumisest ja suutervisest imikueas  
3.juuni 2016*



# Toitumine mõjutab tervist

**WHO raporti järgi on peamisteks surmapõhjusteks:**

- **Vale toit** ja **kõrgenenud vererõhk** (7.5 million deaths)
- **Ülekaal** (2.8 million deaths)
- Suitsetamine
- Alkoholiga liidamine
- Vähene füüsiline aktiivsus

**WHO Global Forum Moskva, 2011, mai:**

Tackling food-related diseases: **heart disease, diabetes, stroke, lung cancer and chronic respiratory disease** - diseases which account for **63 % of deaths worldwide**



# Tänaused valikud mõjutavad tulevikku

Dr. Margareth Chan, WHO dir. gen.:

... a **disaster** for health, for society, and most of all for national economies

- Toitumine imiku- ja väikelapseas on väga oluline **indiviidi hilisema tervise mõjutaja**:
- Kõikide nende diagnooside puhul on teada, et rinnapiimaga toitmine imikueas (vähemalt 10-11 k) **vähendab hilisemat haigestumise riski**.

Baby Milk Action (UK) : Pöörates rinnaga toitmise langevad trendid tõusule võiksime säästa **1,5 miljonit inimelu** üle kogu maailma igal aastal!

# Inimlapse liigiomane toit on emapiim!



Sünni ja lmetamise  
Eesti Tugiühing  
HOOLIDES JA AIDATES





## Rinnaga toitmise nakkuskaitse:

- **Seedetrakti nakkused**
  - **enneaegse lapse toitmine rinnapiimaga** vähendab nekrootilise enterokoliidi esinemissagedust **58%**.
  - Rinnapiimaga toitmine üldiselt vähendab seedetrakti nakkuste esinemist **64%**,
  - **Rinnapiima kaitsev toime soolestikule** kestab veel 2 kuud pärast imetamise lõpetamist
- Imiku ainult rinnapiimaga toitmisel (6 kuud) on **alumiste hingamisteede nakkuste** esinemissagedus esimese eluaasta jooksul **72%** väiksem

Ip S, Chung M, Raman G Breastfeed Med. 2009;4(suppl 1):S17–S30





Rinnaga toidetud lapsed  
on vähem haiged või  
haigestuvad kergemalt ja  
paranevad kiiremini!

- Rinnapiimaga toitmine vähendab **keskkõrvapõletiku** esinemissagedust **23%**  
Ip S, Chung M, Raman G, et al; Evid Rep Technol Assess 2007;153(153):1–186
- **RS-viirusnakkuste** puhul on **haiglaravi kestus ja lisahapniku** vajadus **74%** väiksemad  
Nishimura T, Suzue J, Pediatr Int. 2009;51(6):812–816



# Rinnapiim on kergesti seeditav ja hästi omastatav

**Rinnapiim sisaldab kõike vajalikku lapse arenguks ja kasvamiseks!**

Rinnapiimaga toidetud laste ülekaal ei ole enamasti püsiv.

## Ülekaal:

- teismeliste ja täiskasvanute **ülekaalulisuse risk**, keda on imikueas toidetud kuigivõrd rinnapiimaga, **on 15–30% väiksem**
- Rinnast toitmise **kestus** mõjutab **pöördvõrdeliselt ülekaalulisuse esinemist**, iga lisakuu vähendab riski 4%

Owen CG, Martin RM Pediatrics. 2005;115(5):1367–1377

Kunstlik toitmine imikueas loob eeldused ülekaalu tekkimiseks hilisemas elus.



# Imikueas omandatakse ainevahetuse põhimuster kogu ülejäanud eluks!

- Toimub vastsündinu **metaboolne programmeerimine!**
- Kehakaalu tõus esimesel elunädalal on seotud ülekaalulisusega hilisemas elus (Kanada: 1/3 piimasegu vähem)

Stettler N, Stallings VA, Troxel AB et al. Weight gain in the first week of life and overweight ...

