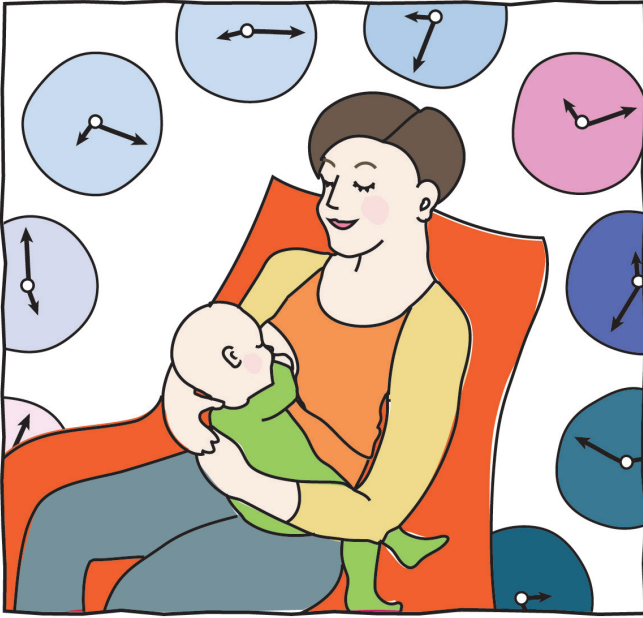


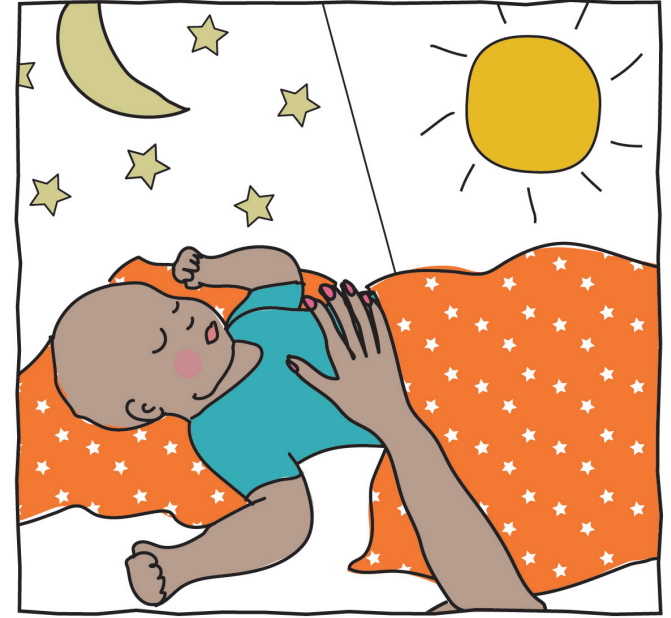
Tiheän imun kaudet



Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle



Vuorokausirytmit



Kiinteät ruoat



Vieroitus



Tukea imetykseen





KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Miten imetys muuttuu kun vauva kasvaa?

3

Vauvan kasvaessa myös imetys muuttuu. Unen, arjen rytmien ja kiinteiden aloittaminen saattavat herättää vanhemmissa monenlaisia kysymyksiä. Imetys on koko perheen yhteinen asia ja osa vauvan elämää vielä pitkään ensikuukausien jälkeen.

Kun vauva on jatkuvasti rinnalla

Tiheän imun kaudet ovat asiaan kuuluvia vaiheita, jolloin vauvalla on tarve olla rinnalla koko ajan. Näin hän varmistaa, että maitomäärä pysyy riittävänä jatkossakin.

Tiheän imun kausia voi tulla ajoittain ja ne kestävät muutamasta päivästä viikkoon.

Tiheän imun kaudet eivät ole merkki maidon loppumisesta.

Vauva voi olla tiheästi rinnalla myös sairastelun, hampaiden puhkeamisen ja ympäristön- tai elämänmuutosten vuoksi.

Tiheän imun kausi voi huolestuttaa vanhempia ja viedä paljon äidin aikaa. Tällöin läheisten tai neuvolan tarjoama tuki on ensiarvoisen tärkeää.

Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle

Vauvalle voi tulla vaiheita, jolloin rintaan tarttuminen ja rinnalle rauhoittuminen on vaikeaa. Kyseessä voi olla kehitysvaihe jolloin vauvaa kiinnostaa kovasti ympäristön seuraaminen ja rinnan imeminen keskeytyy useaan otteeseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei vauva haluaisi tai tarvitsisi äidinmaitoa.

Avuksi voi kokeilla pesimistä ja sylittelyä, yöimetyksiä tai uusia imetysasentoja ja -tilanteita. Levoton vauva syö usein uneliaana rauhallisemmin. Ihokontakti ja kantaminen mahdollistavat vauvalle rauhoittumishetkiä levottomankin päivän aikana.

Tilanteen jatkuessa on hyvä yrittää selvittää muu syy vauvan käytökselle. Mahdollisia syitä voivat olla esimerkiksi infektio, allergia, kireä kielijänne tai muu suun rakenteen poikkeavuus. Syynä voi olla myös kipu, tukkoinen nenä, hiivatulehdus tai hampaiden puhkeaminen. Toisinaan vauva reagoi liian vuolaasti tai hitaasti heruvaan rintaan ja joskus syynä voi olla imemistekniikka (imemisote, tutin käyttö tai pulloruokinta).

