

IMETYS JA ADHD

Hanna Ekblom

Kätilö, IBLCLC

Vauvamyönteisyyskouluttajien verkostopäivät 2025

ADHD esiintyvyys, yleisyys ja syyt

- ”ADHD esiintyy noin 4-6 prosentilla lapsista ja nuorista sekä 2-3 prosentilla aikuisista. Aikuisiän ADHD:n matalampaa esiintyvyyttä arvellaan selittävän oireiden huonompi tunnistaminen, niiden parempi hallinta sekä oireiden mahdollinen lievittyminen.” (Aivosäätiö)
- ”ADHD:n syyt ovat ensisijaisesti perinnöllisiä, mutta myös ympäristötekijät vaikuttavat sen oirekuvaan. Arvioidaan, että oireista 60 prosenttia selittyy perintötekijöillä. Vahva perinnöllisyys merkitsee sitä, että jos yhdellä perheenjäsenellä on oireita, lähisukulaisilla (vanhemmat, sisarukset, lapset) on 2-8 kertaa muuta väestöä korkeampi todennäköisyys ADHD-häiriöön.” (Aivosäätiö)

Yleistä tietoa ADHD-liiton sivuilta

- ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen oirekuva, jossa esiintyy toimintakykyä haittaavia ja pitkäaikaisia haasteita keskeisissä ydinoireissa eli keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä. ADHD voidaan tunnistaa lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa.
- ADHD-termiä käytetään kaikista kolmesta esiintymismuodoista, joissa ydinoireiden painotus vaihtelee.
 - yhdistetty muoto (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus)
 - tarkkaamaton muoto eli ADD (ei yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta)
 - yliaktiivis-impulsiivinen muoto (ei tarkkaamattomuutta).

Yleistä tietoa ADHD-liiton sivuilta

- Yleensä oireet alkavat ennen kouluikää, mutta ne voidaan tunnistaa myös vasta vaatimusten kasvun ja koulunkäynnin haasteiden myötä tai joskus vasta aikuisuudessa.
- Häiriötekijät, kuten väsymys ja kiire, aiheuttavat adhd-oireiselle enemmän haittaa kuin muille.
- Ympäristötekijät kuten melu, muut ärsykkeet tai ryhmätilanne, voivat voimistaa oireita.
- Lääketieteellisen näkökulman ohessa ADHD voidaan nähdä yksilöllisenä tapana hahmottaa ja tulkita maailmaa. Oireet voidaan nähdä myös vahvuuksina, etenkin silloin, kun henkilö on saanut tukea ja apua haasteisiinsa
- ADHD:ssä aivoilla on ongelmia säädellä tarkkaavuutta, aktiivisuutta ja impulsiivisuutta, minkä vuoksi erilaiset häiriötekijät aiheuttavat ADHD-oireiselle enemmän haittaa kuin muille.

Ydinoireet ADHD-liiton mukaan 1/2

- **Tarkkaavuuden säätelyn vaikeudella** tarkoitetaan esimerkiksi vaikeutta kohdistaa tarkkaavuutta olennaiseen asiaan, ylläpitää sitä tehtävän tekemiseksi loppuun, siirtää tarkkaavuutta asiasta toiseen ja lopettaa tekemisen oikea-aikaisesti.
- Tarkkaavuuden säätelyn pulma näkyy usein muun muassa keskittymisvaikeuksina, häiriöherkkyytenä, taipumuksena hukata tavaroita, unohtella asioita sekä lyhytjänteisyytenä.
- Usein tarkkaavuuden säätelyssä on vaihtelua. Mielenkiintoiseen asiaan tai tekemiseen voi keskittyä intensiivisesti, kun haastavalta tuntuvaan, tärkeäänkin asiaan, on haasteellista suuntautua.
- Hyperfokusointi on tavallista, jolloin kiinnostaviin asioihin uppoutuminen voi olla niin intensiivistä ja liiallista, että aika ja ympäristö häviävät mielestä. Uppoutuminen itseä kiinnostavaan asiaan voidaan nähdä sekä vahvuutena että haasteena.

Ydinoireet ADHD-liiton mukaan 2/2

- **Aktiivisuuden säätelyn vaikeus** tarkoittaa haastetta säätää omaa aktiivisuustasoa ja toimintaa kuhunkin tilanteeseen sopivaksi.
- Etenkin lapsilla yliaktiivisuus ja motorinen levottomuus, esimerkiksi vaikeus olla paikoillaan, on tavallista. Yliaktiivisuus vähenee usein nuoruusiässä. Aliaktiivisuus näyttäytyy usein aloittamisen vaikeutena ja matalana vireystilana.
- **Impulsiivisuudella** tarkoitetaan sitä, että ADHD-oireinen on malttamaton ja ehtii toimimaan ilman harkintaa. Lyhytjänteisyys, ärtyisyys tai kärsimättömyys voi kuormittaa ihmissuhteita ja perheen arkea.
- ADHD:ssä esiintyy usein toiminnan ohjauksen haasteita eli vaikeutta suunnitella, aloittaa, ylläpitää toimintaa ja arvioida sitä. Päivittäisten taitojen ja rutiinien omaksuminen voi olla haastavaa.

Mielikuvat ja asenteet

”On kuitenkin monia ammatteja, joissa diagnoosin saanut ei voi työskennellä.

