

# *Imetysmatkalla*



IMETYSOPAS ÄIDILLE

# *Imetysmatkalla*

IMETYSOPAS ÄIDILLE

2016

Helsingin kaupunki

Sosiaali- ja terveysvirasto

Lapsiperheiden palvelut

Neuvolatyö



**Helsingin kaupunki**  
Sosiaali- ja terveysvirasto



*Tämän oppaan tarkoitus on tarjota tietoa imetyksestä ja siihen valmistautumisesta jo raskausaikana. Opas sisältää tietoa imetyssuosituksista, maidon muodostumisesta sekä imetyksen ensipäivistä, ja mahdollisista imetykseen liittyvistä haasteista. Imetyksestä on luontevaa keskustella neuvolassa. Mikäli herää lisäkysymyksiä, ne voi ottaa siellä puheeksi.*

## IMETYSSUOSITUKSET

Maailman terveysjärjestön WHO:n suosituksena on kuuden kuukauden täysimetys ja lapsen rintaruokinta kahden vuoden ikään saakka. Täysimetys merkitsee sitä, että vauva saa rintamaidon lisäksi ainoastaan tarvitsemansa vitamiinivalmisteet tai lääkkeet. Suomessa kannustetaan täysimettämään kuuden kuukauden ikään asti. Maisteluannoksina kiinteitä ruokaa voidaan tarjota aikaisintaan 4-6 kk:n iässä. Tämän suosituksen taustalla on ajatus suoliston vahvistamisesta. Maisteluannos on 1-2 tl kiinteää ruokaa lusikalla tai sormenpäästä annettuna imetyksen jälkeen. Samaan aikaan jatketaan lapsentahtista imetystä.

Imetystä kiinteiden ruokien ohella suositellaan yhteen ikävuoteen asti, ja perheen halutessa kauemmin. Erityisryhmille, kuten keskosena syntyneille vauvoille, saatetaan suositella kiinteän ruuan aloittamista jo 4kk iässä. Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää lisäruokaa 6kk iästä alkaen. Ruokaa suositellaan tarjoilemaan lapselle sormiruokailuna.

## IMETYKSEN MERKITYS ÄIDILLE JA VAUVALLE

Imetys on tärkeä asia sekä äidille että vauvalle. Rintamaidolla ja imetyksellä on molemmille monia tutkittuja terveysvaikutuksia. Rintamaito sisältää vauvan vastustuskykyä tukevia vasta-aineita. Imetys suojaa vauvaa monilta erilaisilta infektioilta, kuten ripulitaudeilta ja korvatulehduksilta. Imetys suojaa lasta aikuisiän yli-painolta. Imetettyjen lasten riski verenpaineen nousuun on pienempi. Matala verenpaine suojaa sydän-ja verisuonisairauksilta.

Imetys auttaa äitiä pääsemään raskauskiloista eroon. Imettävällä äidillä on selvästi pienempi riski sairastua kakkostyyppin diabetekseen ja rintasyöpään. Imetys saattaa suojata munasarjasyövältä tai reumalta. Imetyksellä on masennusta ehkäisevä vaikutus, ja se edistää äidin toipumista synnytyksestä. Imetyksen aikana vapautuva oksitosiini-hormoni nopeuttaa kohdun ja synnytyselinten palautumista, sekä haavojen parantumista.

Rintamaidon koostumus on vauvalle tarkoituksenmukainen. Se sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet oikeassa suhteessa, paitsi D-vitamiinin, jota kaikki vauvat tarvitsevat kahden viikon iästä alkaen. Ravintoaineet imeytyvät vauvan elimistöön parhaiten rintamaidosta. Rintamaidon koostumus muokkautuu kasvavan vauvan tarpeisiin ollen vauvalle parasta mahdollista ravintoa.

Imetys merkitsee vauvalle ravintoa, mutta myös paljon muuta. Rinnalla vauva rauhoittuu, lohdutuu, seurustelee ja hahmottaa itseään suhteessa muihin. Vauvan kaikkiin itkuihin ratkaisuksi voi kokeilla imettämistä.

Imetys vahvistaa äidin ja vauvan suhdetta. Imetyksen aikainen vuorovaikutus tukee vauvan tarpeita tulla kuulluksi, saada hoivaa ja turvaa. Imetys auttaa äitiä tulkitsemaan herkemmin vauvansa viestejä, ja näin molemmiin puolinen vuorovaikutus syvenee ja vahvistuu. Imetys on tärkeässä asemassa äidin ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumisessa.

