

Imetyksen tukeminen haavoittuvassa elämäntilanteessa

Imetysviikon seminaari 2019

Jaana Wikgren

Kätilö, imetyskouluttaja, varhaisen
vuorovaikutuksen psykoterapeutti

Kanta-Hämeen perhetyö ry
Vankilan perheosasto

ROHKEASTI AJASSA









Photo by Sergiu Vălenaș on Unsplash



Photo by [Kelly Sikkema](#) on [Unsplash](#)

Mikä on elämäntilanne, joka haavoittaa?

Vaikeita elämäntilanteita on monenlaisia. Haavoittavuus syntyy, kun perheessä on esimerkiksi

- Hyvin paljon stressiä ja kuormittuneisuutta
- Kasautuneita ongelmia
- Ylisukupolvisia haasteita



Imetystä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta

- Biologia - ”olemme nisäkkäitä”
- Fysiologia - ”maitoa erittyy, kun sitä tilataan ja sellaisena kuin sitä tilataan”
- Terveys - ”oman äidin maito ja imetys suojelevat vauvaa monelta”
- Mielen taso - ”minulle imetys on XX kokemus”
- Arki - ”imetys on kätevää, säästää rahaa, hermoja ja ilmastoja”
- Vuorovaikutus - ”imetys tukee hyvää vuorovaikutusta ja kiintymystä äidin ja vauvan välillä”
- Kulttuuri - ”meillä imettäjät istuvat ensin pöytään” tai ”meidän suvussa ei imetetä”



A close-up photograph of a newborn baby sleeping peacefully. The baby is wrapped in a teal-colored blanket, and a breast is visible, indicating breastfeeding. The baby's face is in profile, and the text is overlaid on the right side of the image.

Mikä kaikki
sitten
vaikuttaa
imetykseen?

A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a white, textured knit sweater with a light-colored fabric belt tied around her waist. Her hands, with dark purple nail polish, are gently cradling her large, rounded belly. The background is dark and out of focus.

Raskausaika luo pohjan lapsen myöhemmälle elämälle - myös imetykselle

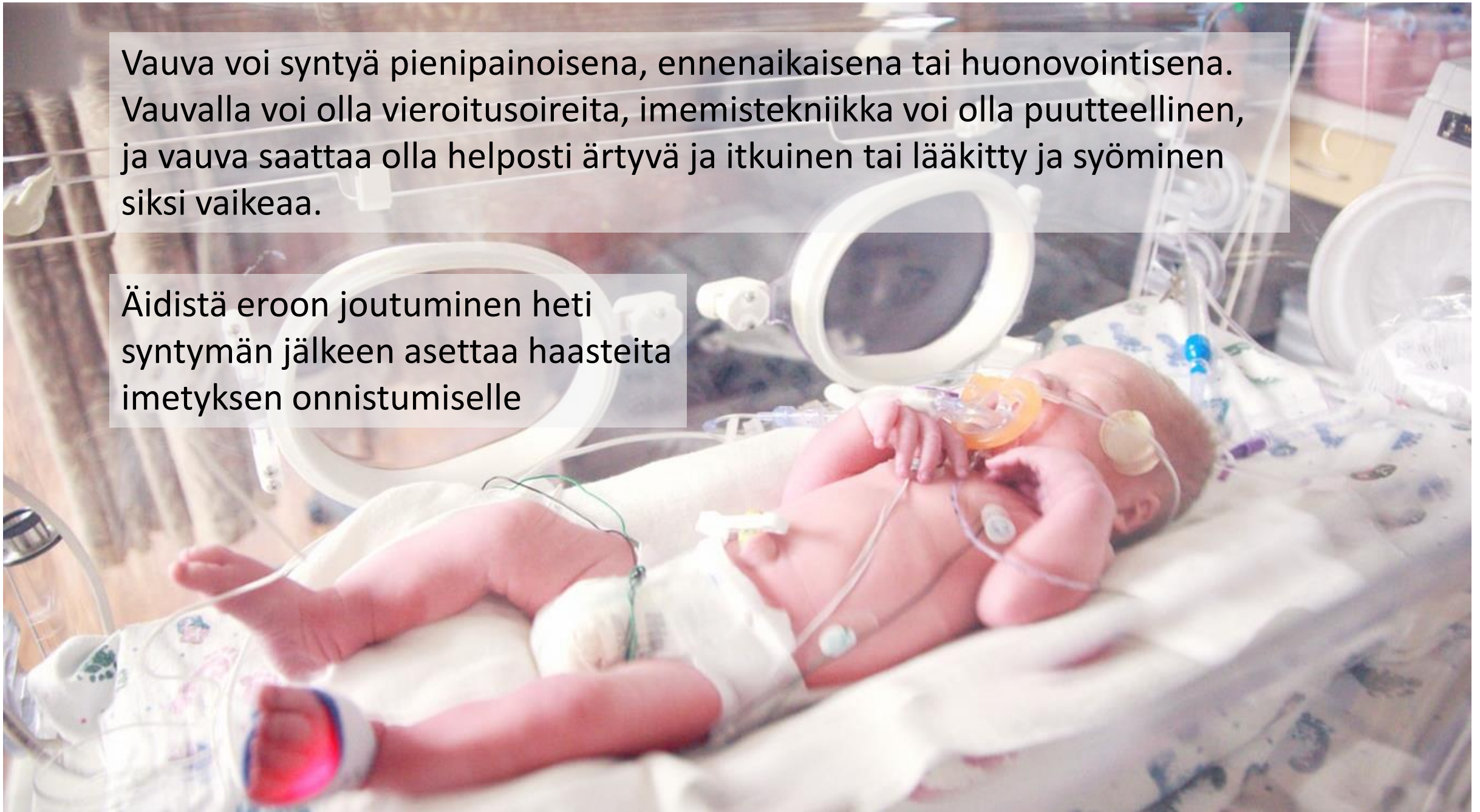
Raskausajan pitkäaikainen stressi vaikuttaa vauvan temperamenttiin & ärtyvyyteen

