

Amning utan stress Imetys ilman stressiä

 **folkhälsan**



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



Mitä olemme oppineet imetyksestä ja stressistä?

Imetys aiheuttaa perheille stressiä...

Stressi vaikeuttaa imetystä...

Imetys on valtavan monisyinen ja tunteita
herättävä asia...



Kun puhutaan imetyksestä, nostetaan usein esiin myös...

- Hyvä äitiys
- Naisen ja äidin oikeudet
- Lapsen oikeudet tai lapsen paras
- Isän osallisuus
- Hyvä vuorovaikutus
- Vanhemmuuden valinnat

*"Itkin ja häpesin sitä, etten
osannut imettää"*

**Suomalaissyntyinen äiti
brittilehdessä: Imetän
lapseni 10-vuotiaiksi**

Keskiviikko 10.6.2015 klo 12:00   

*Amerikkalaisnainen otti valtavat paineet imetyksestä:
"Maito oli minulle nestemäistä kultaa"*

Imetys voi olla hankalaa esimerkiksi matkoilla. Kuvituskuva. (KUVA: Colourbox)

Kuuma keskustelu imetyksestä: "On se vaan niin, että
hyvä äiti imettää"

Kuvituskuva (KUVA: Satchi Kruhunkou <http://kruhunkou-seen.lisainuimal.com/>)



 **folkhälsan**





Stressijärjestelmä & Rauhoittumisjärjestelmä

Kun elimistö valmistautuu stressitilanteeseen

- Syke kiihtyy, verenpaine nousee
- Hengitys kiihtyy
- Silmäterät laajenevat
- Huomio kiinnittyy vain yhteen asiaan
- Lihakset jännittyvät
- Reaktionopeus kasvaa
- Ruoansulatus pysähtyy

Balanssi
tärkeää!

Kun elimistö rentoutuu

- Syke rauhoittuu, verenpaine laskee
- Hengitys hidastuu
- Lihakset rentoutuvat
- Silmäterät supistuvat
- Rento tila, yhteys muihin
- Reaktionopeus hidastuu
- Ruoansulatus aktivoituu

Oksitosiini
Dopamiini
Serotoniini

Adrenaliini
Norradrenaliini



Mitä tiedetään raskausaikaan ja synnytykseen liittyvästä stressistä?

- Äidin raskausaikainen, pitkäaikainen stressi on haitallista vauvan aivoille (Finn Brain 2014) ja voi vaikuttaa syntyvän vauvan kasvuun, raskauden kestoon ja vauvan temperamenttiin (Finn Brain 2014)
- Synnytykseen liittyvä stressi vaikuttaa sekä vauvaan että äitiin (Uvnäs Moberg 2015)
- Vastasynnyttäneelle äidille stressiä aiheuttavat vauvasta eroon joutuminen, outo ympäristö, uhkaavat tai odottamattomat tilanteet (Uvnäs Moberg 2015)
- Imettävillä äideillä voimakkaammat stressireaktiot (U M 2015)