Imetys, ja erityisesti imetyksen aikana erittyvä oksitosiini-hormoni, tuottaa mielihyvää sekä äidille että vauvalle. Oksitosiini

myös rentouttaa äitiä. Oksitosiinin määrä on sitä suurempi, mitä enemmän vauvaa imetetään.

Imettäessään vauvaa äiti pystyy yleensä nukahtamaan nopeasti uudelleen. Monella uni on syvempää. Tästä on erityisesti apua silloin, kun pieni vauva syö rintaa yöllä.

Imetys on ekologisesti ja taloudellisesti järkevä valinta.

## MITÄ JOS EI VOI TAI HALUA IMETTÄÄ?

Vaikka rintamaito on vastasyntyneelle parasta ravintoa, on kuitenkin tilanteita, jolloin vauvaa imetetään vain osittain tai ei ollenkaan. Tällöin vauva saa joko osittain tai kokonaan ravintonsa äidinmaidonkorvikkeena. Kaikki äidit eivät halua imettää. Läheisyyttä ja vuorovaikutusta voi tarjota vauvalle ilman rintaakin. Pulloruokittua vauvaa kannattaa pitää paljon ihokontaktissa ja sylissä. Pulloruokinnassakin voi toteuttaa vuorovaikutuksellista ja vauvantahtista syömistä. Neuvolassa on luontevaa keskustella vauvan syömiseen liittyvistä suunnitelmista oman terveydenhoitajan kanssa jo raskausaikana.

## MAITOA MUODOSTUU RINTOIHIIN JO RASKAUSAIKANA

Rinnat alkavat kehittyä naisilla jo murrosiässä, jolloin maitorauhastiehyet pidentyvät ja haaroittuvat. Rinnat kehittyvät jokaisen kuukautiskierron myötä ja saavuttavat kehityskaaren huipun raskauden aikana. Raskausaikana nännipihan pigmentti lisääntyy ja nännipiha tummuu. Rinnat ja nännit kasvavat, ja

rinnassa olevien rasvasolujen määrä vähentyy. Raskauden aikana maitotiehyet haarautuvat lisää ja maitorakkuloiden määrä kasvaa.

Maidon muodostuminen rintoihin alkaa jo raskausaikana. Rintoihin muodostuu tällöin vauvalle elintärkeää kolostrum-maitoa. Synnytys ja istukan irtoaminen muuttavat kehon hormoni-toimintaa niin, ettei rintoihin enää automaattisesti muodostu maitoa. Synnytyksen jälkeen rinnat tarvitsevat stimulaatiota, vauvan imemistä, jotta maidon muodostuminen rinnoissa jatkuu.

#### VAUVAN ENSIHETKET RINNALLA

Tärkeä ensi-imetys tapahtuu normaalisti synnytyssairaalassa noin 30- 60 minuutin kuluttua vauvan syntymästä. Heti syntymän jälkeen vauvat ovat yleensä hyvin virkeitä ja hakeutuvat itse aktiivisesti rinnalle.

Syntymän jälkeen vauva asetetaan joko täysin alasti tai vaippa päällä äidin rintakehälle ihokontaktiin, jonka jälkeen hänen annetaan rauhassa ja häiriöttä hakeutua rinnalle. Vauva suunnistaa itse rinnalle äidin nännin ja tuoksujen perusteella.

Ihokontakti, johon vastasyntynyt laitetaan heti syntymän jälkeen, on vauvalle tärkeä. Ihokontaktissa vauva pystyy tasamaan elintoimintonsa (lämmönsäätelyn, hengityksen, veren-sokerin) sekä hakeutumaan rinnalle syömään. Ihokontakti vahvistaa vauvan hamuilua, rinnalle hakeutumista ja imemistä.

Äidin ollessa ihokontaktissa vauvan kanssa äidin oksitosiinin tuotanto vilkastuu ja imetys käynnistyy helpommin. Oksitosiini auttaa maidon muodostumisessa ja herumisessa.