Pienipainoisuus, ennenaikaisuus, synnytykseen liittyvät komplikaatiot yleisempiä, kun stressiä on paljon

Vanhempien mielikuvat vauvasta voivat olla vähäisiä tai kielteisiä, vauvaan voi olla vaikea kiintyä.

Vauva voi syntyä pienipainoisena, ennenaikaisena tai huonovointisena. Vauvalla voi olla vieroitusoireita, imemistekniikka voi olla puutteellinen, ja vauva saattaa olla helposti ärtyvä ja itkuinen tai lääkitty ja syöminen siksi vaikeaa.

Äidistä eroon joutuminen heti syntymän jälkeen asettaa haasteita imetyksen onnistumiselle

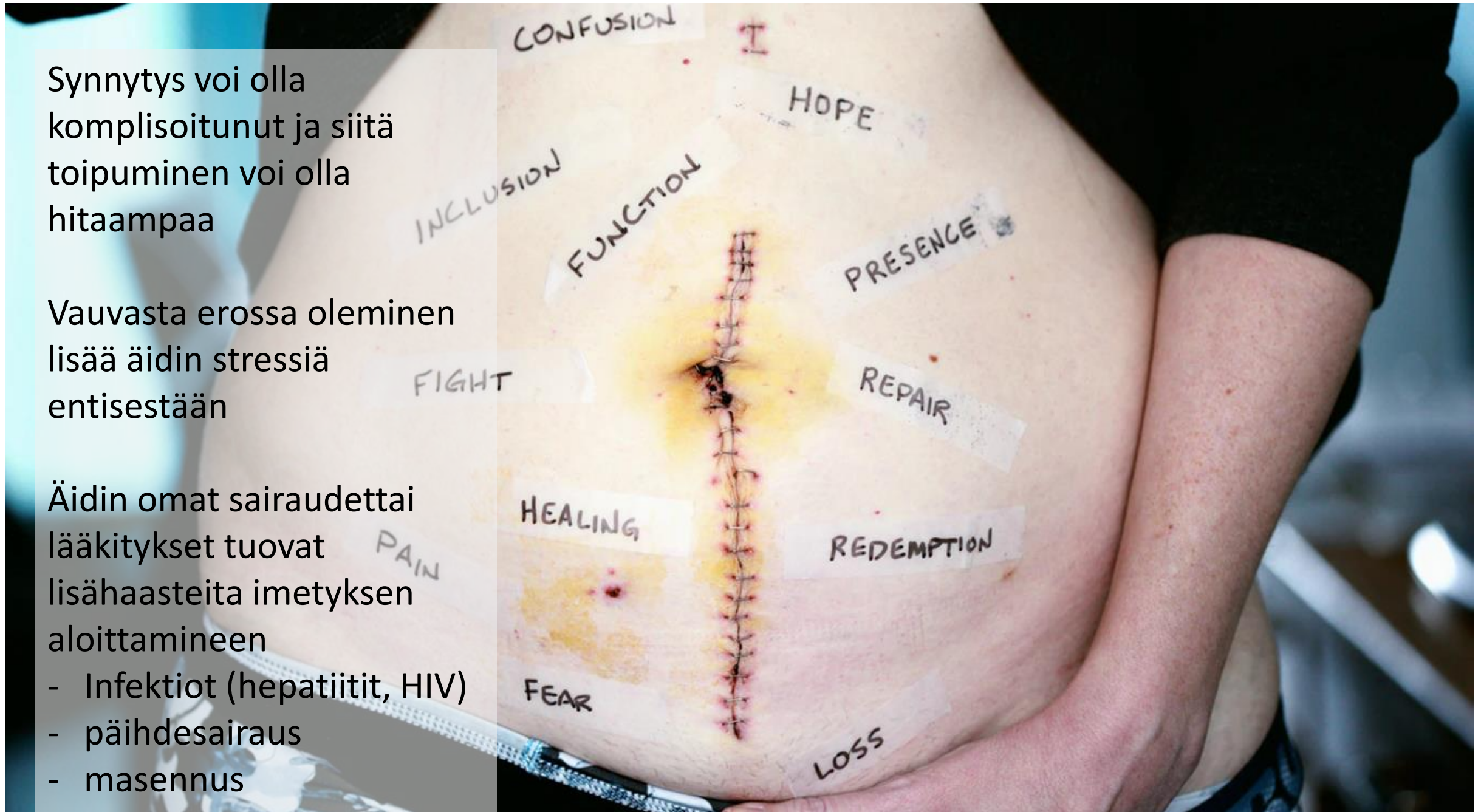


Synnytys voi olla
komplisoitunut ja siitä
toipuminen voi olla
hitaampaa

Vauvasta erossa oleminen
lisää äidin stressiä
entisestään

Äidin omat sairaudet tai
lääkitykset tuovat
lisähaasteita imetyksen
aloittamiseen

- Infektiot (hepatiitit, HIV)
- päihdesairaus
- masennus



Vanhemman
stressaantuneisuus
vaikuttaa monin
tavoin

- Kuormittaa arkea: heikentää toimintakykyä ja aiheuttaa monenlaisia oireita
- Vaikeuttaa kiintymistä vauvaan raskausaikana
- Vaikuttaa vanhemman hoivaamiskykyyn ja sensitiivisyyteen
- Vaikeuttaa imetyksen aloittamista ja jatkamista
