

Projekt „Ämmaemanda koduviisiidid esimestel eluaastatel“

Elluviija: SA Lapse Heaolu Arengukeskus

Partnerid: Eesti Ämmaemandate Ühing, Tartu Ülikooli Kliinikum, Tallinna Ülikool, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Tervise Arengu Instituut, Rakvere Linnavalitsus

Rahastus: Norra ja Euroopa Majanduspiirkonna perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programm

Taust:

- Eesti vajab riiklikul tasandil süsteemsemat ennetustegevust lapseootel ja sünnitanud naiste ning nende perede vaimse tervise toetamisel.
- Kuni 20% naistest kogeb sünnitusjärgset depressiooni, mis on suurim lapse ja naise heaolu riskitegur.
- Üle poole Eesti lapsevanematest on tundnud, et vajavad mõnikord abi lapse kasvatuslikes küsimustes, kuid neil puudub teadmine, kust abi otsida.
- 87% kõikidest alla aasta vanuste lastega juhtunud õnnetustest leidsid aset kodus - seda oleks võimalik vältida.
/rohkem põhjuseid ja viited 28-08-23 esitluse failis/

Lahendus:

- SA Lapse Heaolu Arengukeskus viis Sotsiaalministeeriumi algatusel ellu projekti “Ämmaemanda koduviisiidid esimestel eluaastatel” ajavahemikus september 2021 kuni august 2023 Norra toetusel.
- Projekti käigus töötati välja tegevusmudel, mis hindab ja leevendab lapseootel ja lapse saanud pere heaolu mõjutavaid riske ämmaemanda sünnitusjärgsete koduviisitide kaudu.
- Sünnitusjärgse koduviisiidid mudelit testiti aasta jooksul seitsmes maakonnas.
- Loodi ämmaemandate koduviisitide koolituskava (2 EAP-d), mille läbis 42 ämmaemandat.
- Ämmaemandad täitsid iga pere kohta kodukülastuse protokollid ja riskide hindamise küsimustikud – Edinburghi sünnitusjärgse depressiooni skaala (EPDS) ja Calgary sõeltest, mis aitavad varakult märgata võimalikke riskitegureid ning korraldada abi.

Tulemused:

Ämmaemandad külastasid 327 pere ja leidsid, et igal kolmandal perel oli rohkem muresid ja küsimusi kui ühe visiidiga õnnestus lahendada. Iga kolmas pere sai ka korduva kodukülastuse. Põhilised põhjused korduvaks visiidiks olid seotud ema ja lapse tervisemure, imetamise või pere ebakindlusega uue elukorraldusega toimetulemisel.

100% koduviisitidele tagasisidet andnud naistest tõdesid, et neil oli koduviisidist abi ja tuge. Kõige enam vajasis naised nõustamist lapse toitmise (sh imetamise) ja hooldamise ning nii lapse kui enda füüsilise tervisega seoses. Naised vajasisid tuge ka enda vaimse tervise muredele ja ideid, kuidas teised lähedased saaksid toetada uue elukorraldusega hakkama saamisel.

Ämmaemanda koduviisiidid võimalused:

- hindab naise füüsilist ja vaimset tervist ning annab soovitusi edukaks toimetulekuks kodus keskkonnas;
- sünnitusjärgse depressiooni sümptomite varajane märkamine, mis aitab õigeaegselt sekkuda ja toetada pere heaolu;
- toetab kohanemist vastsündinu toimisega (sh imetamisega), leida leevendusviise kergematele toitmisemuredele, mis tagab pikema aegse eduka rinnaga toitmise;
- juhendab pere vastsündinu eest hoolitsemisel, et vältida teadmatusel tekkivaid vigu;
- aitab kohandada kodust keskkonda, et see oleks turvaline ja lapse kasvamiseks sobilik;
- kaasab teisi spetsialiste kui lapse sünd on toonud kaasa suuremaid väljakutseid.

Ämmaemandate koduviisitide projekti käigus **testiti naise toetusteenuse ajal ning pärast lapse sündi.** Tõhus ennetustegevus ja varajane märkamine algab juba raseduse ajal ning jätkub pärast sünnitusosakonnast lahkumist, kui ämmaemand teeb esimese sünnitusjärgse koduviisiidid. Ämmaemand kavandab vajadusel toetusteenuse, kaasates teisi spetsialiste. Nii on perele tagatud järjepidev toetus, et ennetada võimalikke probleeme ja suurendada pere toimetulekut.

Põhisõnumid ja ettepanekud:

Iga pere väärib ämmaemanda sünnitusjärgset koduviiti, sest lapse sünd toob kaasa suure elumuutuse ning palju tervise ja heaoluga seotud küsimusi, millele ämmaemand saab kodus keskkonnas anda just selle pere vajadustest ja võimalustest lähtuvad vastused ning toetada toimetulekut praktiliste soovitudustega.

Universaalne sünnitusjärgne koduviit on hilisemaid riske ennetav tervishoiuteenus, mis peab jõudma kõikide peredeni, nii linnades kui maapiirkondades.

Ämmaemand on spetsialist, kelle pädevuses on märgata ja pakkuda lahendusi nii ema kui lapse tervise ja heaoluga seonduvalt ning kelle kutsealast potentsiaali võiks kasutada sihtotstarbeliselt ka pärast lapse sündi.

Lisainfo:

Tiina Tõemets

Projektijuht

SA Lapse Heaolu Arengukeskus

tiina@lapseheaolu.ee

tel 53309105