## Diabeet:

- I tüüpi diabeedi esinemine väheneb **30%**, kui last on rinnast toidetud vähemalt 3 kuud
- II tüüpi diabeedi esinemine väheneb **40%**

Rosenbauer J, Herzig P, Diabetes Metab Res Rev. 2008;24(3):211–222





## WHO/UNICEF Innocenti deklaratsioon 1990

Laste **tervise = rinnaga  
toitmise** kaitseks, toetamiseks  
edendamiseks:

*"kõikidel naistel tuleks  
võimaldada oma lapsi toita  
ainult rinnapiimaga  
vähemalt (4) 6 kuud ning  
seejärel, andes juurde  
piisavalt eakohaseid  
lisatoite, jätkama  
imetamist ka lapse  
2.eluaastal või kauemgi".*





## Raamdokumendid tervise kaitseks:

- **Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (GSIYCF), WHO 2002;**
- 2009 gBICS – ülemaailmne initsiatiiv tervise-teemaliste arengute kiirendamiseks - **Millennium Development Goals (MDGs)** by 2015, mille 4.eesmärk on laste suremuse vähendamine - varase, eksklusiivse ja jätkuva rinnaga toitmise **potentsiaal suremuse vähendamisel on 13%**
- *WBC 2012 deklaratsioon (82 riiki): imikute ning väikelaste toitmise kaitsmine, edendamine ja toetamine on inimõiguse küsimus.*
- **Lapsed vajavad emapiima, mitte piimasegu!**



# Rinnapiimaga toitmine Eestis

**98-99 % kõikidest emadest on võimalised tootma oma lapsele vajaliku koguse rinnapiima**

**Rinnaga toidetud laste % imikute koguarvust**

(TAI Tervisestatistika ja tervisuuringute andmebaasi andmetel) :

	2000	2005	2010	2012	2013	2014
1 nädalaselt					93,4	88,7
1 kuuselt					85,1	79,4
6 nädalaselt	82,1	86,8	86,6	87,5		
3 kuuselt	61,7	69,1	72,2	73	69,9	65,8
6 kuuselt	38,8	49,8	54,8	55,3	44,7	34,9
1 aastaselt						

# Ema otsustab toitmisviisi!



Sünni ja Imetamise  
Eesti Tugiühing  
HOOLIDES JA AIDATES

- Naise edukus imetamisel on tundlik teema, **emad on kergesti mõjutatavad**
- Imetamiseks vajaliku **oksütotsiini tekkimine** sõltub ema heaolust, enesekindlusest ja turvatundest.
- **Imetamise edukus sõltub:**
  - **Sünnitusmajade** töökorraldusest (BFHI)
  - **Meedikute** antud teabest ja suhtumisest rinnaga toitmisesse
  - **Lähedaste** toetusest ja suhtumisest
  - **Avalikust** suhtumisest, avalikust teabest







# ÜRO lapse õiguste konventsioon

Vastu võetud ÜRO Peaassambleel 1989. a; EV Riigikogu ratifitseeris konventsiooni 1991.a.

Konventsiooniga ühinenud riigid tagavad lapse ellujäämise ja arengu võimalikult efektiivselt.

## **Artikkel 24: Konventsiooniga ühinenud riigid tunnustavad lapse õigust võimalikult heale tervisele**

Et vähendada imikute ja väikelaste suremust kindlustada kõikidele ühiskonnakihtidele informeeritus, hariduse kättesaadavus ning toetus põhiliste teadmiste rakendamisel, mis puudutavad:

lapse tervist ja toitmist,

**rinnaga toitmise eeliseid,**

hügieeni, keskkonnatingimuste parandamist

ning õnnetusjuhtumite vältimist;



# Imetamine kaitseb ka ema tervist:



Sünni ja Imetamise  
Eesti Tugiühing  
HOOLIDES JA AIDATES

- **Kui ema on elu jooksul imetanud vähemalt 12 kuud, esineb tal vähem:**

- kõrgvererõhku
- diabeeti
- hüperlipideemiat
- südame-veresoonkonna haigusi

Schwarz EB, Ray RM, Obstet Gynecol. 2009;113(5):974–982

- **Kui elu jooksul imetatud 2 aastat või rohkem esineb 23% vähem müokardiinfarkti**