- Heikentää vanhemman mentalisaatiokykyä
- Vaikuttaa hormonitoimintaan, etenkin oksitosiinijärjestelmään

Äidin lapsuudenaikaiset,
vaikeat kokemukset (ACE)
vaikuttavat imetykseen.

Niitä ovat esimerkiksi
vanhempien ero,
puutteellinen hoiva,
perheväkivalta, huono
kohtelu, rakkauden
puute, kiusaaminen,
vanhempien
päihteidenkäyttö,
seksuaalinen
hyväksikäyttö.





Vanhemman aiemmat vaikeat kokemukset vaikuttavat myös vuorovaikutukseen.

Siihen, miten perheessä katsotaan, kosketaan, puhutaan, liikutaan tai tulkitaan toisen ihmisen eleitä ja ilmeitä.

Äidin tai isän voi olla vaikea ymmärtää vauvan nälkä- tai kylläisyysviestejä. Hän saattaa myös tulkita ne väärin.

Vanhemman voi olla
vaikea säädellä omia tai
vauvan tunteita

Imetystilanteet voivat olla
äidille liian kuohuttavia,
jopa ylitsepääsemättömän
vaikeita

Kokemuksia imetyksestä

Vauvan rinnalla olo ja rinnan imeminen voi saada äidissä aikaan tunteita, jotka saattavat toimia triggerinä traumaattisiin tapahtumiin. Jopa puolet seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneista dissosioi imettäessään. Heillä on myös enemmän imetyskipuja ja rintatulehduksia. (Elfgren 2017)

