

Lisämaidot

Nina Kivilaakso

Terveydenhoitaja, imetyskouluttaja, IBCLC

Johanna Koivisto

Kätilö, imetyskouluttaja, IBCLC





Lisämaidon aloittaminen vastasyntyneelle



Minkä takia lisämaito aloitetaan?



Kliinisen voinnin perusteella!

Esim:

- Matala verensokeri
- Runsas painonlasku
 - Flaherman et al 2015: [Early Weight Loss Nomograms for Exclusively Breastfed Newborns](#)
- Harkinnan mukaan ennenaikaisuus, kasvuhäiriö tai kellastuminen

Ongelma ei ole siinä, että sinulta tulisi liian vähän maitoa! Tämä vauva vain tarvitsee hetken sitä tavallista enemmän. Hoitaja neuvoo teille, miten maitomäärä saadaan hyvään nousuun, vaikkei vauva jaksaisi imeä riittävästi rintaa.



Kuinka paljon maitoa määrätään?



- Kuinka paljon pitäisi kokonaisvuorokausimäärän olla?
- Kuinka tehokkaasti ja tiheästi vauva imee rintaa?
- Onko äiti ensisynnyttävä, tai onko edellisen lapsen kanssa maitomäärässä ollut haasteita?
- Ensisijaisena lisämaitona äidin omat lypsyt

Imetystarkkailu



- Seuraa imetys alusta loppuun
- Miltä rinnat näyttävät – onko esim. hypoplastiset tai nännit sisäänpäinkääntyneet?
- Millainen on imuote ja asento?
- Miten pitkään ja tehokkaasti vauva imee?
- Kuuluuko nielemisääniä?

