

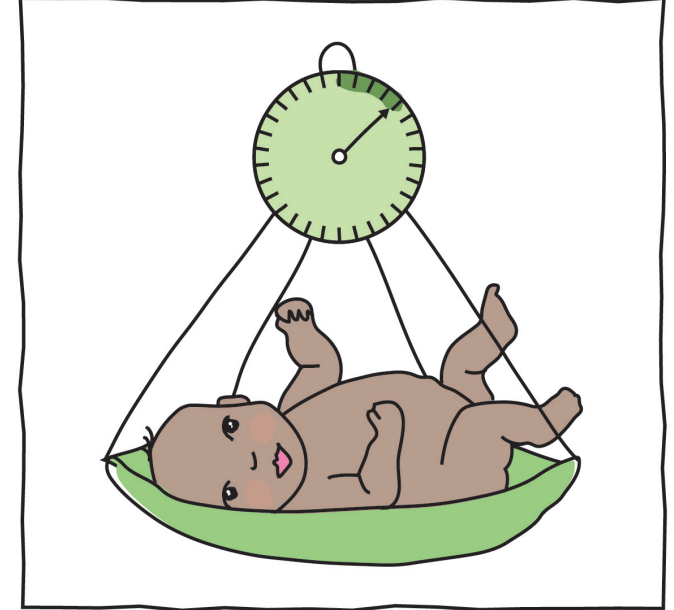
Hyvä imetysasento ja imuote



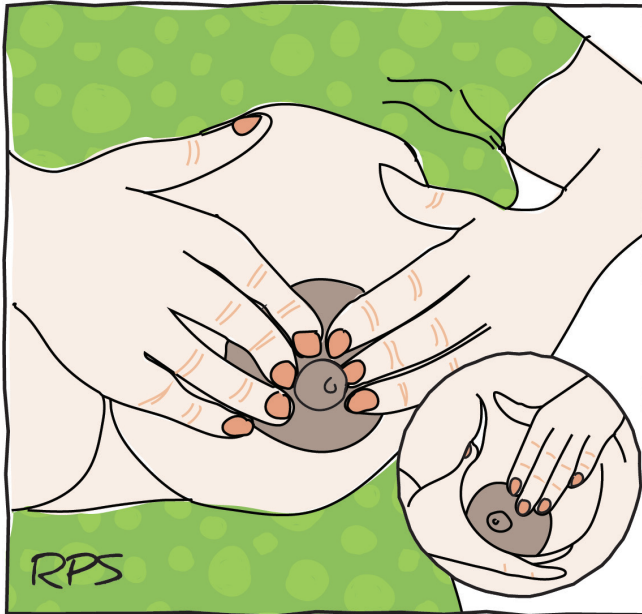
Vauvantahtinen imetus



Saako vauva riittävästi maitoa?



Rintojen hoito



Maidon lypsäminen käsin



Tukea imetykseen





KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Minkälaisia ovat imetyksen ensimmäiset viikot?

2

Vauvan syntymä mullistaa vanhempien maailman. Vauvallekin ensiviikot tarkoittavat totuttelua aivan uusiin asioihin. Vauvan on opeteltava imemään äidinmaitoa ja äidin imettämään vauvaa. Toisella vanhemmalla on tärkeä rooli imetyksen suojelijana.

Minkälainen on hyvä imetysasento ja imuote?

Imetysasento on hyvä kun se on rento ja ergonominen sekä äidille että vauvalle. Vauva on lähellä äitiä, pää vapaasti taakse kallistuneena, vauvan nenä ja napa samassa linjassa ja vauvan rintakehä on kiinni äidissä. Takanojaisessa imetysasennossa vauvan on usein helppo saada hyvä ote rinnasta. Muita asentoja ovat esimerkiksi perinteinen imetysasento tai kainaloasento.

Hyvä imetysasento ja erilaisten asentojen kokeileminen tukee imetyksen onnistumista ja helpottaa maidon herumista.

Vauvan imuote on hyvä kun

- imetys ei ensi-imaisten jälkeen satu
- vauvan ote on napakka
- vauva haukkaa rinnasta suu laajasti auki
- maidon nousun jälkeen rinnalla kuuluu nielemisiä
- vauvan huulet ovat kääntyneenä ulospäin

Mitä on hyvä tietää vauvaperheen vuorokausi-rytmeistä ja vauvantahtisesta imetyksestä?

Vauva jatkaa kohtuelämän rytmiään syntymän jälkeen.

Vastasyntynyt vauva on hereillä ensimmäisinä viikkoina lyhyitä aikoja kerrallaan ja herää syömään usein, myös öisin. Alun rytmitömyys voi tuntua kuormittavalta ja äidin kannattaa levätä silloin, kun vauvakin nukkuu.

Vauvantahtisesti imetettäessä rintaa tarjotaan aina kun vauva osoittaa halukkuutta imemiseen. Vauvantahtisuus tukee maidon määrän sopivaa kehitystä ja imetyksen jatkumista. Vauva ja äiti tarvitsevat molemmat aikaa ja malttia imetyksen harjoitteluun. Vauvan pitäminen lähellä herkistää äitiä vastamaan vauvan tarpeisiin.

