

IMETYS JA VASTASYNTYNEEN RUOKAHETKI

ODOTTAVIEN OLOHUONE

HEINI AARNIO, TERVEYDENHOITAJA, IMETYSKOULUTTAJA

KUUSANKOSKEN NEUVOLA



IMETYSSUOSITUKSET

- Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa 6kk täysimetystä ja imetyksen jatkamista kiinteiden ohelle 2v ikään asti
- Suomessa täysimetys suositus on 4-6kk
- Imetyksen jatkamista suositellaan kiinteiden ruokien ohella vähintään vuoden ikään asti tai niin pitkään kuin perhe haluaa
- D-vitamiini 2vko iästä alkaen

ENSIPÄIVINÄ

- Ensi-imetys tai lypsy mieluiten 1-2h kuluessa synnytyksestä
- Ensimmäinen tahmeaa, määrät hyvin pieniä alkuun
- Ensimmäisen vuorokauden vauva lepäilee,
toisena vuorokautena vauva alkaa ärhäkämmin tilailla maitoa
- Huvitutin välttäminen imetyksen alussa

ENSIPÄIVINÄ

- Maidonnousu yleensä muutaman päivän kuluttua synnytyksestä
 - Olo voi olla kuumeinen, tukala, rintoja voi pakottaa
- Imetyksiä mieluiten 8-12 /vrk.ssa, voi olla enemmänkin
- Osa imetyksistä yöaikaan

KÄSINLYPSY

- Tarkoituksena harjoitella tekniikkaa, ei niinkään kerätä saalista
- Harjoittelu helpottaa käsinlypsyä synnytyksen jälkeen
- Ei vielä varsinaisesti nostata maitoa
- Mahdolliset maitosaaliit voi kerätä esim ruiskuihin ja viedä pakastettuina mukaan synnärille (kysy ruiskuja tarvittaessa neuvolasta)
- Harjoittelu sopii lähes kaikille rv 37+0 lähtien, erityisesti hyvä huomioida jos äidille GDM tai tiedossa sektio
- [Maidonerityksen käynnistäminen lypsämällä | Naistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

VAUVAN VATSALAUKKU



[KUVA: Miten paljon vastasyntynyt syö? – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi)

VAUVAN NÄLKÄVIESTIT

- Ensin vauva alkaa lipoa huulia, maiskutella, käännellä päätä
- Sitten vauva alkaa huitoa käsillä, liikehtiä levottomasti, hamuilla
- Itku on vauvan viimeinen keino ilmoittaa nälästä
- Uneliasta vauvaa tulee herätellä rinnalle kunnes kasvu riittävää ja syntymäpaino saavutettu sekä vauva alkaa itse heräillä säännöllisesti ruokailemaan
- [Onko vauvalla nälkä? \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi)

IMETYKSEN TURVAMERKIT

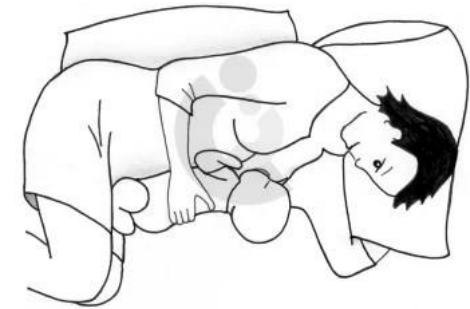
- vähintään 8-12 imetystä päivässä, lapsentahtisuus
- tehokas imu, joka ei satu
- min 5 pissavaippaa per pv, ekoina päivinä vähempi riittää
- kakkavaippa päivittäin ensimmäisinä viikkoina
- syntymäpainon saavutus viim 14vrk mennessä
- painon nousu min 20g/vrk, 140g/vko tai 500g/kk

MILLAINEN ON HYVÄ IMUOTE?

- Imetyksen ei kuulu sattua pl aivan alkuhetket
- Ote napakka, ei lipsu, nielemisäänet kuuluvat, rytmikäs
- Imemisliike näkyy ohimoilla asti
- Vauva saa suun kunnolla auki ja päätä kallistettua taaksepäin
- Nänni kohti kitalakea, ei suoraan keskelle suuta
- Vauvan leuka kiinni rinnassa, nenä irti rinnasta
- Hamuillessa vauvan nenä ja äidin nänni vastakkain

IMETYSASENTO

kuvat Imetyksen tuki / Niina Pöyhönen



IHOKONTAKTIN MERKITYS

- Säätää vauvan lämpötilaa
- Lisää hyvinolonhormonia molemmilla osapuolilla
- Rauhoittaa, rentouttaa
- Pitää peruselintoiminnot vakaina ja verensokerin tasaisena
- Päikkärit ihokontaktissa
- Tukee vuorovaikutusta ja vauvan viestien tulkintaa
- Vauva havahtuu herkemmin ruokailemaan
- Tukee imetystä ja sen jatkumista

