



Vierihoito ja imetys

www.eksote.fi

SISÄLLYSLUETTELO

1 VAUVAN VIERIHOITO SYNNYTYSSAIRAALASSA	4
1.1 IMETYKSEN ENSIVAIHEET	4
1.2 VASTASYNTYNYT EI TARVITSE VAATTEITA	6
2 IMETYKSEN HYÖDYT	8
2.1 HYÖDYT ÄIDILLE	8
2.2 HYÖDYT LAPSELLE	8
3 IMETYKSEEN VALMISTAUTUMINEN	9
3.1 ONKO IMETYS ALUKSI VAIKEAA?	9
3.2 TIEDON HANKINTA KANNATTA	10
4 IMETYSTIETOA	11
4.1 IMETÄ LAPSEN TAHTIIN	11
4.2 TIHEÄN IMUN KAUDET	12
4.3 RIITTÄÄKÖ MAITO?	12
4.4 HYVINVOIVA VAUVA VAATII MAITOA	14
4.5 MIKÄ EI KERRO MAIDON RIITTÄVYYDESTÄ?	14
4.6 LISÄÄ MAITOA – IMETYKSEN TEHOSTAMINEN	15
4.7 OIKEA IMUOTE	16
4.8 VÄLTÄ ALUSSA TUTIN KÄYTTÖÄ	18
4.9 LISÄMAIDON ANTAMINEN	18
4.10 IMETYSAPULAITE	19
4.11 MAIDON ANTAMINEN MUUALTA KUIN RINNASTA	19
4.12 VAUVANTAHTINEN PULLORUOKINTA	20
4.13 VAUVAVUOSI – VAIHEITA VAIHEIDEN PERÄÄN	22

5 IMETYSKULMIA JA NIIDEN RATKAISUJA	23
5.1 RINTOJEN PAKKAUTUMINEN	23
5.2 MAITOTIEHYTTUKOS JA RINTATULEHDUS	23
5.3 RIKKINÄISET RINNANPÄÄT	24
5.4 IMETYSKIPU	24
5.5 SAMMAS	25
5.6 RAYNAUD´N ILMIÖ	26
5.7 LIIKA MAIDONTULO	26
5.8 MATALA TAI SISÄÄNPÄIN KÄÄNTYNYT RINNANPÄÄ	27
5.9 IMEMISLAKKO JA RINTARAIVARIT	28
5.10 KIREÄ KIELI- TAI HUULIJÄNNE	29
5.11 D-MER – NEGATIIVISET TUNTEET IMETTÄESSÄ	29
6 IMETYKSEN MYÖHEMMÄT VAIHEET	30
6.1 KIIINTEÄN RUOAN ALOITUS	30
6.2 IMETYKSEN JATKUMINEN JA RINNALTA VIEROITTUMINEN	31
OTA YHTEYTTÄ!	36

Oppaan kokoaja:

Milla Ylönen

Terveystenhoitajaopiskelija, Saimaan ammattikorkeakoulu

2018

1 Vauvan vierihoito synnytyssairaalassa

Suosittellemme, että pidät vauvaa vieressäsi alusta lähtien ympäri vuorokauden. Näin sinulla on mahdollisuus tutustua pienokaiseesi ja opit tunnistamaan hänen tarpeensa. Kotiinlähtö sujuu luottavaisin mielin, kun tunnet miten vauvasi käyttäytyy eri vuorokaudenaikoina. Sinun ei yksin tarvitse suoriutua vauvasi hoidosta. Annamme hoitoapua, kunnes selviydyt omatoimisesti. Luota itseesi ja omiin kykyihisi vauvan hoidossa.

Soita rohkeasti kun tarvitset apua, autamme mielellämme vauvan hoidossa ja rauhoittamisessa.

1.1 Imetyksen ensivaiheet

Vauvaa kannattaa imettää heti alusta lähtien niin tiheästi ja niin pitkään kuin hän haluaa. Näin maidoneritys lähtee kunnolla käyntiin ja tuottamasi maidon määrä nousee vauvasi tarpeisiin sopivaksi. Alussa olisi hyvä pyrkiä imettämään ainakin 10–12 kertaa vuorokaudessa. Jos vauvasi on uninen, voit aktiivoida häntä imemään esimerkiksi tämän jalkapohjia rapsuttelemalla tai imetysrintaa tiheästi vaihtamalla. Vaipanvaihto voi herätellä vauvaa ja saada hänet kiinnostumaan imemisestä.

Vauvan oikea imuote on tärkeä, jotta vauva saa tyhjennettyä rintoja tehokkaasti ja välttyisit rinnanpäiden kipeiltä haavaumilta. Pyydä rohkeasti hoitajia avuksi saadaksesi vauvan rinnalle ja jotta löydätte sopivan imetysasennon ja imuotteen.

Jos vauvasi on lastenosastolla, hoitajasi neuvoo sinua käsinlypsyssä ja maidon pumppaamisessa heti, kun voitisi sen sallii. Aloita rintojen stimulointi lypsämällä ja pumppaamalla mahdollisimman nopeasti synnytyksen jälkeen. Näin saat maidon-

tuotantosi käynnistymään. Pyri tyhjentämään rintoja vähintään 3-4 tunnin välein ja yölläkin vähintään kertaalleen. Yöimetykset ja -lypsyt nostavat tehokkaasti maidon määrää, sillä maidon erittymistä säätelevän prolaktiinihormonin pitoisuus on yöllä suurimmillaan.

Ensipäivinä maitoa erittyy vielä hyvin pieniä määriä. Nämä tärkeät kolostrumtipat sisältävät paljon vasta-aineita, joita vauva tarvitsee kohdatessaan ympäristön mikrobeja. Kolostrumtipat ja vauvan kohdussa keräämä vararavinto riittävät yleensä vauvan ravinnoksi, kunnes äidillä nousee maito rintoihin n. 2-5 vuorokauden kuluttua. Vauvan paino laskee ensipäivinä, mutta tästä ei tarvitse huolestua – seuraamme aamuisilla punnituksilla, että painonlasku pysyy normaalin rajoissa. Syöttöpunnitukset eivät yleensä ole tarpeen. Erittyvä maitomäärä ja maidon koostumus vaihtelevat eri imetyskertojen välillä ja syöttöpunnitukset voivat aiheuttaa imettäjälle ylimääräistä stressiä.



1.2 Vastasyntynyt ei tarvitse vaatteita

Suosittellemme pitämään vauvaa ihokontaktissa mahdollisimman paljon heti tämän synnyttyä ja myöhemminkin. Katkeamaton ihokontakti syntymän jälkeen ja elämän ensipäivinä auttaa vauvaa sopeutumaan elämään kohdun ulkopuolella. Pieni vauva kokee vielä olevansa osa vanhempansa. Hänellä on turvallisin olo vanhemman iholla ollessaan ja tämän sydämen sykettä kuunnellessaan. Silloin, kun vauva ei ime äidin rinnalla, hän voi olla puolison tai muun tukihenkilön paidan sisällä ihokontaktissa.