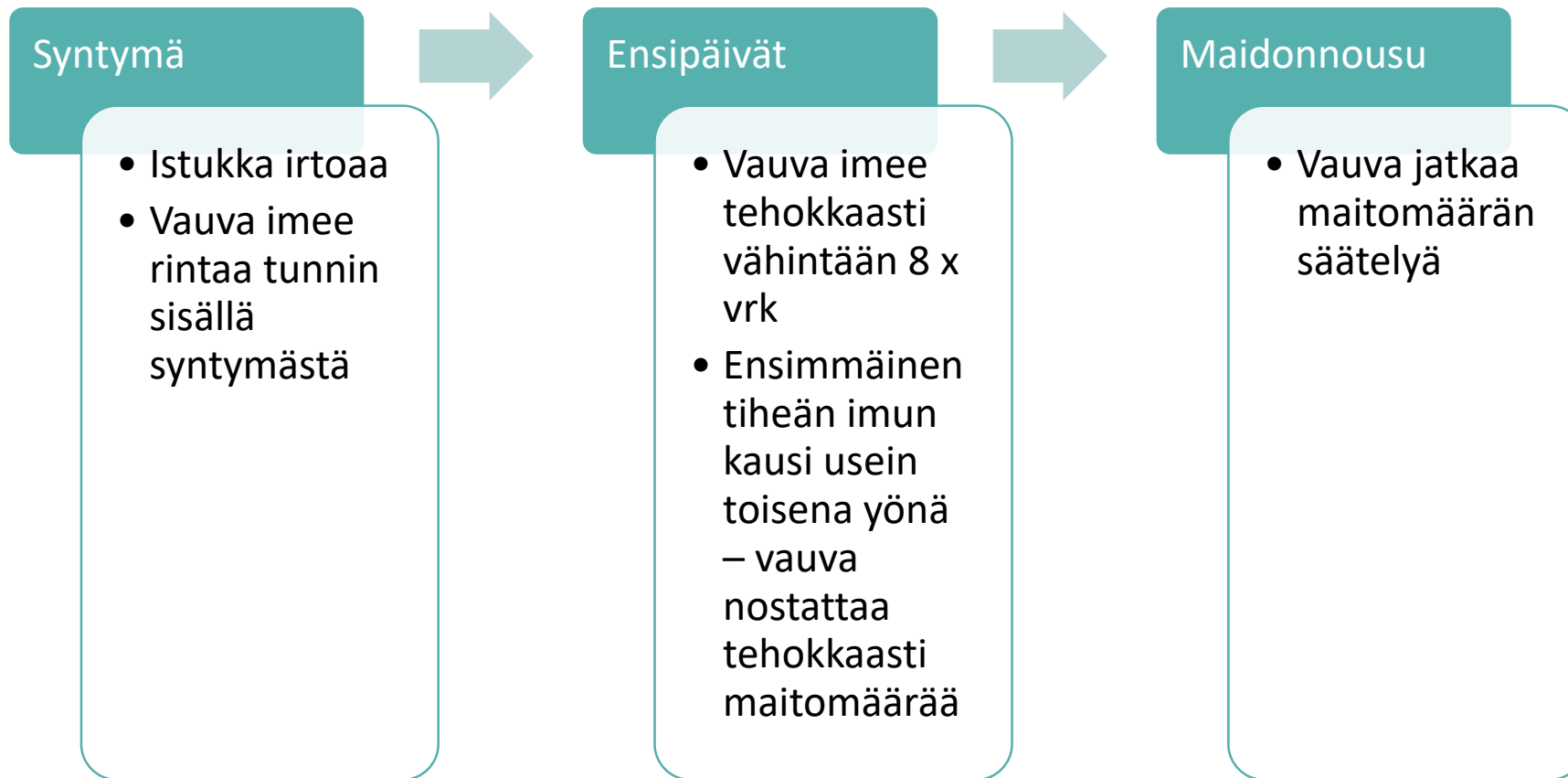
Tunnista tehokas imeminen

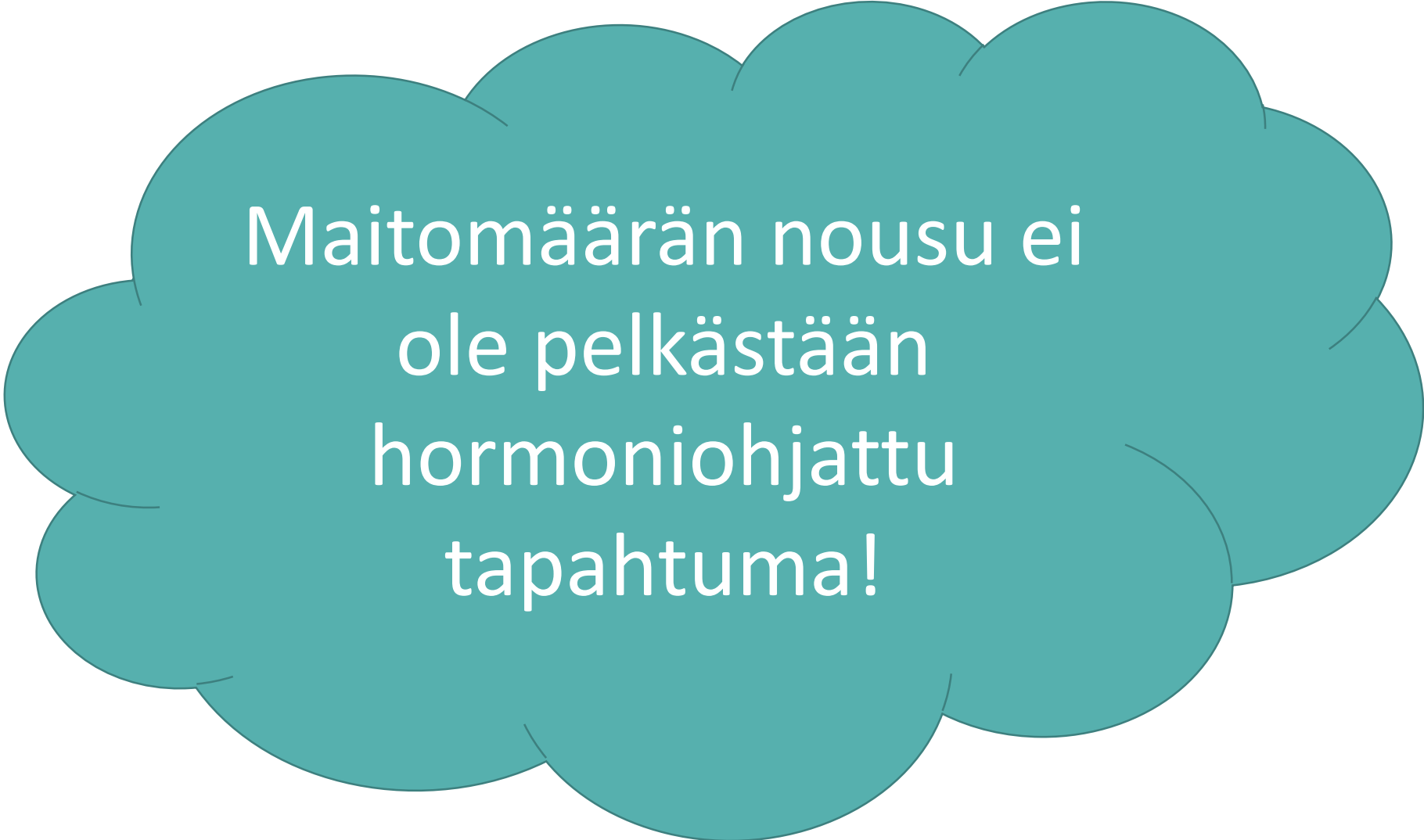


- Imetysasento on hyvä
- Vauvaa hamuilee ja löytää laajan ja napakan, äidille kivuttoman otteen rinnasta
- Ote ei lipsu
- Imeminen on rytmikästä
 - Välillä vauva pitää pientä taukoa, välillä heruttelee mutta jatkaa taas hyvää imua

Kirjaa
havaintosi!

Maitomäärä nousee



A large, stylized teal cloud shape with a thin black outline, serving as a background for the text.

Maitomäärän nousu ei
ole pelkästään
hormoniohjattu
tapahtuma!



Lisämaitojen
antaminen
tuo haasteita
maitomäärän
nousulle

Tehosta imetystä



- Jatkuva ihokontakti
- Rinnan lämmittäminen muutama minuutti ennen imetystä
- Rinnan hierominen imettäessä
- Rentoutumismenetelmät imetyksen aikana
- Mahdollisimman tiheät imetykset
 - Lypsyt imetyksen lisäksi

Varmista
maidonmuodostumisen
käynnistyminen
lypsämällä

Kliinisesti huonovointinen vauva ei usein
jaksaa imeä rintaa riittävän tehokkaasti



Mitä enemmän lisämaitoa vauva saa, sitä
vähemmän hän luultavasti jaksaa rintaa
imeä

Rinta tarvitsee lypsämistä yhtä usein, kuin
mitä vauva saa lisämaitoa

[https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-
ja-synnytys/imetys/maidonerityksen-
