

IMETYYS: PARASTA VAI NORMAALIA?

Imetysohjaukseen uusia näkökulmia

Onnistunut imetys vaatii monenlaista

- Imetys on perheen oma valinta, joka perustuu parhaan mahdollisen tiedon lisäksi tunteisiin, tapoihin, odotuksiin ja toiveisiin
- Onnistuneeseen imetykseen tarvitaan paljon. Muun muassa
 - riittävää tietoa
 - vanhempien kohtaamista
 - hyvät hoitokäytännöt
 - yhteistyö perheitä hoitavien tahojen välillä
 - riittävästi tukea
 - yhteiskunnan tukea

Kaikessa lähtökohtana: Imetys on vauvalle ja äidille parasta

- Tutkittuun tietoon perustuen
- Yleinen näkemys, tapa puhua
- Tapa "markkinoida"
 - Materiaalit jne

Aseenamme "breast is best"

- Kun keskustelemme imetyksestä lähestymme sitä usein äidin näkökulmasta ja terveysargumentein:
 - Täysimetys on suositeltavaa ensimmäiset 6 kuukautta. Niin vauva ja äiti saavat parhaat mahdolliset terveyshyödyt.
 - Imetys on parasta.
 - Imetys on helppointa. Äidin on helppo imettää vauvaansa missä vaan.
 - Äiti imettää vauva 8-12 kertaa vuorokaudessa.
- Suurimmalle osalle äideistä tieto imetyksen terveiseduista motivoi myönteiseen imetyspäätökseen, MUTTA

- Tällainen äiti-lähtöinen ja imetyksen korkealle arvottava lähestymistapa voi toisista äideistä luoda paineita. Luoda paineita äidille siitä, että hänen tulisi pystyä tarjoamaan vauvalleen parasta mahdollista ruokaa.

-> imetän jos maito riittää

-> imetän jos onnistuu

- Nämä sisältävät jo lähtökohtaisen epäilyn äidin pystyvyydelle imetyksen suhteen

- Osalle äideistä imetyksen korkealle arvottaminen voi johtaa moraaliseen velvoitteesen imettää

-> imetyksestä voi muodostua äidille suorituspakko

-> tai liian vaikeasti saavutettava tavoite

Tutkimukset osoittavat, että mitä korkeampi kuilu on tavoitteiden ja henkilön kokeman kyvykkyyden välillä, sitä todennäköisemmin tavoiteta ei saavuteta. Tai edes yritetä saavuttaa.



Myönteistä imetyskokemusta tukee

- Myönteiselle imetyskokemukselle on tärkeää, että raskausaikana perheet saavat tietoa imetyksen eduista ja imetyksen käynnistymisestä mutta myös se, että odotukset imetyksestä ja vauva-ajasta olisivat realistisia.
 - On tärkeää, että äidillä ja perheellä on pystyvyyden tunnetta. On tärkeää, että heillä on hyvä imetysluottamus.
 - Tätä rakennetaan perheiden kanssa raskausaikana
 - keskustelemalla perheiden toiveista imetyksen suhteen
 - kartoittamalla perheen tietoa imetyksestä
 - tarjoamalla tietoa sekä tukea niissä asioissa, jotka perhe kokee tärkeäksi
- > perheen toiveiden ja imetystavoitteiden kuunteleminen ja tukeminen**
- Sallivuus, hyväksyntä -> tapoja tehdä on monenlaisia
 - Yhteisten ratkaisujen pohtiminen

6kk täysimetyksen
tavoittelun sijaan
tulisi keskittyä
turvaamaan edes
imetyksen
ensimmäinen 1kk

Tutkimuksen mukaan onnistuneen imetyksen esteinä:

- Äitien ja perheiden tuen ja tiedon puute
- Henkilökunnan riittämätön koulutus
- Synnytyssairaaloiden ja neuvoloiden hoitokäytännöt
 - Ristiriitaiset ohjeet, epä johdonmukaisuus
- **Ohjaus ei ole "oikeanlaista"**
 - Ei ole oikea-aikaista
 - Ei asiakaslähtöistä
 - Se ei ota äidin tunteita huomioon
 - Ei tue
 - Ei kuuntele

Mitä voisimme ohjauksessa kokeilla toisin?