Ihokontakti edistää imetyksen sujumista monin eri tavoin. Vauvan ollessa iholla hänen luontaiset imuhalunsa heräävät. Oikea imuote löytyy helpommin ja vauva imee rinnalla tiheämmin sekä tehokkaammin. Äidin maidontuotantoa sääteleviä hormoneja erittyy enemmän. Ihokontaktissa vauvan peruselintoiminnot pysyvät vakaina sekä verensokeri tasaisena ja hän voi keskittää energiansa imemisen harjoitteluun. Jos vauvasi on syntymänsä jälkeen verensokeriseurannassa, kiinnitä häntä erityisen paljon huomiota runsaan ihokontaktin toteutumiseen!

Vauvaa ei tarvitse kylvettä heti syntymänsä jälkeen, vaan hänet kuivataan ja laitetaan suoraan äidin paidan sisään. Näin vauvan iholla olevat hyvät bakteerit säilyvät ja vastustuskyky kehittyy. Vauvalla on myös turvallisempi olo päästessään kohdusta suoraan äidin iholle. Ihokontaktissa vauvan lämpötila yleensä pysyy sopivana ja hänet voi pitää siellä pelkässä vaipassa. Vauvalle ei ole tarpeen laittaa hattua. Vauvan tuoksun haistaminen aktivoi äidin aivojen mielihyvääluetta. Tämä tukee äidin ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumista ja voi

myös edesauttaa maidonnousua. Tarvittaessa äidin ja vauvan päälle voi laittaa kevyen peiton lämmikkeeksi.

Vastasyntyneen lämmönsäätelyjärjestelmä on vielä kehittymätön. Jos vauva on poissa iholta pidempään kuin hoitotoimien ajan, tulisi hänelle laittaa vaatteet päälle.



2 Imetyksen hyödyt

2.1 Hyödyt äidille

- Imetyks on edullista, ympäristöystävällistä ja usein vaivattomampaa kuin pulloruokinta.
- Imetyks tukee kiintymystä lapseen.
- Rintasyövän, munasarjasyövän, verenpainetaudin, tyypin 2 diabeteksen, korkean kolesterolin sekä sydän- ja verisuonisairauksien riski pienenee.
- Imetyks auttaa palautumaan raskaudesta. Imetyksen aikana erittyvä oksitosiini saa kohdun supistumaan. Täysimetys kuluttaa n. 500—600 kcal vuorokaudessa. Tämä vastaa tunnin reipasvauhtista juoksulenkkiä!
- Kuukautiskierto käynnistyy hitaammin. Otathan silti huomioon, ettei pelkkä imetyks ole luotettava ehkäisykeino.

2.2 Hyödyt lapselle

- Imetyks vähentää infektiosairauksia (korva-, hengitystie- ja suolistotulehduksia sekä ripulia).
- Imetyks vähentää kroonisia sairauksia, kuten diabetesta, allergioita, atopiaa, reumaa, keliakiaa, Crohnin tautia ja MS-tautia. Sairauksia ei voi imetyksellä täysin estää, mutta esimerkiksi taudinkuva voi olla lievempi.
- Lapsen ylipainoriski vähenee.
- Imetyks pienentää kätkytkuoleman riskiä.
- Äidinmaito vaikuttaa positiivisesti aivojen rakentumiseen ja keskushermoston kehitykseen.

3 Imetykseen valmistautuminen

3.1 Onko imetys aluksi vaikeaa?

Julkisuudessa on usein liian ruusuinen kuva äitiydestä ja imetyksestä. Mielenkiinto ennen lapsen syntymää painottuu helposti synnytykseen ja synnytyksen jälkeinen aika ei vielä kiinnosta. Monelle äidille imetyksen todellisuus tulee suurena yllätyksenä. Imetys ei olekaan niin helppoa kuin on kuvitellut ja äiti voi tuntea aluksi epäonnistumisen tunnetta. Imetyksen onnistumiseen vaikuttavat niin monet ennalta arvaamattomat seikat. Älä silti lannistu. Suurimmalla osalla synnyttäneistä on suuri motivaatio imettää, mutta alkuhankaluudet pyrkivät lannistamaan yritteliäimmänkin äidin. Imetystä ei tarvitse osata etukäteen, vaan henkilökuntamme on koulutettu ohjaamaan ja tukemaan myös imetyksen onnistumista. Sairaalassa oloaika on varattu lapsen hoidon ja imetyksen opettelulle. Ennen kotiutumista on tärkeää yhdessä löytää ne keinot, joilla vauvan ruokinta ja hoito onnistuu jatkossa kotona.



kuva <https://thl.fi/documents/732587/741077/imetysasennot.pdf>

3.2 Tiedon hankinta kannattaa

Imetys vaatii useimmiten opetteluja sekä äidiltä että vauvalta. Jokainen imetystaival on omanlaisensa, myös saman äidin eri lasten välillä. Lähestulkoon ainoa keino valmistautua imetykseen etukäteen on etsiä tietoa aiheesta. Imetystaipaleen aikana saatat myös kohdata monenlaisia haasteita. Tukea on saatavilla! Neuvolan ja vierihoito-osaston lisäksi tietoa ja tukea antavat:

- www.imetys.fi. Monipuolista tietoa imetyksestä ja vinkkejä imetyksen pulmatilanteisiin, imetystukipuhelimen ja -ryhmien yhteystiedot, ImetysChat sekä yksityisten imetysohjaajien yhteystietoja.
- Facebook-ryhmästä Imetyksen tuki löydät vertaistukea ja mahdollisuuden saada apua koulutetuilta imetystuokiäideiltä.
- www.terveyskyla.fi/naistalo. Tietoa raskaudesta, synnytyksestä ja imetyksestä. Videoita imetysasunnoista ja imuotteesta.
- ViVa – viisaat valinnat. www.viva.tamk.fi. Tietoa raskaudesta, synnytyksestä ja vauva-arjesta.
- Etelä-Karjalan keskussairaalan imetyspoliklinikka auttaa imetyksen pulmatilanteissa vauvan 6 viikon ikään asti. Puh. 040 146 3379. Soittoaika ma–ti ja to–su klo 16–17, ke klo 14–15. Vastaanotto ajanvarauksella keskiviikkoisin klo 15–19.

4 Imetystietoa

4.1 Imetä lapsen tahtiin

Ethän rajoita vauvan imuaikaa ilman syytä. Nykytietämyksen mukaan äidin maidontuotanto nousee riittävälle tasolle ja myös pysyy riittävänä, kun vauvan annetaan imeä lapsentah-
tisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että vauva otetaan rinnalle aina tämän osoittaessa nälkämerkkejä (esim. suun aukominen, kie-
len lipominen, hamuilu, maiskutus) ja vauvan annetaan olla rinnalla, kunnes tämä on tyytyväinen. Joskus vauva saattaa ha-
luta rinnalle monta kertaa tunnissa tai viihtyä siinä monta tun-
tia yhteen putkeen. Tällöin vanhemmat saattavat pelästyä –
eikö maito riitäkään? Tiheä ja pitkäkestoinen rinnalla oleilu on
kuitenkin normaalia vauvan käytöstä. Tällä tavoin vauva var-
mistaa, että häntä hoitavat henkilöt pysyvät lähellä ja äidin-
maitoa muodostuu riittävästi.

