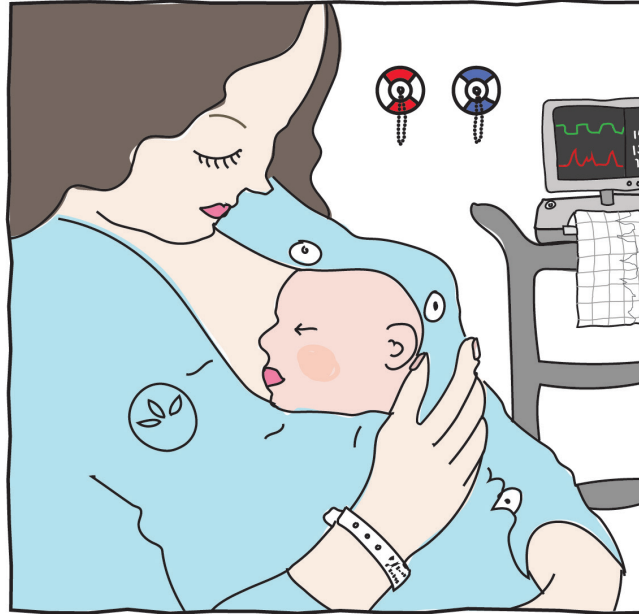


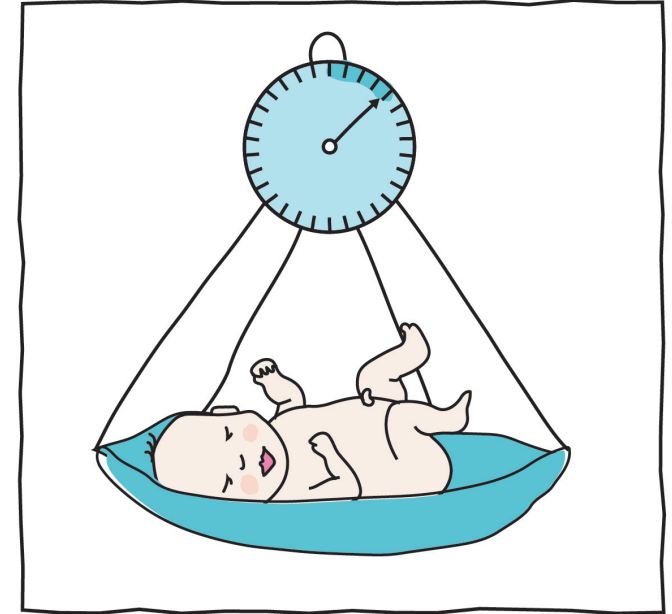
Miksi imettää?



Imetys hyvään alkuun



Saako vauva riittävästi maitoa?



Hyvä imetysasento ja imuote



Imetyksen ensipäivät



Tukea imetykseen





KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Mitä on hyvä tietää imetyksestä jo raskausaikana?

1

Kohdussa vauva harjoittelee muun muassa imemistä, nielemistä, tarttumista, ilmehtimistä. Juuri niitä taitoja, joita kohdun ulkopuolella tarvitaan.

Äidin rinnat muuttuvat ja alkavat muodostaa pieniä määriä maitoa jo raskausaikana. Vanhempien mieli alkaa herkiytyä, vauvan syntymä ja imetys ovat pian käsillä.

Miksi imettää?

Äidinmaito on lapsen luonnollisinta ravintoa. Äidinmaito sisältää kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet ja nesteen. Vain D-vitamiinia tarvitaan täydentämään sitä.

- on tuoretta ja sopivan lämpöistä
- on ilmaista ja ekologista
- antaa infektiosuojan ja hyvän mikrobikannan
- on hyvää ravintoa nopeasti kasvaville aivoille

Alun opettelun jälkeen imetys on käytännöllistä ja helppoa.

Se auttaa äitiä toipumaan synnytyksestä ja vähentää myöhempää rintasyöpäriskiä. Imetys myös edistää hyvää vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä.