Mikäli vauvan laittaminen ihokontaktiin välittömästi syntymän jälkeen ei ole mahdollista (esimerkiksi keisarinleikkauksen vuoksi), on isän tai muun tukihenkilön tarjoama ihokontakti vauvalle tärkeää. Heti kun äidin ja vauvan vointi sallivat, tulee imetyksen tukemiseksi vauva asettaa äidin syliin ihokontaktiin. Vastasyntynyt hamuaa rintaa hanakasti ja imee ensi-imetyksellä pitkään, jopa useamman tunnin ennen kuin nukahtaa. Ensi-imetyksessä äidin rinnasta tuleva maitomäärä ei vielä ole suuri, mutta vauvalle se riittää hyvin. Ensिमaito, eli niin sanottu kolostrum, on todella rasvaista, ravintorikasta ja sisältää tärkeitä vastustuskykyä vahvistavia ainesosia. Ensimmäiset rintamaidon pisarat auttavat vauvan suolistoa toimimaan paremmin.

Ensi-imetyksen jälkeen vauva on usein väsynyt ja nukkuu muutaman tunnin. Ensimmäisen elinvuorokauden loppua kohti vauva virkistyy ja aloittaa niin sanotut tehoimupäivät. Seuraavien muutaman päivän aikana vauva viettää paljon aikaa rinnalla. Vauva voi olla rinnalla käytännössä koko vuorokauden. Tämä on vauvan luonnollinen tapa varmistaa, että maitoa lähtee muodostumaan rintoihin.

Nämä tehokkaan imemisen päivät eivät tarkoita sitä, ettei oma rintamaito riitä. Vauvan on tarkoitus imeä rintaa tehokkaasti ja ahkerasti, jotta maito määrä kasvaa vauvan tarvitsemalle

tasolle. Vauvan painoa ja yleistilaa sekä imetystä seurataan synnytyssairaalassa. Ensiviikkojen jälkeen imetysrytmi yleensä tasoittuu.

#### VAUVAN LUONNOLLINEN RUOKARYTMI ELI VAUVANTAHTINEN IMETYS

Imetys tapahtuu vauvan tahtiin ja hänen viestiensä mukaan. Tästä tulee termi vauvantahtinen imetys. Vauva syö rintaa joko muutaman tunnin välein tai joskus muutaman kerran tunnissa. Samoin vauva nukkuu kerrallaan vaihtelevia aikoja: muutamista kymmenistä minuuteista noin neljään tuntiin. Vuorokaudessa vauvalle tulee unta keskimäärin 12- 20 tuntia. Vastasyntynyt ei vielä erota yötä ja päivää.

Kun imetys tapahtuu vauvan tahtiin, turvataan riittävä maitomäärä vauvan kasvuun. Tukemalla vauvantahtista imetystä tuetaan vauvan itsesäätelyä.

Vauvan mahalaukku on vielä hyvin pieni ja hän syö yhdellä imetyskerralla vaihtelevia määriä; samalla tavalla kuin aikuiset syövät pääaterioita ja välipaloja. Vauva syö rintaa päivässä yleensä noin 8-12 kertaa, mutta tätäkin useammin on normaalia. Vauva viettää aikaa rinnalla muutamista minuuteista tunteihin. Imetyskerran pituus ei kerro vauvan sieltä saamaa maitomäärää. Imetysrytmi ja imetyksen kesto ovat aina hyvin yksilöllisiä.

Monet yllättyvät siitä, kuinka paljon aikaa imetys ainakin alussa vie. Imetys on kuitenkin vauvan luonnollinen tapa syödä. Ime-

#### VASTASYNTYNEEN VAUVAN VATSAN KOKO:

| 1.PV                                                                                | 2.PV                                                                                | 1.VK                                                                                | 1.KK                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| VIINIRYPÄLE<br>5-7ML                                                                | MANSIKKA<br>22-27ML                                                                 | LUUMU<br>45-60ML                                                                    | KANANMUNA<br>80-150ML                                                               |

*Vauvan vatsalaukku on ensimmäisinä elinpäivinä hyvin pieni, joten pienikin määrä maitoa riittää hyvin!*

tys on äidille vaivatonta. Maito on valmiina, mukana ja oikean lämpöistä. Lisäksi äidinmaito vastaa koostumukseltaan vauvan sen hetkisiä kehitystarpeita. Maito muuttuu koostumukseltaan vauvan kasvaessa.

#### HAMUAMINEN JA NÄLKÄVIESTIT

Vauva ilmaisee nälkäänsä lipomalla ja maiskuttelemalla huuliaan, aukomalla suutaan ja imemällä käsiään. Kun vauvan nälkäviestit havaitaan ajoissa, hän saa riittävästi aikaa hamuilla ja tarttua rintaan oikealla otteella. Hyvällä imuotteella imetys on tehokasta eikä tee kipeää.