Liikenne- ja viestintävirasto Traficom mukaan ADHD-diagnoosi on hylkäysperuste lähes kaikissa lupakirjaluokissa. Diagnoosin saanut ei voi näin ollen työskennellä esimerkiksi lentäjänä tai lennonjohtajana.

Diagnosoitu ADHD ei ole kuitenkaan este ilmailun mekaanikon lupakirjalle.

Finnairin mukaan ADHD-diagnoosin saanut voi työskennellä myös lentokoneen matkustamossa – **kunhan diagnoosin saanut henkilö on ollut oireeton vähintään kuuden kuukauden ajan eikä hänellä ole käytössään psykostimulantti-lääkitystä.**”

Lähde: <https://www.is.fi/taloussanomat/art-2000010484362.html> ”ADHD-diagnoosi diagnoosi voi estää pääsyn näihin ammatteihin” 16.6.2024

Potilascase



Miten edetä?

- Anna tietoa ADHD:n vaikutuksesta imetykseen.
- Kartoita miten ohjattavan ADHD ilmenee.
- Anna tilaa ja aikaa vastata.
- Pilko kysymykset tarkempiin alakategorioihin, niihin on helpompi vastata. Esim. aistiyliherkkyyksien kanssa käy jokainen aisti läpi.
- Tarpeen mukaan avaa kysymystä, varsinkin, jos vastaus on ei.
- Onko toiminnanohjauksessa haasteita?
- Onko motoriikassa haasteita?
- Aistiyliherkkyydet?
- Aistialiherkkyydet?
- Liitännäissairaudet?
- Mikä on ohjattavan mielestä se suurin haaste?
- Ohjattavan omat toiveet?

Avain onnistuneeseen kohtaamiseen

- Kerro mitä ohjaustilanne pitää sisällään ja kuinka kauan teillä on aikaa.
- Anna ohjattavan puhua rauhassa, vaikka asia lähtisi sivuraiteelle.
- Älä keskeytä tarpeettomasti.
- Tee tarvittaessa muistiinpanoja, että voit palata itseäsi askarruttavaan kohtaan, kun ohjattava on puhunut loppuun. Kerro heti alkuun, jos teet muistiinpanoja.
- Kuuntele ja osoita kuuntelevasi.
- Ohjattavan kertomuksen loppuksi esitä mahdolliset tarkentavat kysymykset hänen kertomukseensa.
- Sanoilla on merkitystä.

Ratkaisuehdotuksia

- Alkuun hyvin tiivis tuki ohjauksessa.
- Kirjallisia ohjeita suullisen ja käytännön ohjauksen tueksi.
- Apuvälineitä miten seurata imetyksen turvamerkkejä.
- Vastamelukuulokkeet.
- Rintakumi.
- Äänikirjat, podcastit, suoratoistopalvelut.
- Kosteuspyyhkeet.
- Mahdollisten rutiinien luominen.

TÄRKEÄÄ!

Kerro aina mihin perhe voi olla yhteydessä, jos tarvitsee apua. Myös silloin, kun asia ei kuulu omaan osaamisalueeseesi.

Kiitos!

hanna.ekblom@lapha.fi

Lähteet:

- Freund-Azaria, A; Bar-Shalita T.; Regev, R.; Bart, O. The Role of Motor Coordination, ADHD-related Characteristics and Temperament among Mothers and Infants in Exclusive Breastfeeding: A Cohort Prospective Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 5509. Julkaistu 1.5.2022.
- Grant, A.; Jones, S.; Williams, K.; Leigh, J. Brown, A. Autistic women ´s views and experiences of infant feeding: A systematic review of qualitative evidence. *Autism* 2022, Vol 26(6) 1341-1352 Kvalitatiivinen tutkimus.
- Donovan, J.; Desaretz C. hiatti, B.; McKeever, A.; Rosen Bloch, J.; Sullivan Gonzales, M.; Birati, Y. "Yes, I can bond." Reflections of autistic women ´s mothering experiences in the early postpartum period. *Women ´s Health. Volume 19: 1-13.* 2023. Kvalitatiivinen tutkimus.
- Grant, A.; Griffiths, C.; Williams, K. & Brown, A. (2024) "I felt like I had an old fashioned telephone ringing in my breasts": An online survey of UK Autistic birthing parents experiences of infant feeding. *Maternal & Child Nutrition*, 20, e13581.
- Hampton, S.; Man, J.; Allison, C.; Aydin, E.; Baron-Cohen, S. & Holt, R. A qualitative exploration of autistic mothers ´ experiences II: Childbirth and postnatal experiences. *Autism* 2022, Vol. 26(5) 1165-1175
- Supporting Neurodivergent Lactation. Verkkoluento. Helmikuu. 2024. Victoria White & Anna Le Grange
- Supporting Autistic people to Breastfeed. Dr. Aimee Grant. Lactation Consultants of Great Britain. Verkkoluento. Tammikuu 2024.
- Breadon, Luke. What works for autistic adults. 2023.
- Morgan, Hayley.; Durman, Emma. & Henry, Karen. Supporting Autistic people Through Pregnancy and Childbirth. 2024.
- ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/> Verkkodokumentti. Luettu 14.3.2025.
- Aivosäätiö. <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/mika-on-adhd/> Verkkodokumentti. Luettu 14.3.2025
- Niskanen, Iina. ADHD-diagnoosi diagnoosi voi estää pääsyn näihin ammatteihin. *Taloussanomat*, 2024. <https://www.is.fi/taloussanomat/art-2000010484362.html> Verkkodokumentti. Luettu 14.3.2025.