k%C3%A4ynnist%C3%A4minen-
lyps%C3%A4m%C3%A4ll%C3%A4](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/maidonerityksen-
k%C3%A4ynnist%C3%A4minen-
lyps%C3%A4m%C3%A4ll%C3%A4)

A close-up photograph of a baby crying, with its mouth wide open and eyes squeezed shut. The baby's hands are raised in the air, with fingers slightly curled. The baby is wearing a light-colored, long-sleeved garment. The background is a plain, light-colored surface.

Lisämaidon aloittaminen yli viikon ikäiselle lapselle



Täysimetetty
vauva ei kasva
ja tarvitsee
lisämaitoa

- **Aloitusannos 50 ml/kg/vrk**
- Lisämaitomäärä jaetaan esimerkiksi kuuteen - kahdeksaan annokseen/vuorokausi
- Tehostettu painonseuranta
- Lisämaidosta luovutaan, kun se on mahdollista

Lisämaidon tarve alle neljän kuukauden iässä:

- Ohjataan ensimmäiseksi imetyksen tehostaminen
- Alle neljän kuukauden ikäiselle vauvalle lisämaito on ensisijaisesti lypsettyä äidinmaitoa ja tarvittaessa äidinmaidonkorviketta
- Lisämaidon tarvetta arvioitaessa on painon kehityksen sekä eritteiden määrän ja laadun lisäksi havainnoitava imetystä





Lisäravinto alle puolen vuoden iässä



Yli neljän kuukauden ikäiselle vauvalle suositellaan tarvittaessa annettavaksi lisäravintona kiinteitä ruokia:

1. Imetyksen tehostaminen

2. Kiinteiden aloittaminen: Kiinteä lisäruoka-annos annetaan imetyksen jälkeen

3. Kannustetaan jatkamaan imetystä suositusten mukaisesti

4. Jos imetyksen tehostaminen ja kiinteät lisäruoat eivät riitä, ohjataan öljyisiä ja energiapitoiset lisäruoat



Perusperiaatteita kasvusta

- Painonkehityksen seuranta merkittävin mittari alle yksivuotiaan kasvun ja ravitsemustilan arvioinnissa
- Selvästi poikkeava pituus tai hyvin hidas pituuskasvu voi viitata sairauteen tai häiriöön
- Kasvun arvioinnissa huomioidaan ensimmäisen kahden vuoden aikana myös sikiöaikana lapseen vaikuttaneet tekijät ja keskosuus
- Puolen vuoden ikään asti vauvan painon tulisi lisääntyä noin 500 grammaa kuukaudessa, ensikuukausina 140-170 grammaa viikossa
- Painon kääntyessä laskuun tai painonkehityksen hidastuessa tehostettu painonseuranta ja kokonaistilanteen kartoitus



Miten lisämaidot annetaan?



Ensimmäisinä vuorokausina vältä tuttipulloa

Muita lisämaidon antotapoja



Ruisku

- Sopii yksittäisille, pienille lisämaiduille

Hörpytys

- Vaatii perehtymistä
- Isona etuna vauvantahtisuus
- Lisämaidomäärät pysyvät helposti maltillisina

Imetysapulaite

- Turvaa maidonnousun – rinta saa samalla stimulaatiota
- Vaatii perehtymistä
- Vähentää rintaraivareiden riskiä

Netin hyödyntäminen ohjauksessa



- www.naistalo.fi
 - Luettavaa ja videoita
- www.imetys.fi
 - Printattavia ohjeita eri kielellä
- www.youtube.com
 - Tahdistettu pulloruokinta – paced bottle feeding IBCLC, esim. <https://www.youtube.com/watch?v=TuZXD1hIW8Q>
 - At breast supplementer/ supplementar nursing system





Tahdistettu pulloruokinta

- Pulloruokintaa liittyy riskejä imetyksen suhteen
 - Määrät kasvavat helposti
 - Lapsi alkaa herkästi suosia pulloa
- Tahdistetulla tekniikalla syöminen pysyy rauhallisena ja määrät maltillisina

Lisämaidon turvallinen purkaminen



Tee ensin imetystarkkailu – imehän vauva tehokkaasti?

Aloitetaan heti, kun vauvan vointi sallii

Usein annoskokoa vähennetään 10 ml 2-3 päivän välein

Samalla huolellinen turvamerkkien seuranta

Viikoittaiset punnitukset, kunnes nähdään, että paino nousee riittävästi täysimetyksellä. Yli kuuden viikon ikäisten kohdalla noudatetaan erityistä huolellisuutta.

Lisämaidon turvallinen purkaminen ja täysimetykselle siirtyminen

Äidinmaidon määrää on mahdollista kasvattaa niin, että lisämaitoja voidaan vähentää tai niiden anto voidaan lopettaa kokonaan. Mitä lyhyempi aika synnytyksestä on, sitä helpompaa lisämaitojen purku on. Tämä ohje toimii niissä tilanteissa, kun vauva osaa imeä rintaa tehokkaasti, on kliinisesti hyväkuntoinen, syntynyt täysiaikaisena, ja äiti kykenee seuraamaan imetyksen turvamerkkejä.

Imetyksen tehostaminen

Ihokontakti on helppo tapa tehostaa imetystä varsinkin, kun vauva on pieni. Ihokontaktissa olevat lapset syövät tiheämmin. Äidit myös huomaavat hamullun varhaisemmin, jolloin rintaa tulee tarjottua riittävän tiheästi.

Yksi tehokas keino edistää imetystä on imettää vauvaa takakeno-asennossa vauvan ollessa vatsallaan äidin päällä (biological nurturing). Tässä asennossa vauvan imemiseen liittyvät vaistot pääsevät toimimaan paremmin, usein imuote on parempi ja äiti pystyy aktiivisemmin auttamaan lasta rinnalla.

Kun maitomäärää halutaan lisätä, tulisi rinnan saada stimulaatiota vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Tämä voi olla lypsämistä tai imettämistä. Rintojen tulee saada stimulaatiota myös yöllä, jotta maitomäärä ei lähde laskuun. Malto määrä nousee sitä enemmän, mitä useammin rintoja stimuloidaan.

Pitkiä, yli neljän tunnin imetystaukoja ei vuorokaudessa kannata tehostamisvaiheessa olla. Varmista, että perhe tunnistaa vauvan nälkäviestit.