Vastasyntyneen rinnalle hakeutuminen tapahtuu vaistomaisesti tietynlaisten vaiheiden kautta. Tätä refleksinomaista vauvan käyttäytymistä rinnalla kutsutaan hamuamiseksi. Kun vauva autetaan rinnalle ja ihokontaktiin, hän alkaa nokkia rintaa, lipoa rinnan päätä huulillaan, tassutella käsillään äidin rintaa ja tarttua

rintaan. Näin vauva valmistaa rintaa tulevaan imetykseen. Vauvan on hyvä antaa hamuta rintaa rauhassa, jotta hän saa oikean imuotteen.

Itku on vauvan myöhäinen nälkäviesti. Joskus itkevä vauva on vaikea auttaa heti rinnalle. Silloin kannattaa pyrkiä rauhoittamaan vauvaa, esimerkiksi sylissä heijaamalla tai silittelemällä, että hän malttaa jälleen keskittyä rinnan hamuamiseen. Tässä rauhoittelussa isä tai tukihenkilö on hyvä apu.

Vauvan hamuiltua ja tartuttua rintaan kiinni, hän alkaa heruttamaan rinnasta maitoa. Heruttaessa rintaa vauva imee tiheästi ja napakasti, jopa ahnaasti. Kun maitoa alkaa valua rinnasta vauvan suuhun, imurytmi usein hieman rauhoittuu. Tässä vaiheessa erotetaan selkeästi imun, nielemisen ja hengityksen rytmi.

Rinnasta tulee imetyksen alussa helpommin heruvaa etumaitoa, jota vauva juo nopeasti ja paljon. Kun nopeammin heruva etumaito on juotu, alkaa vauvan imurytmi jälleen muuttua. Kun vauva alkaa juoda rinnasta rasvaista takamaitoa, hengitysvälit ja tauot imuissa yleensä pitenevät. Usein imetyksen loppua kohden vauvan imutauot ovat melko pitkiä, mutta hän ei vielä ole kuitenkin valmis irrottamaan rinnasta. Kylläinen ja tyytyväinen vauva irrottautuu rinnasta, kun on itse siihen valmis.

## MAIDONNOUSU

Maitomäärä lisääntyy merkittävästi noin 2-4 vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Maitomäärä kasvaa sitä nopeammin,

mitä useammin äiti imettää vauvaa ensipäivinä. Maitomäärän lisääntymiseen voi usein liittyä voimakasta rintojen turvotusta, kuumotusta ja joskus jopa kuumetta. Muutaman päivän kuluttua tilanne rauhoittuu ja pingotuksen tunne rinnoissa helpottaa. Nämä tuntemukset ovat tyypillisesti voimakkaimmillaan ensimmäisen synnytyksen jälkeen. Uudelleen synnyttäjällä maidon nousuun liittyvät fyysiset tuntemukset ovat lievempiä.

Rintojen pingotus voi joskus vaikeuttaa vauvan tarttumista rintaan. Pinkeää rintaa voi koittaa pehmittää ennen imetystä lämpökääreillä tai rintaa voi lypsää alkuun hieman tyhjemmäksi. Rinnan turvotusta voi laskea käyttämällä tekniikkaa, jossa rinnanpään ympäriltä painetaan sormilla 1-2 minuutin ajan, jolloin kudosturvotus rinnanpään ympäriltä häviää.

## ENSIPÄIVIEN JÄLKEEN

Vauvan ensimmäiset viikot ovat imetyksen kannalta tärkeää aikaa; silloin vauva opettelee tehokasta imemistä ja tilaa maitoa tarpeisiinsa sopivasti. Rintaa on hyvä tarjota vauvalle vauvan tahtisesti ja mahdollisimman usein, vähintään 8 kertaa päivässä. Tutin tai tuttipullon käyttöä ei suositella. Tutin käyttö voi häiritä oikean imuotteen muodostumista ja vaikuttaa maitomäärää laskevasti. Tuttipullon käyttö voi hankaloittaa vauvan imuotteen ja -tekniikan muodostumista.