Aamulla ja päivällä vauva usein nukkuu imetysten jälkeen pi-
dempiä aikoja. Iltaa kohden levottomuus monesti lisääntyy ja
illalla useimmat vauvat tankkailevatkin ahkerasti yötä varten.
Iltatankkailusta huolimatta vauva saattaa herätä monta kertaa
yössä, sillä maito on hyvin sulavaa ja vauva haluaa myös tar-
kistaa äidin läsnäolon.

Varsinkin vauvan elämän ensiviikot voivat olla äidille lähes
pelkkää imettämistä ja tuntua sen vuoksi raskailta. Aika voi ku-
lua sohvan pohjalla imettäessä ja tekemättömät kotityöt pai-
navat takaraivossa. Älä huoli, tämä on nopeasti ohi menevä
vaihe. Muutamien viikkojen kuluessa vauvojen imemistä
usein alkavat pidentyä ja päivärytmi säännöllistyä. Ensiviikoiksi
kannattaa varata äidille paljon helposti lämmitettävää ruokaa

jääkaappiin ja pakastimeen sekä antaa mahdolliselle kumppanille ja muille tukijoukoille vastuu kodin pyörittämisestä. Siivota ehdit myöhemminkin!

4.2 Tiheän imun kaudet

Ensiviikkojen jälkeenkin vauvalla ilmenee silloin tällöin tiheän imun kausia, jolloin vauva on jatkuvasti tyytymätön ja haluaisi vain olla koko ajan rinnalla. Tällaista saattaa kestää kerrallaan noin 1-5 päivää. Äidillä saattaa herätä pelko maidon loppumisesta. Nämä muutamat päivät saattavat tuntua raskailta, mutta ne menevät varsin nopeasti ohi. Imetä niin tiheästi kuin vauva haluaa ja muista, että imetyksen käynnistyttyä hyvin maito ei voi yhtäkkiä loppua. Tiheän imun kausilla vauva varmistaa, että maidontuotanto pysyy riittävällä tasolla vielä jatkossakin. Varaa mukavaa ajanvietettä sohvannurkkaan ja luota rintoihisi! Jos vauva pissaa ja kakkaa normaalisti, maito kyllä riittää. Usein tiheän imun kausia on noin kolmen ja kuuden viikon sekä kolmen ja kuuden kuukauden iässä. Vauva ei kuitenkaan tunne kalenteria, joten kausia voi esiintyä muulloinkin.

4.3 Riittääkö maito?

Maidon riittävyys on ehkä yleisimpiä vanhempien huolenaiheita. Lapsen tiheä rinnalla oleminen tai tyytymättömyys saattaa herättää huolta – saako lapseni tarpeeksi ravintoa?

Lyhyesti sanottuna vauva saa yleensä maitoa tarpeeksi, kun hän pissaa, kakkaa ja kasvaa.

Ensipäivinä vauvalla pitäisi tulla vuorokaudessa pissavaippoja niin monta kuin hänellä on ikää vuorokausina, eli vuorokauden

iässä yksi pissa, kahden vuorokauden iässä kaksi jne. Viiden-
nestä vuorokaudesta lähtien vauvalla pitäisi aina tulla vähin-
tään viisi pissavaippaa vuorokaudessa.

Syntymänsä jälkeen vauva ulostaa tummaa mekoniumia eli
lapsenpihkaa. Kolmen vuorokauden ikään mennessä uloste al-
kaa muuttua kellertävämmäksi vauvan saamien maitomäärien
lisääntyessä. Viikon ikäinen vauva kakkaa yleensä jo vähintään
kaksi kertaa vuorokaudessa sinapinkeltaista ulostetta. Alku-
viikkojen jälkeen ulostamisväli on hyvin yksilöllinen. Joku
vauva saattaa kakata monta kertaa päivässä, mutta toisella
väli voi olla jopa 10 päivää. Äidinmaito on niin hyvin imeytyvää,
että vauvan elimistö voi hyödyntää sen kokonaan ja kakkaa tu-
lee vain harvoin. Pitkistä kakkaamisväleistä ei tarvitse huoles-
tua, jos vauva ei vaikuta kivuliaalta.

Vauvan painonkehitys on paras keino seurata ravinnon riittä-
vyyttä. Syntymän jälkeisinä päivinä vauvan paino laskee keski-
määrin 7 % syntymäpainosta. Jos painonlasku alkaa lähestyä
10 % luokkaa, arvioidaan lisämaidon tarvetta. Muutamien päi-
vien jälkeen painonlasku loppuu. Vauvan tulisi saavuttaa syn-
tymäpainonsa noin 10 päivän, viimeistään 14 päivän iässä. Tä-
män jälkeen vauvan pitäisi kasvaa vähintään 150 g viikossa en-
simmäisen puolen vuoden ajan.

Jos imetyksen turvamerkkit – pissa, kakka ja kasvu – täyttyvät,
eikä vauvalla ole lääketieteellisestä syystä johtuvaa tarvetta li-
säravinnolle, kannattaa lisämaidon antamista välttää. Lisämai-
don antaminen vähentää vauvan tekemää ”maitotilausta”. Jos
äiti pystyy lypsämään maitoa, ensisijaisesti lisämaitona kan-
nattaa antaa äidin omaa maitoa.

4.4 Hyvinvoiva vauva vaatii maitoa

Vauvan virkeys on yksi merkki riittävästä ravinnosta. Uneliaisuus ja harvoin tapahtuva tai tehoton imeminen ovat syitä huoleen. Imetyksen alkuvaiheessa vuorokauteen tulisi sisältyä vähintään 8-12 tehokasta imetyskertaa. Vastasyntyneet nukkuvat paljon, mutta yleensä vauva heräilee itsestään ja vaatii pääsyä rinnalle. Jos vastasyntynyt haluaisi vain nukkua, häntä olisi hyvä herätellä imemään muutaman tunnin välein.



4.5 Mikä EI kerro maidon riittävydestä?

Vauvan rinnalla viettämä aika ei ole hyvä keino arvioida maidon riittämistä. Imetyshetkien kestot vaihtelevat ja vauva hakee rinnalta ravinnon lisäksi myös turvaa ja lohtua. Maitoa muodostuu koko ajan lisää, eli se ei pääse loppumaan tunteikausien imetyksen aikanakaan.

Vauvan käytös ei yleensä ole hyvä maidon riittävyyden mittari. Vauvoilla on jo syntyessään omanlaiset temperamenttipiirteensä. Toinen tulistuu nopeasti ja tiheästi, kun taas toinen on tyytyväinen ja hiljainen tarkkailijatyyppejä. Myöskään tyhjän tuntuiset rinnat tai rintapumpulle herumattomuus eivät tarkoita, että maitoa olisi liian vähän. Maidonnousun jälkeen kudosturvotus rinnoissa tasaantuu ja maitomäärä muodostuu hiljalleen vauvalle sopivaksi. Rintojen ei kuulu olla pinkeät. Pehmeät rinnat kertovat, että maitoa on sopivasti.

Kaikki eivät saa lypsettyä tai pumpattua maitoa juurikaan. Se ei tarkoita, että maitoa olisi liian vähän. Vauva on kaikista tehokkain rintojen tyhjentäjä ja voi saada vatsansa täyteen, vaikka äiti ei saisi lypsettyä ollenkaan.