IMETYKSEN HYÖDYT VAUVALLE

- Suun ja leukojen alueen lihaksiston vahvistuminen + motoriikan kehittyminen
- Edistää suoliston hyvän bakteerikannan kehittymistä
- Vahvistaa vastustuskykyä (mm. hengitystie-infektiot, ripuli, korvatulehdus)
- Suojaa myöhemmällä iällä vakavia sairauksia vastaan mm. diabetes, korkea kolesteroli, kohonnut verenpaine, keliakia
- mielihyvä, läheisyys, vuorovaikutus

IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

- Tukee synnytyksestä palautumista
- Oksitosiinin merkitys (mm kohdun supistuminen synnytyksen jälkeen, verenvuoden vähentyminen, maidon heruminen, ns hyvänolonhormoni)
- Pienentää riskiä ennen vaihdevuosi-ikää esiintyviin rinta- ja munasarjasyöpiin
- Pienentää riskiä 2 tyypin diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen
- Mielihyväkokemukset, vuorovaikutus, kiintymyssuhde

”MINÄ OSAAN, ME OSAAMME”

- Imetysluottamus = luottamus itseensä imettäjänä
- Imetysluottamusta voi vahvistaa mm
 - Hankkimalla tietoa imetyksestä
 - Jutteleamalla ystävien ja vertaisten kanssa
 - Urbaaneihin myytteihin tutustumalla
- Pulmatilanteissa avun hakeminen on viisautta, ei epäonnistumista

MAHDOLLISIA PULMATILANTEITA

- Alussa imetys voi tehdä kipeää ja olla haastavaa, mutta kivun kuuluu mennä ohi
- Apua neuvolasta, imetyspolilta, vertaisilta
- Imetyskipu (imuoote, haava rinnanpäässä, sammas...)
- Rintojen pakkautuminen, tiehyttukos, rintatulehdus
- Maitoa tulee niukasti tai kovin runsaasti
- Vauvan vireys, tiheä imu, hulinat, imemislakko

IMETYKSEN VAIHEITA

- Tiheän imun kaudet
 - Ensipäivät, 3vko, 6vko, 3kk, 6kk
- noin 4kk hulinat, vauva kiinnostuu ympäristöstä ja rinnalla olo voi olla levotonta
- Joskus vauvalla voi tulla myös ns imemislakko, esim kipeänä tai jonkin kurjan tilanteen vuoksi

MITÄ JOS IMETYS EI ONNISTUKAAN?

- Kysy rohkeasti apua, varaa soittoaika tai imetysohjausaika
 - ekstrakäyntejä järjestetään niin paljon kuin tarvii
- Vauva voi hyvin ja saa yhtälailla läheisyyttä ja hellyyttä, vaikka ei rintamaidolla kasvaisikaan
- Eri vaihtoehtoja voi myös yhdistellä esim
imetys + pumpattu rintamaito, imetys + korvike, pumpattu maito + korvike
- Oman ja perheen jaksamisen huomioiminen

LÄHEISEN ROOLI IMETYKSEN TUKIJANA

- Läheisen roolin merkitystä ei voi sanoin kuvailla!
- Vaikka imetys on äidin ja vauvan välinen asia, on se silti koko perheen juttu
- Läheinen voi tukea äitiä mm. imetysasennon löytämisessä, tekemällä välipalaa ja tuomalla juotavaa, tekemällä muita kotitöitä, tukemalla imetyksrauhaa, etsimällä tietoa ja kannustamalla
- Yhteiset onnistumiset lisäävät me-henkeä ja tukevat parisuhdetta

VAUVANTAHTINEN PULLORUOKINTA

- pienelle vauvalle turvallinen ja lempeä tapa syödä
- vähentää vauvan stressiä, sopivat annosmäärät
- aikuinen tarkkailee vauvan viestejä ja reagoi niihin
- vanhempien lisäksi muutkin voivat ruokkia vauvaa

- KUVALLINEN OHJE: [Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi/vauvantahtinen-pulloruokinta)
- PULLORUOKINNAN TUEKSI: [Pullonpyörittäjien opas](#)

JÄIKÖ JOKIN MIETITYTTYMÄÄN?

Kiitos ja kaikkea hyvään tulevaan! 😊



LÄHTEET

[Äidinmaito on superfoodia – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen ensiviikot – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetys - Terveyskirjasto](#)

[info puolisolle 2017 WEB.pdf \(imetys.fi\)](#)

[Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen ensihetket \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen turvamerkkit \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Saako vauva \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Äidin lähipiiri – imetyksen tärkeimmät tukijoukot \(imetys.fi\)](#)

[Kompassi Ensimmäiset viikot.pdf \(yhdistysavain.fi\)](#)

[Ihokontaktin monet hyödyt vauvalle – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)