*Maitoa muodostuu rintoihin kysynnän perusteella.  
Mitä tyhjempi rinta on, sitä nopeammin uutta mai-*

*toa muodostuu. Vastaavasti mikäli rinnat ovat pitkiä aikoja tyhjentämättä, maidon muodostuminen vähenee. Jos maitomäärää halutaan kasvattaa, imetetään enemmän. Jos vauvalle tarjotaan osa maidosta äidinmaidonkorvikkeena, muodostuu rintoihin vauvan tarpeisiin nähden liian vähän maitoa.*

Kun vauva imee rintaa, äidin kehossa vapautuu prolaktiini-hormonia, joka vastaa maidon muodostumisesta. Prolaktiinihormonin määrä on luontaisesti korkeimmillaan yöllä. Tästä syystä yöllä imettäminen nostaa maitomäärää tehokkaasti, ja turvaa imetyksen jatkumista. Vähintään yhden imetyksen suositellaan tapahtuvan yöaikaan.

Kaikilla vauvoilla on niin sanottuja tiheän imun kausia. Ensimmäinen tiheän imun kausi vauvalla on heti syntymänsä jälkeen ja seuraavat kaudet tulevat yleensä muutaman viikon välein. Näiden kausien aikana vauva imee rintaa tavallista enemmän muutaman päivän ajan. Näin vauva varmistaa, että maitoa riittää jatkossakin. Sillä syömällä useammin, on maitoa tarjolla jatkossakin enemmän.

#### MISTÄ SITTEN TIETÄÄ, SAAKO VAUVA TARPEEKSI MAITOA?

Jos vauva on virkeä, herää itse syömään ja pääosin nukahtaa tyytyväisenä rinnan jälkeen, saa hän yleensä riittävästi maitoa. Riittävästi maidonsaannista kertoo myös vauvan painonnousu, jota seurataan neuvolassa. Ensimmäisten viikkojen aikana painoa on hyvä tulla vähintään 20g päivässä tai 140g viikossa.

Tehokas keino kotona seurata maidon riittävyyttä on tarkistaa ns. imetyksen turvamerkkit. Mikäli vauva

- virtsaa vähintään viisi kertaa päivässä (neljän päivän ikäisestä alkaen)
- kakkaa vähintään kerran päivässä (alle 6vk iässä)
- tehokkaita imetyksiä on vähintään 8 kertaa päivässä

niin silloin vauva saa tarpeeksi maitoa. Mikäli herää huolta vauvan voinnista tai maitomäärästä, kannattaa olla yhteydessä neuvolan terveydenhoitajaan.

#### OIKEA IMUOTE JA IMETYSASENNOT

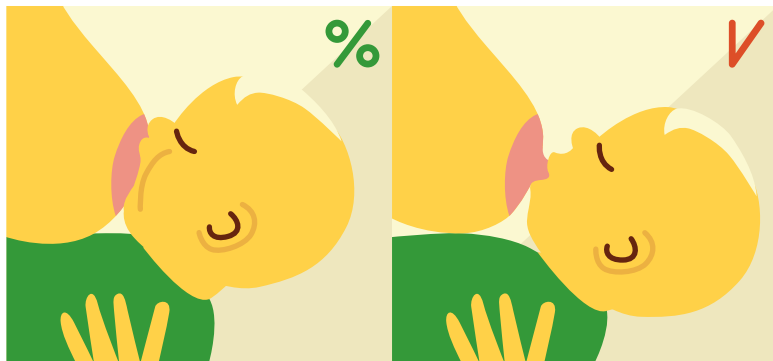
Jotta vauva syö rintaa tehokkaasti, on tärkeää, että hän imee rintaa oikealla imuotteella. Oikean imuotteen tunnistaa helposti siitä, että imetys ei satu. Imetys voi tehdä kipeää imetyksen ensimmäiset 30 sekuntia maidon herumisen käynnistyessä. Sen jälkeen imetyksen ei pidä sattua.

Oikeassa imuotteessa vauva tarttuu rintaan suun ollessa täysin auki, kuin suurta hampurilaista haukatessa. Kun vauvan imuote on riittävän laaja, on nännipihaa näkyvissä enemmän nännin yläpuolelta kuin alapuolelta. Oikeassa imuotteessa vauvan alaleuka koskettaa äidin rintaa. Usein vauvan ylä- ja alahuulet ovat kääntyneet ulospäin "rullalle". Vauva tekee imutyön leualla. Oikea imu näyttää ulospäin siis hyvin huomaamattomalta. Vain vauvan alaleuka liikkuu.



Mikäli näet imukuoppia vauvan poskissa (kuten aikuisella pillillä imettäessä), kuulet imuääniä tai imetys tekee kipeää, kannattaa vauva irrottaa rinnasta ja yrittää rintaan tarttumista uudelleen. Iho-kontakti ennen imetystä auttaa vauvaa tarttumaan rinnasta oikein.