4.6 Lisää maitoa – imetyksen tehostaminen

Jos turvamerkit vauvan riittävästä ravinnonsaannista (pissat, kakat ja painonnousu) eivät täyty, ensisijainen ratkaisu on tehostaa imetystä. Imetyksen tehostaminen tarkoittaa sitä, että rintoja tyhjennetään enemmän, jolloin ne alkavat tuottaa maitoa enemmän.

- Pidä vauvaa runsaasti ihokontaktissa. Ihokontakti aktivoi vauvan viettiä hakeutua rinnalle imemään.
- Lisää vuorokauteen imetyskertoja niin, että imetyksiä tulee vähintään 10–12.
- Jos vauvaa on hankala saada rinnalle tiheämmin, imetä tämän ollessa unessa – moni vauva kelpuuttaa rinnan nukkuessaan. Myös imettäminen liikkeessa, pimeässä huoneessa tai lauleskellen saattaa ”hämätä” vauvaa, jolloin hän suostuu rinnalle.

- Vaihtelee vauvaa imetyksen aikana useita kertoja rinnalta toiselle. Aina, kun nieleminen alkaa harventua tai vauva meinaa nukahtaa, vaihda rintaa. Tarjoa kumpaakin rintaa niin monta kertaa kuin vauva suostuu ottamaan. Kun molemmat rinnat saavat runsaasti stimulaatiota, maidontuotanto lisääntyy.
- Vauvan imiessä voit puristaa rintaa laajoin ottein, jolloin vauva saa enemmän maitoa.
- Voit pumpata tai lypsää imetyksen jälkeen tai silloin, kun vauva nukkuu.
- Luota itseesi! Imetystä tehostaessa maidontuotanto lisääntyy parin päivän viiveellä.
- Älä pelkää, vaikka rinnat tuntuisivat tyhjiltä. Mitä enemmän rintoja tyhjenetään, sitä enemmän ne alkavat tuottaa maitoa. Maitoa muodostuu vauvan imiessä koko ajan lisää, eli rinta ei ole koskaan tyhjä.
- Tuttia olisi hyvä välttää. Vauvan kaiken imuhalun tulisi kohdistua rintaan.

4.7 Oikea imuote

Kun imuote on oikea, vauva saa imettyä maitoa tehokkaasti ja äidin rinnanpäätkin yleensä pysyvät ehjinä.

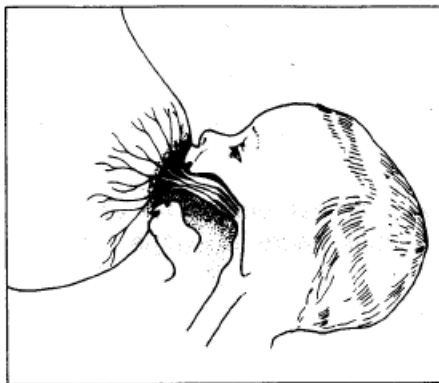
Hyvä imetysasento on edellytys hyvälle imuotteelle. Vauvan pitäisi päästä taivuttamaan päätä taaksepäin ja avaamaan suuta isoksi. Äidin ja vauvan tulisi olla vatsat vastakkain, aivan kiinni toisissaan. Vauva asetetaan sellaiseen kohtaan, että rinnanpää osoittaa tämän nenää. Tällöin vauva kallistaa päätä taaksepäin, avaa suun suureksi ja ottaa laajan imuotteen.

Oikea imuote on laaja ja rinnanpää on syvällä vauvan suussa. Vauvan huulet kääntyvät ulospäin. Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa. Jos näin ei tapahdu, vaan vauvan nenä osuu rintaan, vauvaa voi vetää hieman jalkojensa suuntaan, jolloin pää menee enemmän takakenoon. Jos vauva ottaa suppean imuotteen, vauvan voi irrottaa rinnasta laittamalla pikkusormen tämän suupielestä sisään, minkä jälkeen otetaan uusi yritys.

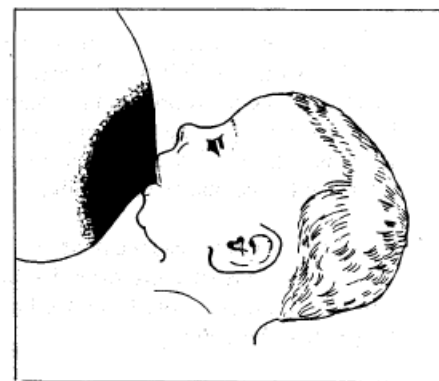
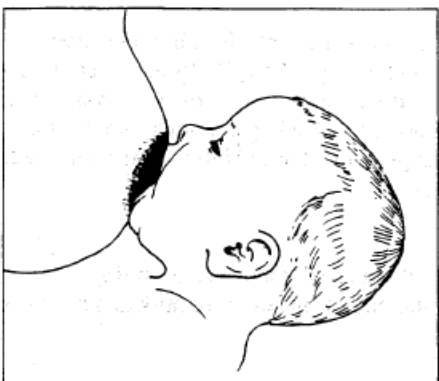
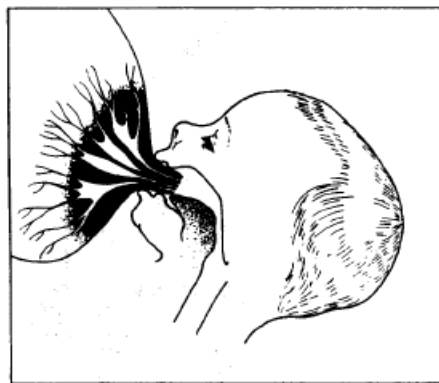
Jos vauvan imuote on aina suppea tai imu sattuu hyvästä otteesta huolimatta, on syytä tarkastaa vauvan kieli- ja huulijänneet kireyksien varalta. Tarkastuksen voi tehdä esimerkiksi lastenlääkäri tai hammaslääkäri.

Tehokkaan imun tunnistaa siitä, että vauvan leuka liikkuu imiessä ja vauva nielee. Jos imetys sattuu, imuotteessa on todennäköisesti paranneltavaa. Pyydä rohkeasti apua!

Oikea imuote



Väärä imuote



Tietoa imuotteesta ja imetysasennoista löydät Naistalosta:
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/ime-tys/imuote-ja-imetysasennot>

4.8 Vältä alussa tutin käyttöä

Suosittellemme että vältät alussa tutin käyttöä, kunnes vauvasi on oppinut oikean imutekniikan rinnalla. Ensimmäisten viikkojen aikana vauva opettelee imemistä, ja huvitutin käyttö hämmentää vauvaa. Rinnalla imu vaatii lapselta suun suureksi avaamista, kun taas tuttia imiessään vauva oppii pitämään suutaan pienesti auki. Jos vauva on tottunut tuttiin, hänen saattaa olla vaikea ottaa rinnasta tarpeeksi laaja imuote. Seurauksena saattavat toisinaan olla tehoton imeminen tai haa-vaiset rinnanpäät. Annathan siis vauvan rauhassa opetella imutekniikan ja tarjoat tuttia tarvittaessa vasta myöhemmin.

4.9 Lisämaidon antaminen

Jos neuvolassa todetaan vauvan kasvun olevan liian niukkaa imetyksen tehostamisesta huolimatta, voi lisämaito olla tarpeen. Joskus lisämaitoa tarvitaan jo synnytyssairaalassa, esimerkiksi vauvoilla, joiden energiantarve on kasvanut infektion tai kellastumisen vuoksi tai jos vauvan paino on laskenut liian paljon.