Imetyksellä on rentouttava vaikutus ja se helpottaa unentuloa.

Äidinmaito riittää normaalipainoisen ja täysiaikaisena syntyneen vauvan ravinnoksi 6 kk ikään saakka. Sen jälkeen imetystä jatketaan muun ruuan ohella niin pitkään kuin perhe haluaa.

Lisätietoja THL:n Syödään yhdessä -julkaisusta.

Mitä voi tehdä, että imetys saa parhaan mahdollisen alun?

Imetyksen onnistumisessa ja maidonerityksen käynnistymisessä auttaa se, että vauva saa olla paljon äidin ja toisen vanhemman iholle. Ensi-imetyksen (tai ensilypsyn) on hyvä olla 1–2 tunnin kuluessa syntymästä. Tärkeitä ovat myös vauvan hyvä imuote ja tehokas imeminen.

Vauvalle tarjotaan rintaa vauvantahtisesti eli aina kun vauva osoittaa nälkäviesteillä olevansa halukas imemään. Vauva viestittää nälästä esimerkiksi hamuilemalla, viemällä sormiaan suuhun ja maiskutteleamalla. Nälkäviesteihin vastataan mahdollisimman nopeasti, ennen kuin vauva alkaa itkeä.

Mitä useammin vauva on rinnalla, sitä enemmän maitoa erittyy. Jos vauva on rinnalla harvoin tai ei pysty imemään tehokkaasti, rintamaitoa lypsetään käsin tai pumpulla, jotta maitomäärä kasvaa.

Mistä tietää, että vauva saa riittävästi maitoa?

Vauvan tietää saavan riittävästi maitoa kun imetyksen turvamerkkit täyttyvät.

Imetyksen turvamerkkit:

- 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

Maitomäärää voi lisätä pitämällä vauvaa paljon ihokontaktissa, tihentämällä imetykskertoja ainakin 12 kertaan vrk:ssa ja vaihtamalla vauvaa tiheästi rinnalta toiselle saman imetyksen aikana sekä välttämällä tutin käyttöä. Etenkin yöimeytykset lisäävät maitomäärää. Myös lypsämällä käsin tai pumpulla voi lisätä maidon määrää.

Vauva saavuttaa syntymäpainonsa yleensä kahden viikon ikään mennessä.

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. Takanojassa 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

Minkälaisia ovat imetyksen ensipäivät?

Sairaalassa vauvat ovat vanhempien vierihoidossa ja mielellään jatkuvassa ihokontaktissa. Ensi-imetystä suositellaan 1–2h kuluessa, jonka jälkeen vauvaa imetetään vauvantahtisesti. **Syntymäpäivänään vauva on yleensä unisempi**, mutta alkaa imeä toisesta vuorokaudesta alkaen innokkaasti ollen rinnalla lähes koko ajan. Tiheä imeminen on tarpeen, jotta maitoa alkaa muodostua riittävästi.

Vauvan vointia ja painon kehitystä seurataan. Vastasyntyneen normaali painonlasku on enintään 10%. Paino kääntyy nousuun 3–4 päivän jälkeen. Painon seuranta jatketaan neuvolassa.

Tutin tai tuttipullon käyttöä ei suositella, koska ne voivat häiritä hyvän imuotteen saamista tai maidonmuodostusta. Jos vauva tarvitsee lääke-tieteellisestä syystä lisämaitoa, olisi se suositeltavaa antaa ruiskulla tai hörpyttämällä.

Tiheä, vauvantahtinen imetys on tärkeää myös kotiutumisen jälkeen.

Kun maidon määrä alkaa voimakkaasti lisääntyä 3.–4. päivänä synnytyksestä, äiti saattaa tuntea olonsa hyvin herkäksi. Se on normaalia ja merkki hormonien lisääntyneestä erityksestä.

Mistä saan apua ja tukea imetykseen?

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

Neuvola ja synnytyssairaala ohjaavat perheitä kaikissa imetykseen liittyvissä tilanteissa. Millaista apua ja tukea tarjota alueen neuvola ja milloin käännytään 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.