Vanhemmuuden stressipyramidi

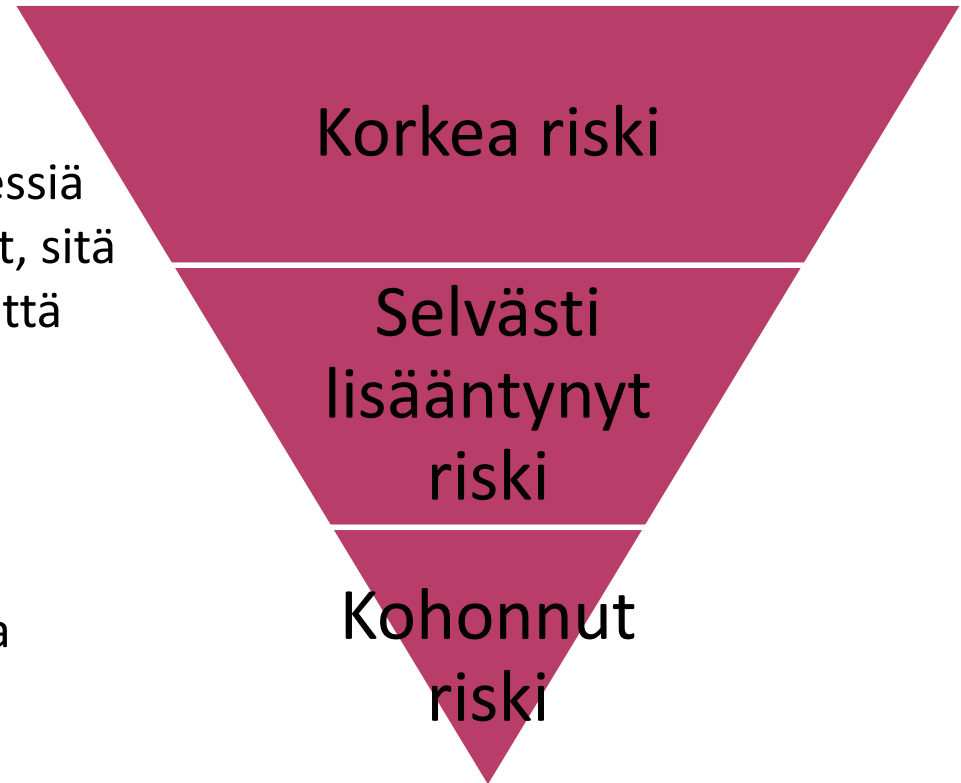


Mitä ottaa huomioon kun tukee stressaantuneita vanhempia?



Mitä enemmän stressiä vanhemmat kokevat, sitä suurempi on riski, että heillä on vaikeuksia

- Keskittymisessä
- Muistamisessa
- Päätöksen teossa
- Tunteiden ja käyttäytymisen hallinnassa