Lisämaitona kannattaa ensisijaisesti käyttää äidin omaa maitoa, jotta äidin tuottama maitomäärä saataisiin riittävälle tasolle. Tarvittaessa saat ohjausta äidinmaidonkorvikkeen käyttöön synnytyssairaalasta tai neuvolasta.

Ohjeet käsinlypsyyn sekä videon aiheesta löydät Naistalosta:
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/> → Maidonerityksen käynnistäminen lypsämällä

4.10 Imetysapulaite

Imetysapulaite on hyvä keino lisämaitojen antoon, jos maidontuotanto on riittämätöntä. Se soveltuu hyvin myös keskosille ja pulloruokintaan tottuneille lapsille. Imetysapulaitetta käyttäessä äidin rinnat saavat stimulaatiota samalla kun vauva saa lisämaitoa, ja näin äidin maidontuotanto voi lisääntyä.

Lisämaito laitetaan säiliöön, esimerkiksi tuttipulloon. Säiliöstä lähtee ohut letku, esimerkiksi nenämahaletku tai imukatetri. Letkun toinen pää teipataan äidin rintaan nännin kohdalle. Vauva saa lisämaidon imiessään rintaa. Sopivia letkuja voi löytää apteekeista tai terveydenhuollon kotihoitotuotteita myyvistä nettikaupoista. Imetysapulaitteita saa myös valmiina esimerkiksi joistakin nettikaupoista.

4.11 Maidon antaminen muualta kuin rinnasta

Joskus voi olla tilanteita, jolloin äiti on poissa vauvan luota ja toisen henkilön on hoidettava vauvan ruokinta. Tällöin olisi hyvä löytää keino, jolla maitoa voidaan antaa vauvalle lapsentahtisesti ja imetystä häiritsemättä. Tuttipullo ei yleensä ole paras keino lisämaidon antoon, sillä siinä vauvan imuote on suppeampi kuin rinnasta imiessä. Pullosta maito tulee alipaineen syntymisen myötä helpommin kuin rinnasta ja vauva saattaa alkaa hylkiä rintaa.

Imetystä tukevia lisämaidon antotapoja ovat:

- Kupista hörpytys. Tähän tarkoitukseen kannattaa valita mahdollisimman pieni kuppi tai esimerkiksi lääkemitta. Vauvaa pidetään sylissä mahdollisimman pystyssä asennossa. Kupilla kosketetaan vauvan alahuulta ja odotetaan, että hän alkaa lipoa maitoa kielellä. Maito annetaan pienissä erissä. Sitä ei saa kaataa vauvan suuhun, vaan vauvan annetaan hörppiä itse.
- Lusikasta tai neulattomasta lääkeruiskusta antaminen.

4.12 Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtista pulloruokintaa suositellaan aina silloin, jos äiti ei voi tai halua imettää tai jos äiti lypsää kaikki maidot vauvalle (esim. halkiovauvat). Myös silloin, jos imetetylle vauvalle halutaan antaa maitoa pullosta, olisi suositeltavaa käyttää tätä menetelmää. Vauvantahtista pulloruokintaa käytettäessä lapsi saa ruokailla omaan tahtiinsa. Näin vauva ei stressaannu pulloon syntyvän alipaineen vuoksi vuolaasti virtaavasta maidosta, eikä joudu hotkimaan maitoa ehtiäkseen hengittää. Korviketta saavilla vauvoilla vauvantahtinen pulloruokinta ehkäisee annettavien korvikemäärien nousemista liian suuriksi.



Pullostutiksi valitaan mahdollisimman pehmeä tutti, joka on suora ja muistuttaa muodoltaan rinnanpäätä. Tutin tulee olla

hidas virtaukseltaan. Vauvaa pidetään syötön aikana aina sylissä, mahdollisimman pystyasennossa. Vauvaa ei koskaan saa jättää syömään yksin tuetusta pullosta. Aikuisen tulee seurata vauvan antamia viestejä ja vastata niihin.

- Vauvan antaessa nälkämerkkejä (hamuilu, pään kääntely, suun aukominen) pullolla kosketetaan vauvan huulia. Odotetaan, että vauva hamuilee tuttia ja ”haukkaa” sen isosti suuhunsa. Pulloa ei laiteta väkisin suuhun.
- Pulloa pidetään aluksi vauvan suussa niin, ettei tuttiosaan vielä virtaa maitoa. Vauvan annetaan rauhassa imeä tyhjää tuttiosaa hetken. Tämä vaihe simuloi sitä, kun rintaa imiessään vauva heruttelee rintaa ennen kuin maitoa alkaa virrata.
- Pulloa kallistetaan niin, että vauva alkaa saada maitoa. Vauva imee ja nielee omaan tahtiinsa.
- Ole koko ajan katsekontaktissa vauvaan.
- Seuraa vauvan stressiviestejä: kulmien kurtistelu, huolestunut ilme, sormien ja varpaiden harottaminen, tiheä nieleminen, äänekkäät kulaukset, maidon valuminen suupielestä, huohotus ja yritykset kääntää päätä pois.
- Jos vauva osoittaa stressiviestejä, kallista pulloa niin, ettei tuttiosaan tule maitoa ja tutti ei kosketa kitalakea. Jos vauvalla on vielä nälkä, hän voi aloittaa imemisen uudelleen.
- Jos vauva ei enää hamuile eikä jatka imemistä, hän on kylläinen.

Vauvantahtinen pulloruokinta ja hetkittäinen tyhjän tutin imeminen ei aiheuta vauvalle ilmavaivoja. Vauvan imiessä tyhjää tuttia hän ei niele. Ylimääräinen ilma pääsee jo ruokailun aikana pois nenästä pystyn syöttöasennon vuoksi.

Kuvallisen ohjeen vauvantahtiseen pulloruokintaan löydät osoitteesta: <https://imetys.fi/tulostettava-suomenkielinen-materiaali/>

4.13 Vauvavuosi – vaiheita vaiheiden perään

Vauvoilla on paljon erilaisia kehitykseen liittyviä vaiheita, jolloin he ovat tyytymättömämpiä ja saattavat muun muassa itkeä paljon ja heräillä tiheästi. Tällaisia kausia ovat esimerkiksi tiheään imun kaudet.

Myös yöhulinavaihe noin 4 kk iässä aiheuttaa vauvassa levottomuutta. Tällöin vauvan unisyklit muuttuvat enemmän aikuisen unisykliä kaltaisiksi. Vauvan uneen alkaa tulla kevyen unen vaiheita, jolloin hän havahtuu ja tarvitsee useammin aikuisen apua päästäkseen takaisin uneen.

Alle vuoden ikäisen ”läpi yön nukkuminen” tarkoittaa vain noin viiden tunnin yhtäjaksoista unta. Yleensä tämä pitkä unijakso on alkuyöstä. Tämän jälkeen vauva voi havahtua 1-2 unisyklin välein (vauvojen yksi unisykli kestää 45–50 minuuttia) aina aamuun saakka. Voit hyvillä mielin imettää lapsen takaisin uneen. Yöimetys ei ole haitaksi terveydelle eikä johda siihen, että lapsi tarvitsisi vuosikausien ajan aikuisen apua nukahtamiseen. Ajan myötä yöheräilyt yleensä vähenevät itsestään.