Stuebe AM, Rich-Edwards JW, JAMA. 2005;294(20):2601–2610



- **Kui elu jooksul imetanud 2 aastat või rohkem**  
esineb 14–15% vähem insuliinresistentset diabeeti
- **Rinnavähk (eriti premenopausaalne) ja munasarjavähk**
  - 12 kuud imetamist vähendab riski 28%
  - iga imetamise lisaaasta vähendab rinnavähi riski 4,3%
- **Reumatoidartriit**
  - pöördvõrdelises seoses: > 24 kuu imetamist, reumatoidartriidi suhteline risk 0,5; 12 kuud imetamist – 0,8:

Lipworth L, Bailey LR, Natl Cancer Inst. 2000;92(4):302–312

Karlson EW, Mandl LA, Arthritis Rheum.2004;50(11):3458–3467

# Imikute ja väikelaste toitmise soovitused



Sünni ja Imetamise  
Eesti Tugiühing  
HOOLIDES JA AIDATES

- Vastsündinu **esimene toit olgu rinnapiim - ternespiim**
- Rinnaga toitmine õnnestub paremini **lapse rütmis** – nõudmisel/vajadusel/ klastrites toitmine, 8-16x ööp-s
- Esimesed 6 kuud piisab enamasti **ainult rinnapiimast**
- **Tahke toit lisandub** rinnapiimale 6 kuu vanuses
- Mõnedel juhtudel on otstarbekas tahke toiduga alustada varem, aga mitte enne lapse 4 kuu vanuseks saamist
- Rinnapiim on lapse menüüs **sama oluline** ka 6-10 elukuuni tahke toiduga tutvumise ja harjumise ajal
- Kogu selle aja vajavad beebid ka **öist toitmist!**
- 9-11 kuud on esimene vanus, kus rinnapiima osakaalu lapse menüüs võiks vähendada ilma, et see oleks talle terviserisk!
- Imetamine võiks jätkuda ka **2.eluaastal** või kauemgi - inimlapse loomulik rinnast võõrdumise aeg on 2-4 eluaasta vahel.
- Imetamise lõpetamise üle **otsustab ema** – see on tema ja lapse vahelise suhte viimine uuele tasandile!



# Toitumisharjumused

- Laps määrab söömise kiiruse – toiteline imemine vaheldub mittetoitelise imemisega.
- Laps otsustab, kui tihti ta sööb - enamus imikuid 1,5-2,5 t vahedega (sagedased vahepalad, püsiv veresuhkur, piisav rinnapiima kogus)
- Laps otsustab, kui palju ta korraga sööb – erinevad piima faasid, küllastustunne ja oma vajaduste tunnetamine.
- Öised toitmised on normaalsed 1-1,5 a vanuseni (jäävad ära, ei asendata).
- RTEEK seisukoht: **rinnapiimaga toitmise ja väikelaste kaariese vahel puudub seos.**

Iida H, Auinger P, Billings RJ, Weitzman M Pediatrics.2007; 120:e944 - 952

Association Between Infant Breastfeeding and Early Childhood Caries in the United States

Valaitis R, Hesch R, Passarelli C, Sheehan D, Sinton J Can J Public Health.2000 Nov-Dec; 91(6):411-7, A Systematic Review of the Relationship Between Breastfeeding and Early Childhood Caries



# Beebisõbraliku haigla initsiatiiv (BFHI - *Baby-friendly Hospital Initiative*)

## **Imetamine on vähenenud kogu maailmas**

- nii arenenud riikides kui arengumaades
- see on üks halvenenud tervisenäitajate põhjustest.

## **1991 alates BFHI** – raamistik emade ja lastega tegelevatele tervishoiuasutustele

- WHO ja UNICEFi poolt toetatud tõenduspõhine lähenemine sünnitusabi asutuste töö organiseerimisele
- sh materjalid ja mõõdikud tegevuste objektiivseks hindamiseks
- eesmärgiks **rinnaga toitmise kaitsmine, edendamine ja toetamine.**

**BFHI** kommuunid, apteegid, laste päevahoiud, raamatukogud, perearstikeskused,.... jne





Sünni ja lmetamise  
Eesti Tugiühing  
HOOLIDES JA AIDATES

**Rinnaga toitmise  
edukus ja õnnestumine sõltub meist kõigist!  
AITÄH!**