- Sen lisäksi, että tarjoamme äidille argumentteja imetyksen helppoudesta ja terveyseduista, meidän kannattaisi
 - havahtua kohtaamaan perheiden imetykseen liittyviä tunteita ja tarkastelemaan heidän kanssaan imetyksen moniulotteisuutta
 - luomaan imetyksen avulla mielikuvia vauvan ensipäivistä ja vanhemmuudesta
- Puheessa imetyksestä voisimme kääntää fokusta pois äidistä ja keskittyä siihen, mitä vauva tarvitsee.
 - vauva tarvitse rintamaitoa 8-12 kertaa vuorokaudessa
 - vauvan hyvä imetysasento tai imuote
 - vauvalla on refleksejä, joiden avulla hän osaa hakeutua rinnalle
 - vauva saattaa tarvita äidiltä tai isältä apua muistaakseen syödä riittävän usein ja tehokkaasti
 - vauva hyötyy ensi-tipoista tai äidin maidosta
- Välttää kyseenalaistavia tai olettavia sanavalintoja
 - Imettkö vielä? Annatko koskaan vauvalle pullosta maitoa? Halusitko aloittaa kiinteät ruuat?
 - Ajattelitko imettää?

- Luoda realistisia mielikuvia imetyksestä ja vauvan ensipäivistä
- Pitää tavoitteet riittävän pieninä, jotta niiden saavuttaminen tuntuu perheestä mahdolliselta
 - ➔ haluatko aloittaa imetyksen? Haluatko kokeilla sitä?
 - ➔ keskitytäänkö siihen, miten imetys lähtisi käyntiin mahdollisimman hyvin?
 - ➔ mitä vauva tarvitsee ensi päivinä?
 - ➔ mitä perhe voi tehdä imetyksen eteen ensimmäiset päivät?

 - ➔ mitä on odotettavissa? minkälainen vauva on ensimmäiset päivät ja viikot?
 - ➔ minkälaista imetys on ensimmäisten viikkojen aikana?
 - ➔ mitä tapahtuu seuraavaksi?
 - ➔ Miten selvittää tästä 3kk hulinasta?
- Löytää myös muita tapoja kannustaa imetyksen jatkamiseen kuin terveysedut

Dr Amy Brown

Associate Professor Child Public Health, Swansea University – Examining psychological, social and cultural barriers to responsive breastfeeding

Baby Friendly Conference 2016

Johtaako puhe imetyksen erinomaisuudesta siihen, että imetys on äidille korkea tavoite- ei helppo valinta?

Brown ehdottikin, että parempien imetyslukujen saavuttamiseksi meidän tulisi kääntää puhe imetyksen erinomaisuudesta puheeksi imetyksen luonnollisuudesta

Näin voisimme luoda äidille tilaa tavoitella imetystä, ja vähentää pelkoa epäonnistumisesta.

Dr Brownin luento herätti ajattelemaan

1. Miten puhumme imetyksestä raskausaikana

- Mitä keinoja käytämme perustellessamme perheille imetyksen tärkeyttä
- Onko imetyksen parhaimmuuden ja terveysetujen korostaminen kaikkien kannalta paras ohjauskeino
- Raskauden ajan ohjaus on keskittynyt interventioihin jotka yrittävät vakuuttaa äidin sitoutumaan imetykseen; vähemmän fokuoineet tutkimaan äidin tunteita ja odotuksia äitivauva suhteelta

2. Miten puhumme imetyksestä perheille kun lapsi on syntynyt

- Piilekö sanavalinnoissamme huomaamattamme asenteita, arvostelua tai kyseenalaistamista
- Mitä keinoja käytämme kannustaessamme perheitä jatkamaan imetystä?

3. Miten imetystä edistetään?

- Onko kaikki materiaali imetystä yksipuolisesti mainostavaa
- Onko imetyksen tärkeyttä perusteltava aina sen terveysvaikutuksilla?

Imetys- parasta JA normaalia
Se on rakkautta ja ruokaa