Vauva ilmaisee nälkänsä

- availemalla suuta
- kääntelemällä päätä sivulle
- lipomalla kielellään
- viemällä kättä suuhun
- imemällä sormiaan tai nyrkkiään

Lisämaitojen vähentäminen

Vauvalla ikää 1–5 päivää

Jos vauva on saanut synnytyssairaalassa pieniä määriä lisämaitoa, voi lisämaidon tarve loppua nopeasti, kun äidin oma maitomäärä lisääntyy. Jos korvikkeen määrä on alle 40 ml per ateria, äidillä on normaali maidonnousun tuntemukset ja imetyksen turvamerkit täyttyvät, voi lisämaidot lopettaa kerralla.

Jos lisämaitoja menee yli 40 ml per ateria tai yli 320 ml vuorokaudessa, vähennetään niiden määrää asteittain. Lisämaitoja vähennetään 10 ml/syöttökerta. Määrää vähennetään joka toinen päivä. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä ja tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjataan vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty.

Esimerkki:

Vauva on saanut lisämaitoja 60 ml per ateria. Äitiä ohjataan tehostamaan imetystä ja tarkkailemaan imetyksen turvamerkkejä.

Lisämaidot kotona:

1. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset
2. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset
3. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset
4. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset

Vähemmä korviketta neuvolasta tai sairaalasta saamasi kirjallisen ohjeen mukaan.
Seuraa imetyksen turvamerkkien täyttymistä päiväkirjan avulla.

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöttökerta _____	Korvikeannoksia / vrk _____
---	--------------------------------

Imetyksiä ja lypsyy

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyvät

Päivämäärä _____

Korvikkeen määrä / syöttökerta		Korvikaannoksia / vrk
Imetyksiä ja lypsyjä		
Vauva pissasi		
Vauva kakkasi		
Turvamerkit täyttyivät		

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä / syöttökerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyy

Vaava pissasi

Vaava kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

Päivämäärä _____
Korvikkeen määrä / syöntikerta _____ Korvikeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyytä ●●●●●●●●○○○○○○○○○
Vaava pissasi ●●●●●●●●○○○○○○○○○
Vaava kakkasi ●●●●●●○○○○○○○○○○○
Turvamerkki täyttyivät ○

Päivämäärä _____

Korvikkeiden määrä / syöntikerta _____ Korvikkeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyy  

Vauva pissasi  

Vauva kakkasi  

Turvamerkit täyttyivät 

Päivämäärä _____
Korvikkeiden määrä / syöntikerta _____ Korvikkeannoksia / vrk _____

Imetyksiä ja lypsyt
Vauva pissasi
Vauva kakasi

Turvamerkit täyttyivät



On seuraavan punnituksen ja korvikkeen vähennyssuunnitelman aika.



☒ Pidä vauvaa iho ihoa vasten. Nuku yhdessä hänen kanssaan.

- ☒ Imetä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Kokeile lisätä yksi imetyskerta yöhön tai imettää uniella vauvaa.
- ☒ Vaihtele vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitoa enää harvakseltaan tai alkaa torkahtaa, vaihda rintaa.
- ☒ Vauvan saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla maitoa vauvan suuhun hänen imiessään. Purista rintaa laajalla otteella nännipihan takaa.
- ☒ Pumpppaa imetyksen päätteeksi tai vauvasi nukkuaessa.
- ☒ Jos mahdollista, pyri pikkujäilyä korvaamaan äidinmaidonkorvikke pumpppaamalla isämaidolla.
- ☒ Unohda tutti – anna vauvasi kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan. Vараudu siihen, että vauva haluaa olla rinnalla aiempaa enemmän kun lisämailoja vähennetään.
- ☒ Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa rinnoista poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä.
- ☒ Ole kärsivällinen ja luota itseesi: maidon määrä lisääntyy muutaman päivän viiteellä.

Tästä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa

- ☒ Vauva syö lapsentahtista, yleensä vähintään 8-12 kertaa vuorokaudessa
- ☒ Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa
- ☒ Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja
- ☒ Vauva kasvaa. Kun korviketta vähennetään, punnituksia tarvitaan noin kerran viikossa.
- ☒ Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- ☒ Imetys ei satu
- ☒ Ota yhteyttä neuvoleen, jos imetyksen turvamerkit jäävät toistuvasti täyttymättä: vauva on unelias tai imee heikosti, imetys tekee kipeää, valippoja ei kasu tai vauva tuntuu epäkohtellisen tyytymättömältä.