Päivän ja yön rytmittäminen

Muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla ei vielä ole vuorokausirytmää. Pienikin vauva kuitenkin hyötyy siitä, että päivät ovat aktiivisempia ja sisältävät esimerkiksi ulkoilua. Muun perheen säännöllinen rytmi on hyvä myös vauvalle.

Isommalle, lähemmäs puolen vuoden ikäiselle vauvalle on hyötyä siitä, että vuorokautta rytmitetään enemmän jo aamusta alkaen säännöllisillä ja iänmukaisilla ruokailuilla, seurustelulla ja ulkoilulla.

On normaalia, että vauva herää useamman kerran yöllä rinnalle. Vauvan kasvaessa vanhemmat alkavat yleensä huomata milloin vauva tarvitsee ruokaa ja milloin lohdutusta yöaikaan. Lohdutukseksi voi rinnan lisäksi kokeilla muita keinoja, joilla vauva rauhoittuu takaisin uneen. Vanhemmat voivat kokeilla esimerkiksi tassuttelua tai silittelyä.

Vauvan pitäminen hereillä tai herättely päiväunilta eivät lisää yönunen määrää. Myöskään kiinteiden ruokien aloittamisella ei ole todettu olevan vaikutusta vauvan yönunen laatuun.

Kun on aika aloittaa kiinteitä ruokia

Äidinmaito riittää terveen, täysiaikaisena syntyneen vauvan ravinnoksi 6 kuukauden ikään saakka. **4-6 kk iästä** aloitetaan ruuan maisteluannokset lapsentahtisesti. Vauvalla on valmiudet syödä kiinteää ruokaa kun vauva istuu itse ja on halukas viemään ruokaa suuhun. Aluksi annoskoko on lusikankärjellinen tai enintään 1-2 tl, eri ruoka-aineita. Vauva otetaan mukaan perheen yhteisille aterioille. **6 kk iästä alkaen** vauvalle tarjotaan ravitsemuksen turvaamiseksi monipuolisesti eri ruoka-aineita, sormiruokailua suosien. Mitä monipuolisemmin lapsi syö, sitä pienempi todennäköisyys on allergioiden puhkeamiselle myöhemmin.

Kiinteiden aloittamisen myötä imetystä jatketaan vauvan tarpeiden mukaisesti. Rintaa tarjotaan vauvalle ennen kiinteitä aterioita, sillä äidinmaito on ensisijainen ravinnonlähde 1-vuotiaaksi asti. **Imetystä voi jatkaa niin pitkään kuin perhe haluaa.** Myös yli 12 kk ikäisen saama äidinmaito on laadukasta ravitsemuksellisesti ja tarjoaa suojaa infektioita vastaan. Ravitsemussuosituksista voi lukea lisää THL:n Syödään yhdessä -julkaisusta.

Kun on aika vieroittaa

Onnistunut vieroitus tapahtuu äidin imetystavoitteiden mukaisesti asteittain, mieluiten pitkänä prosessina. Kun vauva vähentää rinnalla imemistä, rintamaidon määrä vähenee asteittain luonnollisesti. Usein tärkein imetyshetki jätetään pois viimeiseksi.

Imetystä vähennetään äidille ja vauvalle sopivaan tahtiin yksi imetyskertta kerrallaan. Mitä rauhallisemmassa tahdissa vieroituksen pystyy tekemään, sitä edullisempaa se on sekä äidille että vauvalle. Usein tärkein imetyshetki jätetään pois viimeiseksi.

Vauvan on sopeuduttava uuteen tilanteeseen ravitsemuksellisesti, immunologisesti ja psykologisesti.

Rinnoille asteittainen maidonerityksen väheneminen on hyödyllistä, se vähentää rintatulehduksen riskiä.

Lapsen luontainen vieroittautumisikä on 2-7 vuotta.

Mistä saa imetykseen tukea?

Imetys on parhaimmillaan matka, johon mahtuu erilaisia vaiheita - joskus haasteitakin. Ensimmäisten imetysviikkojen jälkeenkin voi tulla tilanteita, jolloin on tarve pohtia imetyksen sujumista.

Puoliso ja läheiset ovat tärkeimpiä imetyksen tukijoita myös siinä vaiheessa kun imetys jatkuu pidempään - kannustus ja arvostus ovat äidille usein tarpeen!

Neuvola ja synnytyssairaala ohjaavat perheitä kaikissa imetykseen liittyvissä tilanteissa. Millaista apua ja tukea tarjoaa alueen neuvola ja milloin käännyttään sairaalan puoleen?

Imetyksen tuki ry:n koulutetut vertaistukiäidit tarjoavat arvokasta tietoa ja tukea auttavan puhelimen, FB-sivujen, nettisivujen ja ryhmien kautta. Imetyksen alkuvaiheessa tukea voi saada myös doulalta.

Yksityiseltä imetysohjaajalta voi saada apua suoraan kotiin.

Sairaalaista ja neuvolasta jaetaan usein kirjallista ja sähköistä materiaalia imetyksestä - ne kannattaa pitää käden ulottuvilla.