Imetysasentoja on monenlaisia, eikä yhtä oikeaa ole. Kokeilemalla ja harjoittelemalla löytää itselleen ja vauvalle parhaimmat. Muutamia vinkkejä on kuitenkin hyvä pitää mielessä.



*Oikea imuote*

*Kapea, huono imuote*

1. Vauvan pää kääntyy vapaasti taaksepäin vauvan haukattaessa kiinni rinnasta.

Vauvan alkaessa hamuta rintaa, on vauvan nenän hyvä olla äidin nännin kanssa samalla tasolla. Kun vauva tästä asennosta tarttuu rintaan kiinni, kääntyy vauvan pää riittävän taakse hyvän imuotteen saamiseksi. Äidin voi joskus olla vaikea nähdä tätä itse. Tällöin puoliso tai tukihenkilö voi auttaa äitiä kertomalla milloin vauva on sopivassa aloitusasennossa.

2. Kun vauva on rinnalla, vauvan rintakehä on aina äitiä kohden eli vauvan vartalo on suorassa.
3. Vauvan pää on vapaana.

Vauvan pitää pystyä vapaasti liikuttamaan päätään oikean imuotteen saamiseksi. Pään vapaa liikkuvuus on tärkeää, jotta vauva pystyy irrottamaan otteensa rinnasta tullessaan kylläiseksi. Kun vauvaa imetetään sylissä, yleensä sopiva asento on vauvan niska äidin ranteen päällä. Tai esimerkiksi imetysasento, jossa vauva makaa pystyasennossa äidin rintakehän päällä. Kylkimakuulla imetettäessä vauvan selän taakse voi asettaa tyynyn tai peiton tukemaan vauvan asentoa.



*Takanojassa imetysasennossa vauva saa yleensä hyvän imuotteen ja imetysasento on molemmille rento.*

Rinnalle ohjattaessa pientä vauvaa ei kannata tukea takaraivolta, eikä ylipäänsä koskea päähän. Vauvalla on refleksi, joka ohjaa hänet työntämään päätään takaraivolla olevaa kättä vasten, joka vie vauvaa pikemminkin pois rinnasta kuin sitä kohden, ja aiheuttaa vauvalle ylijentamista.

#### 4. Vauva on lähellä äitiä.

Äiti voi tukea vauvaa yläselästä napakalla otteella, jotta vauvan pää kääntyy taakse ja vauvan imuote laajenee.

Opetellessa uusia imetysasentoja, kannattaa käyttää tyynyjä ja muita tukia rennon ja hyvän asennon saamiseksi. Tyypillisiin haaste imuotteen kanssa johtuu yleensä siitä, että vauva on liian kaukana äidistä eikä pää ole kallistuneena riittävästi taaksepäin. Imetys on taito, jota opetellaan yhdessä vauvan kanssa. Se on taito, joka kehittyy. Neuvolasta voi kysyä vinkkejä ja apua.

#### IMETYS ON KOKO PERHEEN YHTEINEN ASIA

Puolison osallistuminen imetykseen ja vauvan hoitoon on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille. Puolison tuki on tutkitusti äidille tärkeintä ja vaikuttaa aidosti imetyksen onnistumiseen. Tästä syystä myös puoliso tarvitsee tietoa imetyksestä ja vauvan hoidosta. Imetyksestä saa tietoa perhevalmennuksesta. Perhe voi hankkia tietoa imetyksestä yhdessä muillakin tavoin, esimerkiksi internetistä.

On täysin luonnollista, että alkuvaiheessa imetys vie äidin ajasta suuren osan. Puoliso on henkinen tuki äidille. Hän voi myös

konkreettisesti tehdä paljon auttaakseen äitiä. Puoliso voi huolehtia esimerkiksi vauvan kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta. Hän voi lisäksi ottaa vastuun kotitöistä ja perheen muiden lasten hoitamisesta. Puoliso voi turvata äidille aikaa imettää huolehtimalla äidin riittävästä levosta, syömisestä ja juomisesta. Puoliso on ensiarvoinen tuki imetyksen ensipäivinä, jos äiti tarvitsee apua vauvan saamiseksi rinnalle oikeaan asentoon.

Puoliso voi huolehtia, etteivät sukulaisten ja ystävien vierailut rasita äitiä liikaa. Häiriöttömän ja rauhallisen ilmapiirin luominen kotiin edistää imetystä.