Osittaisimetyksen tukeminen

- Kannustetaan jatkamaan osittaisimetystä. Lisämaito suositellaan usein annettavaksi ennen imetystä
- Tärkeintä on kuuntelu
- Varmistetaan, että perhe osaa toteuttaa vauvantahtista pulloruokintaa
- Ohjaa, millä perusteella annoskokoa nostetaan tai lasketaan
- Käydään läpi lisämaidon hygieeninen käsittely ja säilytys
- Kerrotaan tuen mahdollisuudesta imetyspettymyksen käsittelyyn





Lisämaidon antotavat

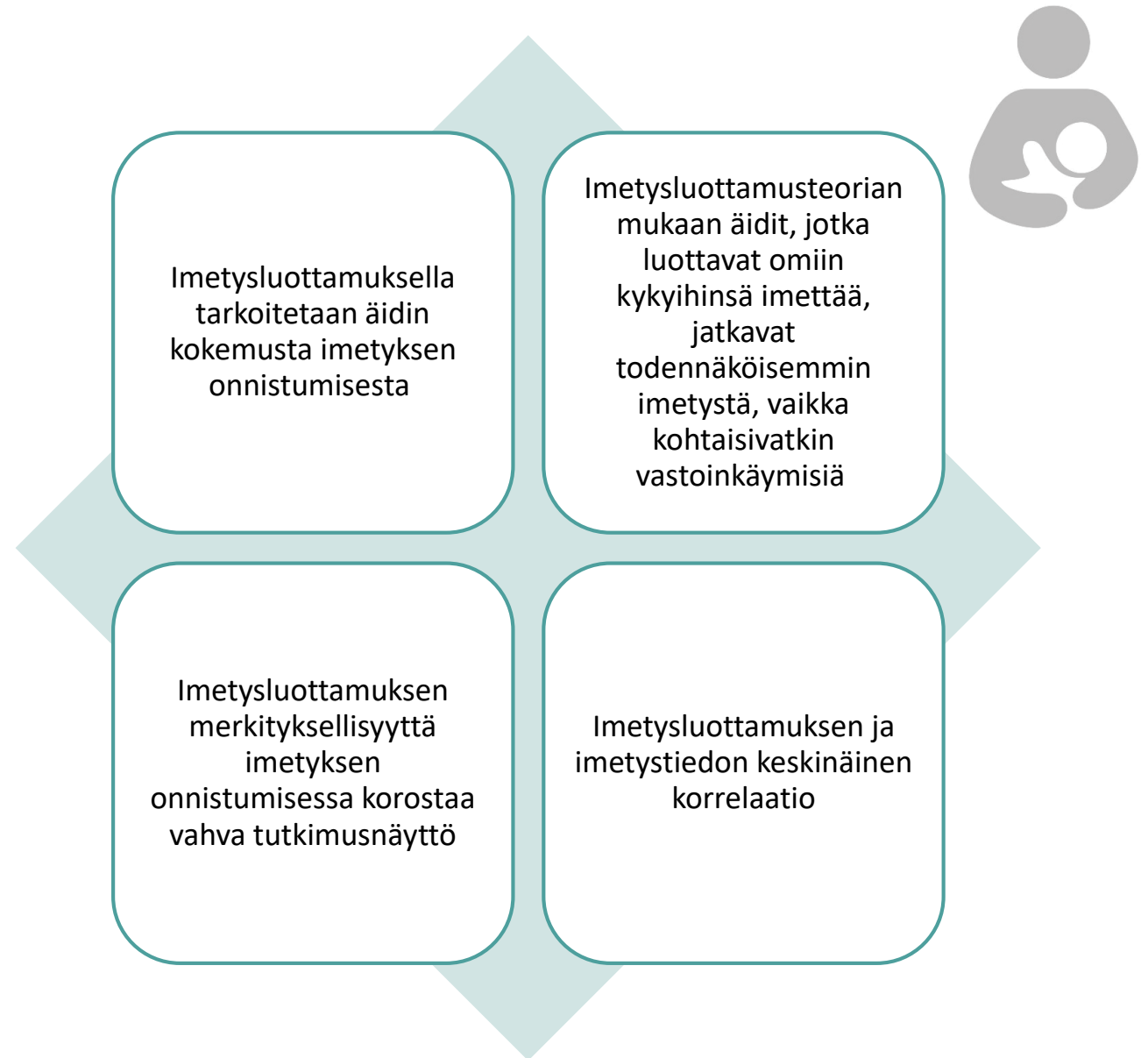
- Aina yksilöllisesti
 1. Lisämaito ennen imetystä
 2. Imetys – lisämaito – imetys
 3. Vastasyntyneellä saattaa toimia myös imetys - lisämaito