5 Imetyspulmia ja niiden ratkaisuja

5.1 Rintojen pakkautuminen

Muutaman vuorokauden päästä synnytyksestä maidon määrän lisääntyessä rinnat saattavat pakkautua. Tiheät imetykset alusta saakka sekä hyvä imuote ehkäisevät pakkautumista. Rinnat voivat olla kuumat, painavat ja kovat. Pakkautumisen edetessä rinnat voivat kipeytyä ja äiti voi tuntea flunssaista oloa. Yleensä hoidoksi riittää tiheä imettäminen ja lypsäminen. Imetysasentoja on hyvä vaihdella ja imettää eri suunnista, jotta rinta tyhjenee tasaisesti. Maidon herumista rinnasta edesauttavat lämpö, rintojen kevyt hierominen sekä äidin rentoutuminen. Viileällä hautominen laskee kudosturvotusta ja sitä onkin hyvä tehdä imetysten välillä.

5.2 Maitotiehyttukos ja rintatulehdus

Maitotiehyt voi tukkeutua, jos rinta tai sen osa ei tyhjene kunnolla. Tukkeutumista voivat aiheuttaa esimerkiksi aina samassa asennossa imettäminen, kiristävät vaatteet, rinnan päällä nukkuminen tai pitkiksi venähtäneet imetysvälit. Rinnassa tuntuu kova paakku, joka voi olla arka. Iholla saattaa näkyä pieni, punoittava kohta. Tärkeimpänä hoitona on rinnan tehokas ja tiheä tyhjentäminen eri suunnista. Kipuun voi ottaa kipulääkettä.

Jos rinta muuttuu erityisen kipeäksi, punoittava alue laajenee ja äidille tulee kuumetta ja sairauden tunnetta, kyseessä on todennäköisesti rintatulehdus. Hoidoksi tarvitaan useimmiten antibiootteja, joten ota yhteys lääkäriin.

Maitotiehyttukosten ehkäisyyn voi kokeilla lesitiiniä (esim. soija- tai auringonkukkalesiitiini), jota löytyy luontaistuotekaupoista. Lesitiiniä voi ottaa sellaisenaan tai ruoan joukossa 1 rkl/vrk.

5.3 Rikkinäiset rinnanpääät

Haavauma rinnanpäässä johtuu useimmiten siitä, että vauva tarttuu rintaan väärin. Hoito olisikin syytä aloittaa jo ennen kuin haavoja syntyy. Jos haavaumia pääsee syntymään, on tärkeää pitää huolta hyvästä käsihygieniasta. Rintojen pesuun riittää päivittäinen suihkussa käynti, ennen imetystä peseminen ei ole tarpeen. Liiallinen pesu kuivattaa rintoja ja edesauttaa haavaumien syntyä. Rinnat voi peittää kevyesti vaatteella, joka on luonnonmateriaalia. Rinnanpäässä oleva avoin haava olisi tärkeää pitää kosteana, jottei pääsisi muodostumaan rupea. Imetyksen jälkeen voi puristaa rinnasta tipan maitoa ja hieroa sen nänniin. Myös lanoliinivoide tai dexpanthenolia sisältävä voide saattaa auttaa. Rintojen päällä voi pitää esimerkiksi maidonkerääjiä, joiden sisällä on vedellä kostutettuja taitoksia. Jo umpeutuneelle haavalle voi antaa ilmakylpyjä. Oikeaan imuotteeseen on tärkeä kiinnittää huomiota, jotta vaiva paranee eikä uusiudu.

5.4 Imetykipu

Kipu rinnanpäissä johtuu useimmiten siitä, että imuotteessa olisi parantamisen varaa. Imetyksen ei kuulu sattua. Imetyksen ensiviikkoina rinnanpäissä saattaa tuntua vihlaisua muutamien sekuntien ajan imemisen alettua. Tuntemus helpottaa, kun maitoa alkaa herua. Jos kipua on koko imetyksen ajan tai imetyksen jälkeen, olisi hyvä tarkistaa imetysasento ja imuote.

Suppea imuote voi johtaa vauvan liian vähäiseen ravinnonsaantiin tai äidin rinnanpäiden haavaumiin, jolloin kipua on vielä enemmän.

Kipu rinnoissa voi johtua myös rintojen pakkautumisesta, sammaksesta, eri iho-ongelmista tai infektiosta. Kivun aiheuttaja on aina syytä selvittää ja poistaa, jotta imetys tuntuisi mukavalta ja jatkuisi mahdollisimman pitkään. Rintakumin käyttöä ei suositella ratkaisuksi imetyskipuun. Rintakumi voi aiheuttaa haavaumia, jos se ei ole sopivan kokoinen. Rintakumi vaatii myös tiheää pesemistä ja keittämistä.

Imetys on hyvä aloittaa aina vähemmän kipeästä rinnasta. Tällöin kipeämmästä rinnasta imettäminen ei satu niin paljon, kun maito heruu siitä jo herkemmin. Jos et pysty lainkaan imettämään rinnasta, tyhjennä sitä ainakin kolmen tunnin välein, jottei rinta pääse pakkautumaan. Jos et pysty imettämään kummastakaan rinnasta, rintojen voi antaa levätä muutaman imetyskerran välin ja pumpata tai lypsää maidot. Maidon voi tällöin hörpyttää tai antaa lääkeruiskulla vauvalle.

5.5 Sammas

Hiiva rinnanpäissä voi aiheuttaa haavaumia, kutinaa, kirvelyä ja polttavaa tai pistävää kipua. Kipu voi jatkua imetyksen jälkeenkin. Rinnanpää voi olla punoittava tai laikukas. Vauvan kielessä ja poskien limakalvoilla voi olla valkoista peitettä tai punertavia haavaumia. Vauva saattaa olla myös oireeton. Sammasta voidaan hoitaa paikallisesti sivelemällä rinnanpäät ja vauvan kieli sokerittomalla puolukka- tai karpalomehulla tai vichyllä imetysten jälkeen. Hoito vaatii kärsivällisyyttä – paraneminen voi viedä yli viikonkin. Jos kotikonstit eivät tehoa,

saattaa olla tarvetta lääkekuurille. Hiivainfektio voi tarttua uudelleen esimerkiksi tutin tai purulelujen kautta. Hyvä hygienia on siis muistettava. Liivinsuojia on syytä vaihtaa usein ja tutit voi olla hyvä uusia. Tutteja, rintakumeja ym. on syytä keittää tiheästi.

5.6 Raynaud´n ilmiö

Jos nännissä tuntuu imetyksen jälkeen kihelmöintiä ja pistelyä ja rinnassa viiltävää kipua, kyse voi olla Raynaud´n ilmiöstä. Imetyksen jälkeen rinnanpään väri muuttuu osittain tai kokonaan valkoiseksi. Kun rinnanpää on palautunut normaalin väriseksi, saattaa tuntua sykkivää kipua. Vaivaan voivat auttaa imuotteen parantaminen, rintojen pitäminen lämpiminä, aerobinen liikunta ja B6-vitamiinilisä.