Läheiset voivat osoittaa tukeaan tuomalla vastasyntyneen kotiin ruokaa ja vierastarjottavia, sekä tarjoutumalla huolehtimaan välillä perheen muista lapsista. Vauvan ja molempien vanhempien välille muodostuu luonnollinen sidos, jos puolisosikin osallistuu vauvan hoivaamiseen.

Erityisesti yhden vanhemman perheissä läheisiltä saatu tuki voi olla ratkaisevaa imetyksen onnistumiselle. Apua perheen arkeen voi saada myös neuvolasta. Esimerkiksi kaksosperheessä kotiavun saaminen on usein osoittautunut hyväksi ratkaisuksi.



## MITEN VOI VALMISTAUTUA TULEVAAN IMETYKSEEN?

Jo raskausaikana on hyvä tutustua imetyksen perusasioihin. Hoi-toaika synnytyssairaalassa on usein lyhyt, ja siellä pääpaino on imetyksen käytännön opettelussa. Uusien asioiden omaksumis-ta yleensä helpottaa etukäteen hankittu tieto.

Vaikka onnistuneeseen imetykseen ei välttämättä tarvita muuta kuin äiti ja vauva, sekä parhaassa tapauksessa puolison tuki, voi joistakin hankinnoista olla hyötyä.

Mahdollisuuksien mukaan voi hankkia joustavat ja hyvin istu-vat imetysliivit. Kovin monia ei kuitenkaan kannata etukäteen hankkia, sillä rintojen kokoa ei voi etukäteen tarkasti tietää. Yh-det imetysliivit voi ottaa mukaan jo synnytyssairaalaan. Imetyk-sen ensipäivinä ei suositella kaarituellisia rintaliivejä, sillä nämä saattavat lisätä tiehyttukoksen riskiä. Kun maitomäärä lisääntyy rinnoissa, voivat rinnat olla alkuun turvonneet. Tästäkin syystä puristavat liivit kaarituilla voivat tuntua hyvin epämukavilta. Osa äideistä käyttääkin alkuun pelkästään imetystoppeja. Kokeile-malla löytää itselleen mieluisimman vaihtoehdon.

Monilla äideillä toinen rinta valuu maitoa samalla, kun imettää toisesta. Maidon voi antaa valua harsoon tai liivinsuojaan, tai voi kokeilla maidonkerääjää. Maidonkerääjästä voi ottaa ylimää-räisen maidon talteen ja pakastaa sen mahdollisia myöhempiä tarpeita varten. Liivinsuojuksia löytyy kerta – ja monikäyttöisinä. Imettäessä saattaa tulla vastaan tilanteita, joissa äidin on saa-tava rinta tyhjennettyä ilman imetystä. Tähän käsinlypsy on mo-

nelle hyvä vaihtoehto. Käsinlypsyohjeisiin voit tutustua jo etu-käteen ennen vauvan syntymää. Ohjeita löytyy muun muassa internetistä, esimerkiksi naistalo.fi- internetsivuilta. Käytännön harjoittelu kannattaa tehdä vasta vauvan synnyttyä. Mikäli kä-sinlypsy ei tunnu luontevalta tai äiti joutuu lypsämään usein, saattaa rintapumppu olla hyvä apu.

Toiset äidit käyttävät rintakumia apuna imetyksessä muun muassa silloin, kun äidin rinnanpää on matala ja vauvan on vai-kea saada otetta rinnasta. Kuitenkin vasta vauvan synnyttyä sel-viää, millaisia apuvälineitä äiti mahdollisesti tarvitsee imetyksen tueksi. Rintakumeja saa tarvittaessa apteekkeista ja hyvin varus-tetuista ruokakaupoista.

## RINTOJEN HOITO

Monilla äidillä imetyksen alkutaipaleeseen liittyy rinnanpäiden aristusta. Mikäli imetys sattuu tai rinnanpää rikkoutuvat, on vauvan imuote hyvä tarkistaa neuvolassa. Aristavia rinnanpäitä voi hoitaa tähän tarkoitukseen suunnitelluilla voiteilla. Voiteita saa apteekista. Rinnanpäähän voi puristaa maitopisaran rinnan-päätä suojaamaan. Ilmakylvyt imetysten välillä hoitavat arkoja rintoja. Jos rinnanpää vuotaa verta, voi vauvaa silti imettää. Nän-nin ihon ollessa rikkoutunut, ei kannata antaa haavan arpeutua ja repeytyä taas seuraavalla imetyskerralla auki. Maidonkerääjää, keittosuolaliuostaitosta tai äidinmaidolla kostutettu sideharso-taitosta voi pitää rikkoutuneella rinnanpäällä ylläpitämässä kos-teutta. Jos rinnassa on haavaumia, on huolehdittava käsien puh-taudesta, ettei rintaan pääse tulehdusta aiheuttavia bakteereja.