S₁ U₁ P₃ P₃ O₁ R₁ T₁

Imetysluottamuksen tukemisen merkityksellisyys

Imetysluottamus



Lähteet



- Avery A, Zimmermann K, Underwood P & Magnus J 2009. Confident commitment is the key factor for sustained breastfeeding. Birth 36:2.
- Blyth R, Creedy D, Dennis C-L, Moyle W, Pratt J & De Vries S 2002. Effect of maternal confidence on breastfeeding duration: An application of breastfeeding self-efficacy theory. Birth: 29: 4.
- Chezem J, Friesen C & Boetcher J 2003. Breastfeeding knowledge, breastfeeding confidence, and infant feeding plans: Effects on actual feeding practices. Journal of obstetric, gynecologia and neonatal nursing 32:1, 40–47.
- Dennis C-L 1999. Theoretical Underpinnings of Breastfeeding Confidence: A Self-Efficacy Framework. Journal of human lactation. 15:3.
- Hakulinen T, Otronen K & Kuronen M (toim.). 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2018-2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Heidari Z, Kohan S & Keshvari M. 2017. Empowerment in breastfeeding as viewed by women: A qualitative study. Journal of education and health promotion. 2017; 6:33. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5441199/>
- Kivilaakso N & Otronen K 2017. Lisämaitojen aloitus, lisämaitojen vähentäminen ja lisäravinto- ohje. Helsingin kaupunki.
- Lastenneuvolakäsikirja, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/imevaisen-kasvunseuranta>
- Laanterä S. 2011. Breastfeeding Counseling in Maternity Health Care. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopiston julkaisuja, 52.
- Rajantie J, Heikinheimo M & Reinko M 2016. Lastentaudit. Duodecim, Helsinki.
- Pehkonen S, Aho AL, Hannula L & Kaunonen M 2015. Äitien imetyksestä selviytyminen ja imetystuen saanti neuvolasta lapsen ollessa kuuden viikon ikäinen. Hoitotiede 27(3).
- Riordan J & Wambach K 2016: Breastfeeding and human lactation. Jones and Barlett Publishers, Sudbury, Massachusetts.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Linkit



- Lisämaitojen purkaminen, vauvantahtinen pulloruokinta ja vähennyspäiväkirja;
www.imetys.fi/lisamaito
- Naistalo: Miten turvata imetys, jos vauva tarvitsee lisämaitoa;
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/miten-turvata-imetys-jos-vauva-tarvitsee-lis%C3%A4maitoa>
- Tahdistettu pulloruokinta, EN:
<https://www.youtube.com/watch?v=TuZXD1hIW8Q>

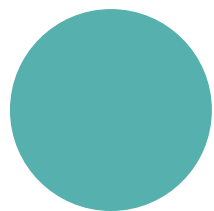
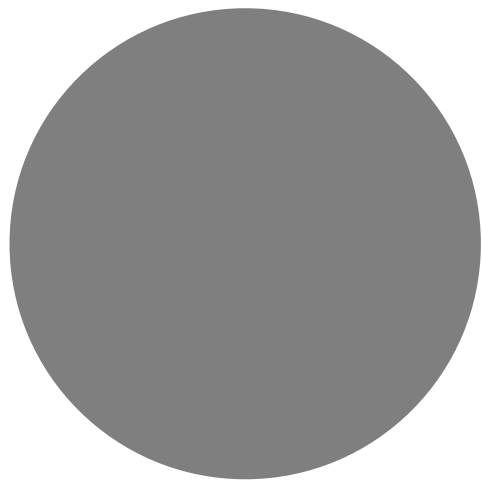
Let's play :)

www.kahoot.it

<https://play.kahoot.it/#/?quizId=9fb915e2-66bf-4151-a752-f057421ce76b>

Kivilaakso & Koivisto 8.3.2018





Kiitos.