5.7 Liika maidontulo

Joillakin maitoa erittyy imetyksen alkuaikoina liikaa vauvan tarpeisiin nähden. Rinnat voivat tuntua jatkuvasti täysiltä. Maito suihkuua voimakkaasti ja vauva saattaa yskiä, irrottaa otetta rinnasta tai hermostua rinnalla. Yleensä maidontuotanto tasaantuu ajan kuluessa. Maidontuotannon kasvua voi ehkäistä välttämällä turhaa lypsämistä. Joskus rinnat saattavat olla niin täydet, että lypsäminen on välttämätöntä pakkautumisen välttämiseksi. Tällöin kannattaa harkita äidinmaidonluovuttajaksi ryhtymistä. Maitoa luovuttamalla voit auttaa monia vauvoja ja maidosta maksetaan korvaus. Kysy lisää luovuttamisesta synnytysvuodeosastolta.

Jos maitoa tulee liikaa, sitä voi hieman lypsää käsin pois ennen imetystä. Näin vauva saa helpommin otteen ja maito ei suihkuua yhtä voimakkaasti. Maidontuotantoa saa vähennettyä

imettämällä monta peräkkäistä imetyskertaa samasta rinnasta. Rintaa voi vaihtaa esim. 6-12 tunnin välein. Levossa olevaa rintaa voi lypsää sen verran, että olo helpottuu. Täysi rinta saa viestin, että sen pitää tuottaa maitoa vähemmän.

Imetysasentoja on hyvä vaihtaa. Selällä tai takanojassa imettäminen voi olla hyödyllistä, koska vauvan täytyy tällöin imeä painovoimaa vastaan.

5.8 Matala tai sisäänpäin kääntynyt rinnanpää

Joillakin naisilla toinen tai molemmat rinnanpäävät ovat matalat, toisilla jopa sisäänpäin kääntyneet. Tällaisillakin rinnoilla voi imettää oikein hyvin. Rinnanpäävät usein muuttuvat raskausaikana ulkonevimmiksi ja imetys muovaa niitä entisestään. Ensipäivinä rintojen ollessa vielä pehmeät vauvan on tärkeä harjoitella imuotteen saamista rinnasta. Jos vauvan imemisasento on hyvä ja rinnanpään saa hyvin suun takaosaan, imetyksen pitäisi onnistua. Useimmiten kärsivällisyys palkitaan! Joskus rintakumi saattaa olla tarpeen, mutta sitä ei tulisi pitää ensisijaisena ratkaisuna tilanteeseen.

Vauvan on hyvä antaa hamuilla rinnalla ja aloittaa imeminen omaan tahtiinsa. Nännin päähän voi puristaa maitoa houkustustipoiksi. Rinnanpään voi koettaa saada esiin ennen imetystä pyörittämällä ja vetämällä sitä varovasti. Myös kylmää käärettä, rintapumppua tai maidonkerääjää voi käyttää apuna nännin nostattamiseen. Tuttipulloa olisi hyvä välttää, jos vauvalla on vaikeuksia tarttua rintaan. Jos rintaan tarttuminen on vaikeaa edellä mainittuja keinoja käyttäenkin, voi rintakumin käyttö olla hyvä ratkaisu. Imetyksen jatkuessa kumin voi joskus koettaa poistaa kesken imetyksen ja testata, josko vauva saisi otteen ilmankin.

5.9 Imemislakko ja rintaraivarit

Jos alle 1-vuotias alkaa yhtäkkiä kieltäytyä toisesta tai molemmista rinnoista, kyseessä ei useimmiten ole rinnalta vieroittuminen. Aluksi pyritään selvittämään syy imemislakolle ja hoitamaan itse syytä. Lakkoilua voivat aiheuttaa esimerkiksi infektio, allergia, hampaiden tulo, pulloruokinta, huono imemisote, kireä kielijänne, refluksivaiva, maidon herumisen hidastuminen tai maidon suihkuaminen. Vauva saattaa reagoida myös muuttuneeseen elämäntilanteeseen, äidillä alkaneisiin kuukautisiin tai uuteen raskauteen. Jotkut vauvat haluavat imeä vain yhdessä tietyssä asennossa.

Äidin on tärkeää pysyä rauhallisena ja ympäristö on syytä rauhoittaa. Äidin olisi hyvä pitää vauvaa mahdollisimman paljon ihokontaktissa, sillä se aktivoi vauvan imuhaluja. Ennen imeytysritystä on hyödyllistä koettaa saada vauva rauhalliseksi.

Moni lakkoileva vauva kelpuuttaa rinnan unisena. Vauvaa voi myös kokeilla imettää uudenlaisessa asennossa tai tilanteessa; vaikkapa suihkussa, kävellessä tai laulaen. Vauvaa ei saa pakottaa rinnalle tai pitää kiinni takaraivosta. Vauvaa voi houkuttella imemään lypsämällä tai hörpyttämällä hieman maitoa tämän suuhun. Tuttia ja tuttipulloa kannattaa välttää, jos vauva lakkoilee. Vauvan kaiken imemisen olisi hyvä kohdistua rintaan.

Imemislakko voi jatkua jonkin aikaa, mutta se menee yleensä ajan myötä ohi. Vauvan pissavaippoja ja painonnousua seuraamalla voidaan varmistaa, että hän saa maitoa tarpeeksi. Jos lisämaito on tarpeen, se olisi hyvä antaa kupista tai lusikasta.

5.10 Kireä kieli- tai huulijänne

Vauvan kireä kieli- ja huulijänne voivat aiheuttaa monenlaisia imetyspulmia. Imuote voi olla suppea, löysä ja irtoileva. Vauva saattaa purra nänniä tai nukahdella rinnalle. Vauva voi pulautella ja olla itkuinen. Hän voi olla rinnalla tiheästi ja pitkään, mutta paino ei silti nouse tarpeeksi. Kieli ei imiessä yletä alaikehen päälle ja itkiessä se ei nouse ylöspäin. Kielen kärki saattaa olla sydämen muotoinen. Äiti saattaa tuntea imetyksen aikana kovaa kipua. Rinnanpäät voivat olla imetyksen jälkeen valkoiset ja litistyneet, huulipunapuikon muotoiset. Rinnat saattavat tyhjäntyä huonosti ja näanneissä voi olla ihorikkoja.

Jos vauvan kielijänne vaikuttaa kireältä, kannattaa pyytää imetysohjausta. Apua tilanteeseen voidaan löytää esimerkiksi imetysasentoa muuttamalla. Voit kokeilla esimerkiksi takanojaista imetysasentoa (Biological Nurturing -asento).

Kireä kielijänne on joskus vaikea tunnistaa silmämääräisesti. Synnytyssairaalassa lastenlääkäri voi tarvittaessa helpottaa kiireyttä katkaisemalla kielijänteiden kalvomaista osaa.

Suomesta löytyy asiaan perehtyneitä lääkäreitä, jotka voivat tutkia jänteet, katkaista ne tarvittaessa ja antaa jatkohoito-ohjeet. Vertaistukea löytyy Facebookin suljetusta ryhmästä ”Vauvan kireä kielijänne/tukiryhmä”.