Imetys ja vauvan unen ja hereillä olon rytmit muuttuvat vauvan kasvaessa ja kehittyessä. 3 kk ikäinen vauva on hereillä jo paljon vastasyntyntä enemmän ja 4–5kk iässä vauvalle alkaa muodostua selkeämpi rytmi niin päivään kuin yönkin. Toistuvat arkitutiinit, ulkoilu ja päivänvalo ja vauvalle mukavat iltarituutit tukevat tämän rytmin löytymistä.

Mistä tietää, että vauva saa riittävästi maitoa?

Vauvan tietää saavan riittävästi maitoa kun imetyksen turva-merkit täyttyvät:

- Vauva imee vähintään 8 x vrk tehokkaasti
- Pissavaippoja tulee vähintään 5 vuorokaudessa viidennestä vuorokaudesta alkaen synnytyksen jälkeen.
- vauva kakkaa vähintään kerran päivässä 6 vkoa ikään asti, sen jälkeen yleensä harvemmin
- vauvan imiessä kuuluu nielemisen ääniä ja maitoa näkyy
- vauva on yleensä tyytyväinen imetyksen jälkeen
- paino kehittyy normaalisti: vähintään 20g/vrk tai 140g/vko tai 500g/kk

Maitomäärä voi lisätä pitämällä vauvaa paljon ihokontaktissa, tihentämällä imetyskertoja, ainakin 12 kertaa vrk:ssa ja vaihtamalla vauvaa tiheästi rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana sekä välttämällä tutin käyttöä. Etenkin yöimetukset lisäävät maitomääriä, samoin lypsäminen tai pumppaaminen.

Vauva saavuttaa syntymäpainonsa yleensä kahden viikon ikään mennessä.

Miten rintoja kannattaa hoitaa?

Terveet rinnat eivät tarvitse erityistä hoitoa. Hyvät imetysrinnat liiuvat ovat sopivan kokoiset eivätkä purista rintaa.

Pakkautuneita rintoja voi hoitaa imettämällä tiheästi. Samalla voi pakkautuneita kohtia hieroa kohti rinnanpäättä. Vauva saattaa saada paremman imuotteen, jos rinnanpäättä pehmennetään RPS-tekniikalla ennen imetystä.

Rinnanpään kipu johtuu usein huonosta imuotteesta. Imuote voi parantua kokeilemalla toisenlaista imetysasentoa. Kun imuote paranee, rinnanpäiden kipu helpottaa nopeasti. Jos imetyskipu jatkuu, on hyvä lähteä selvittämään mistä se johtuu. Syynä voi olla esimerkiksi kireä kieli- tai huulijänne.

Haavaisten rinnanpäiden hoitona on imuotteen parantaminen. Hoidoksi voi kokeilla myös lämmänviesikäreitä. Ilmakylvytkin ovat rinnoille hyväksi. Hyvää käsihygieniä on tärkeää.

Hiiva- tai rintatulehduksen mahdollisuus kannattaa myös pitää mielessä jos rinnassa tuntuu kipua. **Kivusta huolimatta** on tärkeää tyhjentää rinnat säännöllisesti imettämällä tai lypsämällä, jotta vältetään maitotiehyttökokselta. Imetyksen aikana voi käyttää esimerkiksi ibuprofeenia tai paracetamolia

Mitä hyötyä on maidon käsin lypsämisestä?

Äidinmaidon lypsäminen on käytännöllinen taito, joka on hyvä osata.

Se on tarpeen jos vauva ei pysty imemään rintaa, imetykset jäävät lyhyiksi tai vauva tarvitsee lisämaitoa. Se on myös tehokkain tapa lisätä maidon määrää tai kerätä maitoa talteen.

Lypsäessä tärkeää ovat puhtaat kädet ja lypsyastia, aluksi esimerkiksi lusikka, myöhemmin pieni kulho

Ensin rintaa herutellaan: vauvan rinnalla olo tai vauvan katselu ja tuoksuttelu auttavat siinä, samoin rintojen kevyt hierominen ja lämmittäminen.

Rinnan lypsäminen: käsi asetetaan rinnalle niin, että peukalo ja etusormi jäävät rinnan vastakkaisille puolille n. 3–4 cm päähän nännistä (nännipihan ulkopuolelle). Sormia painetaan ensin kohti rintakehää ja sen jälkeen puristetaan sormia toisiaan vasten. Toistetaan puristamista sopivalla rytmillä. Kun maidontulon yhdestä kohdasta vähenee, vaihdetaan sormien asentoa, jotta rinta tyhjenee eri puolilta. Kun maidon heruminen lakkaa, siirrytään lypsämään toista rintaa. Molemmat rinnat voi lypsää useampaan kertaan.

Mistä saan tukea imetykseen?

Puoliso ja läheiset ovat tärkeimpiä imetyksen tukijoita. Heidän on tärkeä saada ajanmukaista tietoa äidinmaidosta ja imetyksestä.

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.

Imetys vaatii usein aikaa, harjoittelua ja tukea lähteäkseen hyvin käyntiin.