Imetykseen syntyy helposti stressikehiä



Imetys tarvitsee turvallisuuden tunnetta ja rauhaa onnistuakseen

Aikaa

Avoimia kysymyksiä

Pohdiskelua

Toistoja, toistoja

Lyhyitä ohjeita

Kuvallisia ohjeita

Mukava ilmapiiri

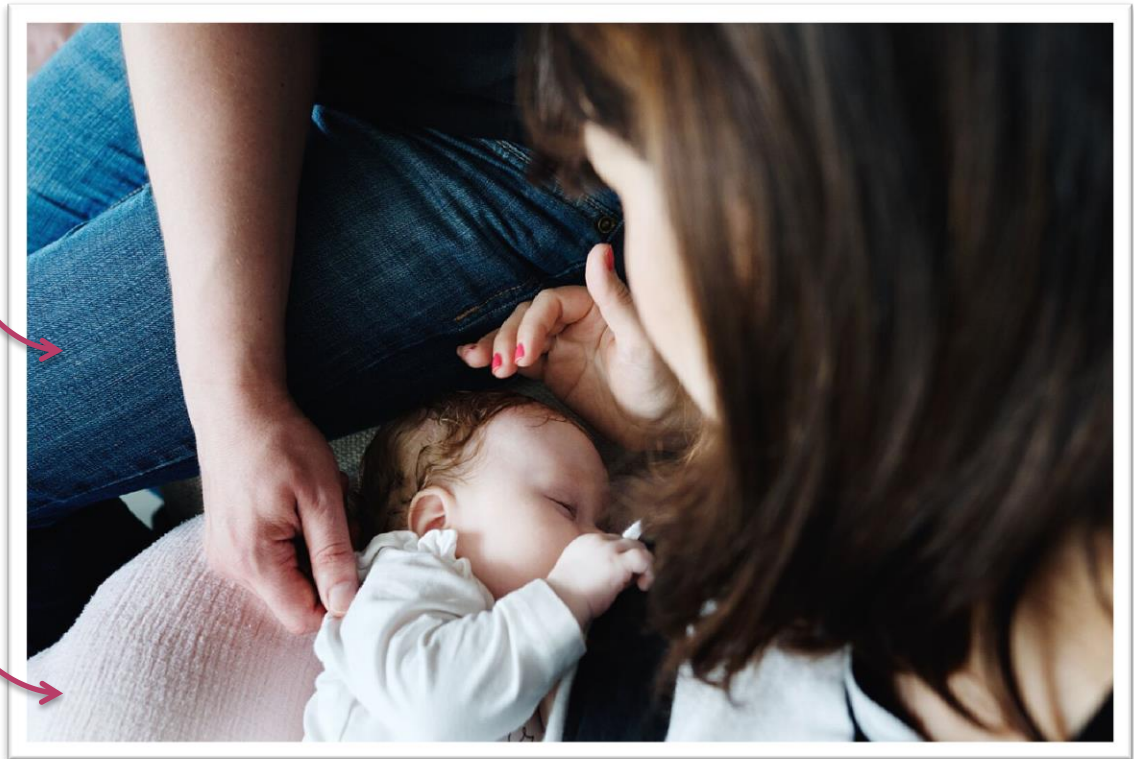
Ennakointia

Rohkaisua

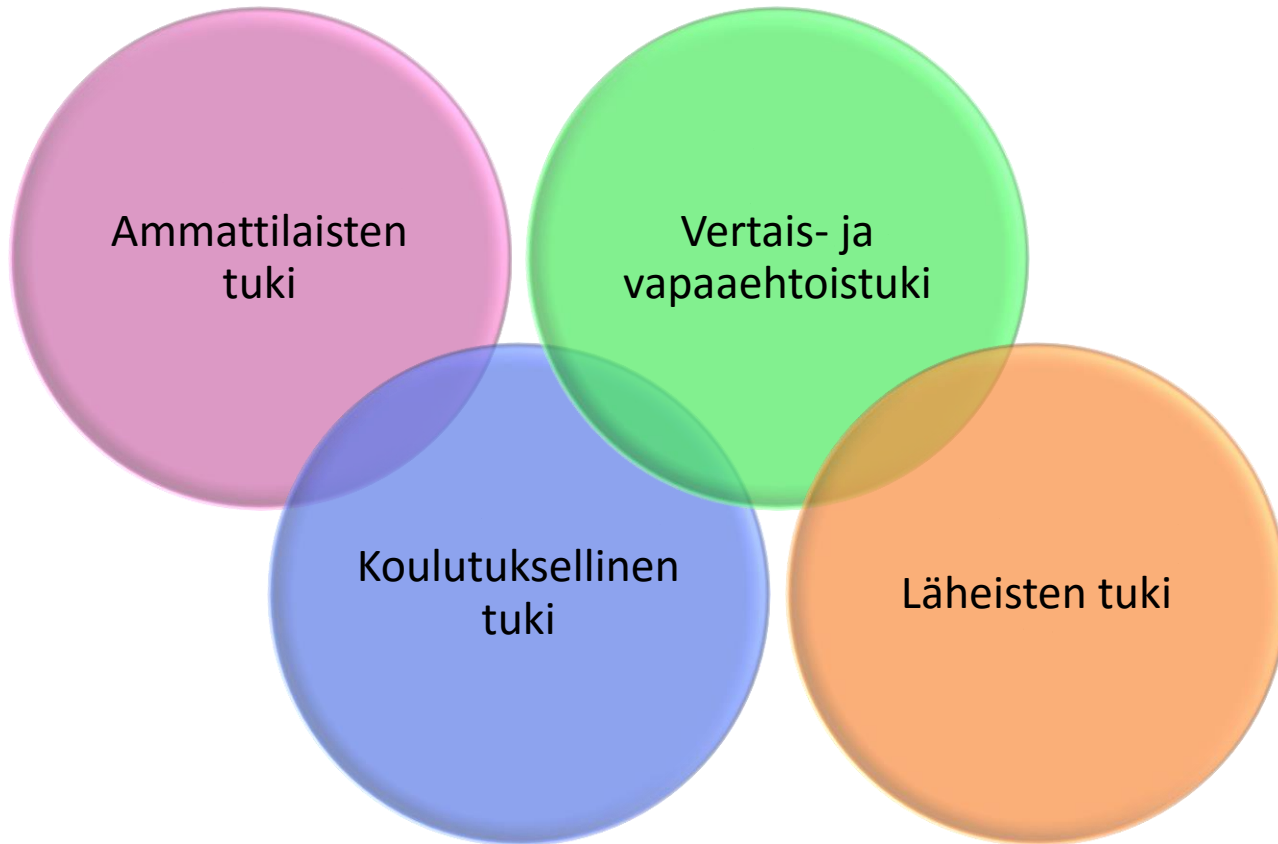
Tunteiden sietoa