5.11 D-MER – negatiiviset tunteet imettäessä

D-MER (Dysphoric Milk Ejection Reflex) tarkoittaa maidon herumista edeltäviä ja herumisen aikaisia negatiivisia tunteita. Äiti voi tuntea ahdistusta, surua, pelkoa, ärtyneisyyttä tai toivottomuutta. Sama olotila voi tulla myös maitoa pumpatessa.

Tila kestää kerrallaan joistain kymmenistä sekunneista muutamahan minuuttiin. Kyseessä on hetkellisen hormonimuutoksen (dopamiinitason laskun) aiheuttama refleksi, jolle äiti ei voi mitään. Joillakin D-MER-äideillä oire alkaa jo imetyksen varhaisvaiheessa ja loppuu ennen kuin vauva täyttää kolme kuukautta. Toisilla oire jatkuu, kunnes lapsi vieroittuu rinnasta.

D-MER:istä kärsivän äidin on tärkeää tietää, mistä oire johtuu. Lievemmissä tiloissa luonnonmukaiset hoitokeinot voivat riittää. Jos tila on paha, äiti voi keskustella lääkärin kanssa dopamiinitasoa tasaavasta lääkityksestä.

6 Imetyksen myöhemmät vaiheet

6.1 Kiinteän ruoan aloitus

Täysimetys tarkoittaa, että lapsi saa äidinmaidon lisäksi vain tarvittavat vitamiinit (D-vitamiini) ja lääkkeet. Vettä ei ole tarpeen antaa täysimetetylle lapselle helteelläkään: äidinmaito mukautuu aina lapsen tarpeisiin sopivaksi ja helteellä se muuttuu vesipitoisemmaksi. Turha veden anto voi häiritä lapsen suolatasapainoa.

Äidinmaito riittää terveenä ja täysiaikaisena syntyneen lapsen ainoaksi ravinnoksi 6 kk ikään asti. Ethän turhaan kiirehdi kiinteän ruoan aloitusta! Kiinteät lisäruoat saa aloittaa aikaisintaan 4 kk iässä. Kiinteitä ruokia voi alkaa maistella, kun lapsella täyttyvät seuraavat valmiudet:

- lapsi pystyy istumaan selkä suorassa, kevyesti tuettuna
- lapsi hallitsee käsiensä liikkeet ja pystyy viemään itse ruokaa suuhun
- lapsi on kiinnostunut muiden ruokailusta
- lapsi ei työnnä kielellään ruokaa ulos suusta.

Kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan ottamalla vauva mukaan perheen yhteisiin ruokahetkiin silloin, kun tämä on heillä niiden aikaan. Vauvalle annetaan aluksi pieniä makuanoksia lusikankärjellä. Kiinteät ruoat voi aloittaa myös sormiruokailulla. Imetystä jatketaan kiinteiden ruokien ohella lapsentahtisesti. Äidinmaito pysyy lapsen pääasiallisena ravintona yhden vuoden ikään asti. Kiinteät ruoat olisi hyvä antaa aina imetyksen jälkeen, jotta ne eivät veisi tilaa ravinnerikkaalta äidinmaidolta.

6.2 Imetyksen jatkuminen ja rinnalta vieroittuminen

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee, että imetystä jatketaan kaikissa maissa vähintään kahden vuoden ikään asti. THL suosittelee imetystä jatkettavan vähintään vuoden ikään tai niin pitkään kuin lapsi ja äiti haluavat. Jos imetys halutaan lopettaa ennen vuoden ikää, on äidinmaidon tilalle otettava äidinmaidonkorvike.

Antropologit ovat tutkineet, että lapsen luonnollinen vieroittumisikä on 2,5-7 vuotta. Jos lapselle annetaan mahdollisuus, hän vieroittuu itse rinnasta. Imetykset vähenevät hiljalleen ja lopulta imetys jää pois. Maidontuotanto jatkuu niin kauan, kuin lapsi käy rinnalla. Imetyksen loputtua maidontuotanto loppuu noin kuukauden kuluessa.

Imetyksen kesto on vain äidin ja lapsen päätettävissä oleva asia. Imetys on hyvä keino antaa lapselle turvaa ja läheisyyttä. Äidinmaito on aina lapsen tarpeisiin sopivaa, eikä muutu missään vaiheessa ravinnepöyhäksi. Imetyskertojen vähetessä äidinmaito tiivistyy ja siitä tulee rasvapitoisempaa. Äidinmaidossa on lapsen immuunipuolustusta tukevia valkosoluja. Imetys on hyvä keino antaa lapselle vastustuskykyä esimerkiksi tämän ollessa päivähoidossa!

Imetys ei ole este töihin paluulle: äiti voi imettää aina ollessaan kotona. Rinnat sopeutuvat nopeasti uuteen imetysrytmiin. Jo varsin pieni lapsi ymmärtää, että äidinmaitoa on saatavilla vain silloin, kun äiti on läsnä. Imetystä ei kannata lopettaa aivan samalla hetkellä kun äiti palaa töihin, sillä lapsen elämään tulee tällöin samaan aikaan monia suuria muutoksia.



Lähteet

- Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. 2002. Breast cancer and breastfeeding: Collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50 302 women with breast cancer and 96 973 women without the disease. *The Lancet* 360, 187-195.
- Daly SE ym. 1996. Frequency and Degree of Milk Removal and the short-term Control of Human Milk Synthesis. *Experimental Physiology* 81, 861-875.
- Dettwyler K. 1995. A Time to Wean: The Hominid Blueprint for the natural age of Weaning in Modern Human Populations. Julkaisussa *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. New York: Aldine deGruyter.
- Deufel, M. & Montonen, E. 2010. *Onnistunut imetys*. Kustannus Oy Duodecim.
- Hannula, L. 2003. *Imetysnäkömökset ja imetyksen toteutuminen: suomalaisten synnyttäjien seurattutkimus*. Turun yliopisto. Väitöskirja.
- Hermanson, E. 2012. *Lapsen kasvu*. Terveyskirjasto Duodecim.
- ILCA – International Lactation Consultant Association. 2005. *Clinical Guidelines for the Establishment of Exclusive Breastfeeding*.
- Imetyksen tuki ry, 2016. D-MER. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/d-mer/>. Luettu 24.11.2018.
- Imetyksen tuki ry. Vauvantahtinen pulloruokinta. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvantahtinen-pulloruokinta/>. Luettu 24.11.2018.
- Kent, J. 2007. How Breastfeeding Works. *Journal of midwifery & women's health* 52 (6).
- Koskinen, K. 2008. *Imetysohjaus*. Helsinki: Edita Prima.
- Mandel, D., Lubetzky, R., Dollberg, S., Barak, S., Mimouni, F. 2005. Fat and Energy Contents of Expressed Human Breast Milk in Prolonged Lactation. *Pediatrics* Vol. 116 No. 3
- Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A. 2015. *Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. Keuruu: Otava Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Stuebe AM ym. 2005. Duration of Lactation and Incidence of Type 2 Diabetes. *Journal of the American Medical Association* 294, 2601-2610.
- World Health Organization. 2018. *Infant and young child feeding*. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. Luettu 30.10.2018.
- World Health Organization. 2007. *Evidence on the long term effects of breast-feeding. Systematic reviews and meta-analyses*.



eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

Synnytykset ja naistentaudit

Toimintayksikön esimies

Tuija Suokas

044 791 5281

tuija.suokas@eksote.fi