Ulos kannattaa pukeutua lämpimästi ja suojata rinnat kylmältä esimerkiksi lämpöisellä kaulaliinalla takin alla. Ulos lähtiessä voi vaihtaa kuivat liivinsuojukset.

Jos rinta jostain syystä pakkautuu, eli maitotiehyt menee tukkoon, tulee rintaa tyhjentää hyvin: ensisijaisesti imettämällä. Imetysasennot, jossa vauvan leuka on tukoksen puolella, usein edesauttavat tukoksen tyhjenemistä, esimerkiksi kainaloimetys. Rinnat voi tyhjentää myös lypsämällä käsin tai rintapumpulla. Vauvan imemisote kannattaa aina tarkistaa.

Tiehyttukos tuntuu kovana alueena rinnassa. Rinnassa on yleensä arka tai kipeä kohta, ja äidillä voi nousta lämpöä. Tukoksen hoitoon auttaa lämmin suihku tai kääre, ja heti sen jälkeen tehostettu imetys tai lypsäminen. Rintojen hoito kylmällä laskee kudosturvotusta. Lämpöhoitoa voi käyttää herumisen helpottamiseksi ennen rintojen tyhjentämistä. Rinnoille voi kokeilla asettaa viileitä kaalinlehtiä (kaalinlehden pintaa rikotaan haarukalla ja asetetaan kaalinlehdet liiveihin rintoja vasten). Tiheän rintojen tyhjentämisen lisäksi lepo on tärkeää.

Mikäli kipu ja kuume eivät hellitä vuorokauden sisällä tiheästi rinnan tyhjentämisestä huolimatta, otetaan yhteys omaan terveysasemaan lääkäriajan saamiseksi. Tällöin mahdollisesti kehittyneen rintatulehduksen hoitamiseksi tarvitaan yleensä antibioottikuuri. Rintatulehduksen aikana tiheät imetykset ovat edelleen tärkeitä.

## MISTÄ SAA TARVITTAESSA APUA?

Syntymän jälkeen sairaalassa on tarkoitus rauhassa tutustua vauvan hoitoon ja opetella imetystä. Mikäli imetyksessä ilmaantuu haasteita kotiutumisen jälkeen, voi ottaa yhteyttä sille osastolle, mistä on kotiutunut. Näin aina siihen asti, kun vauva on kahden viikon ikäinen.

Neuvolasta saat apua imetykseen. Kaikilla neuvolan terveydenhoitajilla on imetysohjaajan koulutus. Lisäksi Helsingissä on imetyksen lisäkoulutuksen saaneita terveydenhoitajia, jotka auttavat perheitä silloin, kun imetyksen kanssa on enemmän haasteita. Helsingin kaupunki tarjoaa vertaistukea imetykseen liittyen. Ks. [www.hel.fi](http://www.hel.fi)

Kaikenlaisten imetyshaasteiden ja pulmien kanssa on tärkeintä, ettei perhe jää asian kanssa yksin. Haasteisiin kannattaa rohkeasti apua ja ottaa neuvolaan yhteyttä. Neuvolassa voidaan yhdessä miettiä, miten haasteita voidaan ratkaista.

Imetykseen liittyen on tarjolla paljon hyvää tietoa, joihin kannattaa käydä tutustumassa jo ennen vauvan syntymää, jotta mahdollisissa ongelmatilanteissa tietää, mistä tietoa voi löytyä.

Tässä muutamia esimerkkejä:

- [www.hel.fi/perheentuki](http://www.hel.fi/perheentuki)
- [www.espool.fi](http://www.espool.fi) (odottavan äidin tietopankki 24/7)
- [www.vantaa.fi](http://www.vantaa.fi) (nettimeuvola)
- [www.naistalo.fi/raskaus-ja-synnytys/imetys](http://www.naistalo.fi/raskaus-ja-synnytys/imetys)
- [www.thl.fi](http://www.thl.fi) (syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille 2016)
- [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi) (Imetyksen tuki ry)
- <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/Sivut/default.aspx>
- <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/imetys/>

[illegible]

Helsingin kaupungin imetyskouluttajat  
27.10.2016