Tutuja ihmisiä

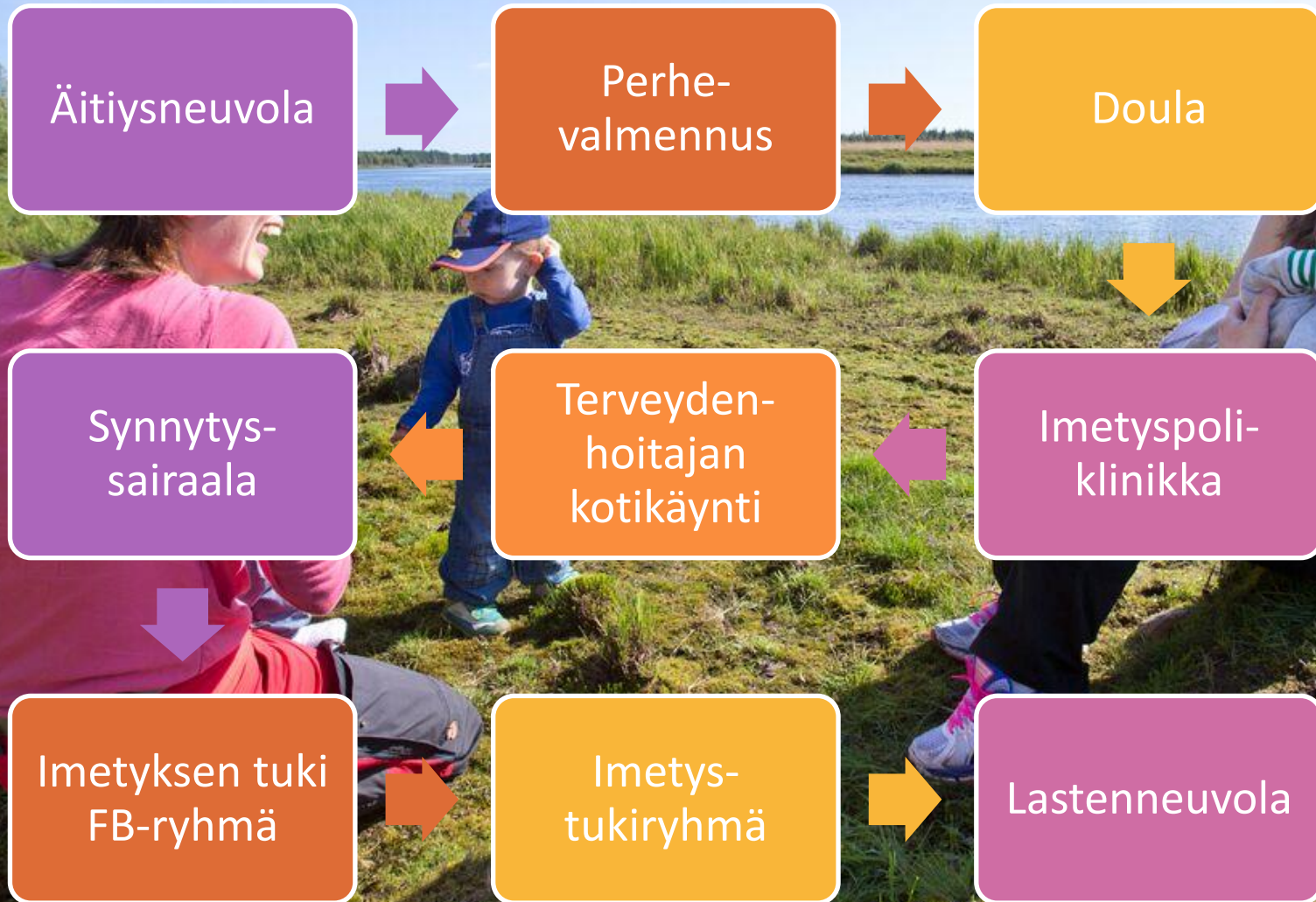
Tuttu ympäristö



Imetyksen tukemiseen tarvitaan kaikkia



Jos imetys olisi matka...





Kiitos!

Malin von Koskull

Erik.sh, TtM,
imetysohjaajakouluttaja,
projektipäällikkö

Jaana Wikgren

Kätilö, imetysohjaajakouluttaja
varhaislapsuuden vuorovaikutus-
psykoterapeutti,
projektikoordinaattori

