



Slimību profilakses un kontroles centrs

Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa



Katru gadu no 1.-7.augustam pasaulē atzīmē Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļu. Nedēļas galvenais mērķis ir veicināt, atbalstīt un aizsargāt krūts barošanu.

Katru gadu Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļai ir sava tēma, kuras ietvaros tiek aktualizēti jautājumi saistībā ar zīdīšanas veicināšanu. 2012.gadā tika atzīmēta Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļas 20.jubileja un tās ietvaros dalībvalstis tika aicinātas izvērtēt un ieviest Pasaules Veselības organizācijas (PVO) un ANO Bērnu fonda (UNICEF) pirms 10 gadiem pieņemtajā „Zīdaiņu un mazu bērnu ēdināšanas stratēģija” (*Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*) noteiktos principus. PVO rekomendē dalībvalstīm veicināt un atbalstīt ekskluzīvo zīdīšanu (bērns uzturā saņem tikai mātes pienu) līdz 6 mēnešu vecumam un zīdīšanu līdz 2 gadu vecumam.

Mātes piens ir viens no būtiskākajiem faktoriem jaundzimušo un zīdaiņu veselības veicināšanā un infekcijas slimību profilaksē. Bērnu īpatsvars, kuri ar krūti zīdīti līdz gadā vecumam, Latvijā gadu no gada pieaug (2006.gadā – 17,9%, 2007.gadā – 18,2%, 2008.gadā – 18,9%, 2009.gadā – 20,8%, 2010.-gadā – 21,7%). Pieaugums vērojams arī, rēķinot bērnu zīdīšanu ar krūti līdz 6 mēnešiem (no 45,8% 2007. gadā līdz 52,5% 2010.gadā). Igaunijā šis rādītājs bija 53,2%, bet Lietuvā – tikai 35% .

Latvijā mātes un bērna veselība ir viena no būtiskākajām sabiedrības veselības jomām, kurai pēdējos gados tiek pievērsta pastiprināta uzmanība.

Ieteikumi pašvaldībām aktivitātēm Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļā:

1. Ņemot vērā, ka mātes piens ir vienīgais, vispiemērotākais un nepieciešamais uzturs bērnam pirmajos sešos dzīves mēnešos un vienlaicīgi ar citu uzturu līdz divu gadu vecumam, ir svarīgi nodrošināt iespēju māmiņām zīdīt bērnu sabiedriskās vietās. Veiciniet, ka pašvaldības un iestāžu telpās, kafējnīcās, veikalos, kinoteātros un citur ir pieejama ērta, privāta telpa šim nolūkam. Ņemiet vērā, ka sabiedriskā tualete nav piemērota vieta bērna zīdīšanai.
2. Izceliet kā labos piemērus tos uzņēmumus, kur padomāts par zīdīšanas veicināšanu un aizsardzību, nodrošina atsevišķas telpas bērna zīdīšanai, nodrošina speciālus pārtraukumus darba laikā jaunajām māmiņām, lai tās var doties uz mājām zīdīt bērnu.
3. Ar zīdīšanas veicināšanu Latvijā nodarbojas virkne nevalstisko organizāciju. Atbalstiet krūts zīdīšanas veicināšanu pašvaldībās esošajās ārstniecības iestādēs, izvietojot informatīvos materiālus poliklīnikās, veselības centros, dzemdību iestādēs. Krūts zīdīšanu iespējams popularizēt arī ļaujot izvietot aicinošus materiālus – vides reklāmas vai plakātus pašvaldības teritorijā, kā arī pašvaldību mājas lapā.
4. Apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas ģimenes ārstu, ginekologu praksēs vai slimnicu dzemdību nodaļās topošajām un jaunajām māmiņām ar speciālistiem (zīdīšanas konsultanti, vecmātes, ginekologi, pediatri) par zīdīšanas, sievietes un bērna veselības jautājumiem.

Noderīgas saites:

- Vairāk par [Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļu](#)
- Vairāk par [zīdīšanas veicināšanas konsultantiem](#)