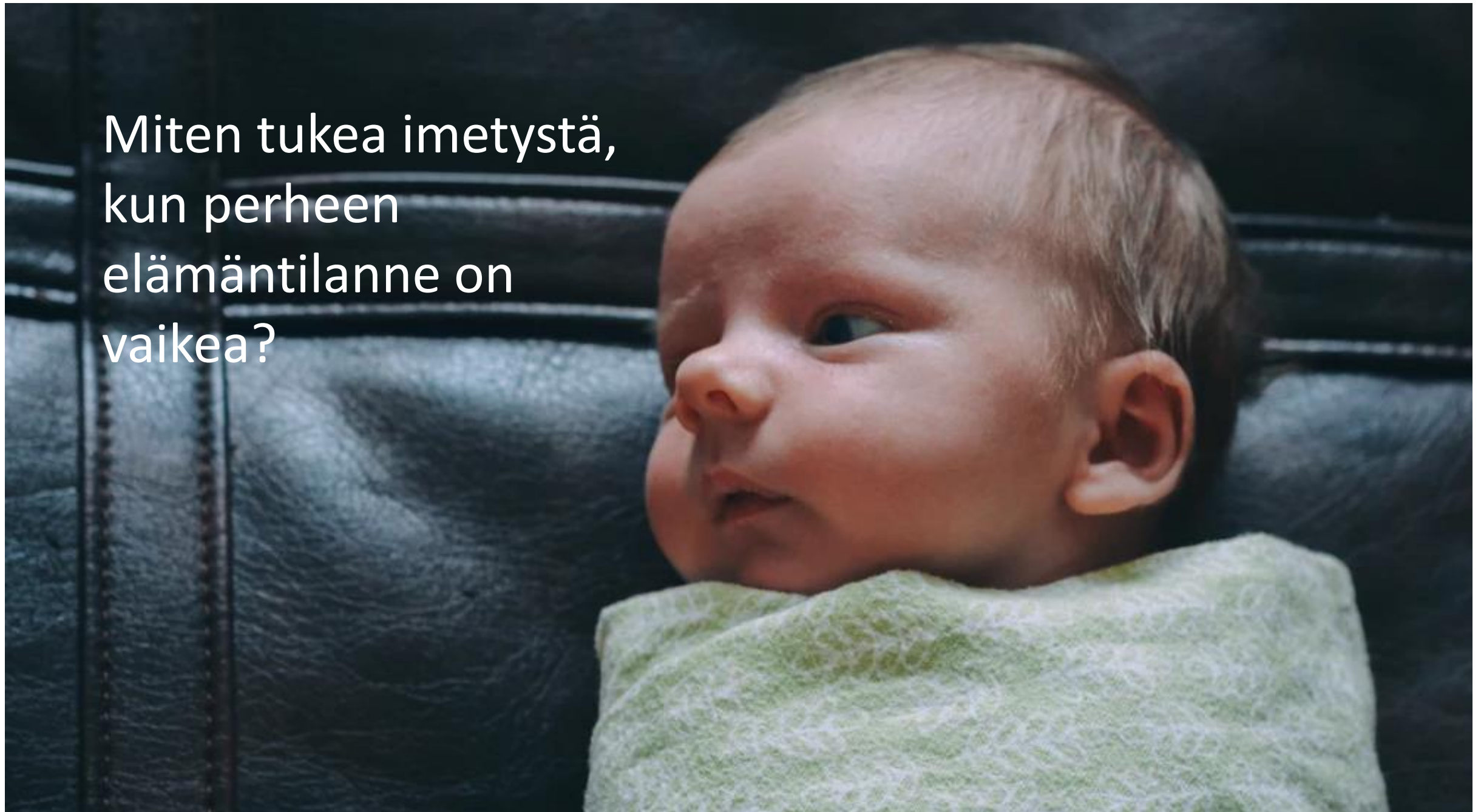
Äidin lapsuuden aikainen kaltoinkohtelu ei välttämättä vaikuta imetyksen aloittamiseen ja jatkamiseen, mutta jos äidillä on lisäksi posttraumaattinen stressireaktio, imetys päättyy todennäköisesti hyvin pian. (Ukah 2016)

Äiti voi myös kokea vauvan käytöksen rinnalla omituisena, ja vauvan läheisyys ja tarvitsevuus saattavat ahdistaa äitiä.

Äidillä saattaa olla tunne, että oma maito ei ole vauvalle hyväksi.

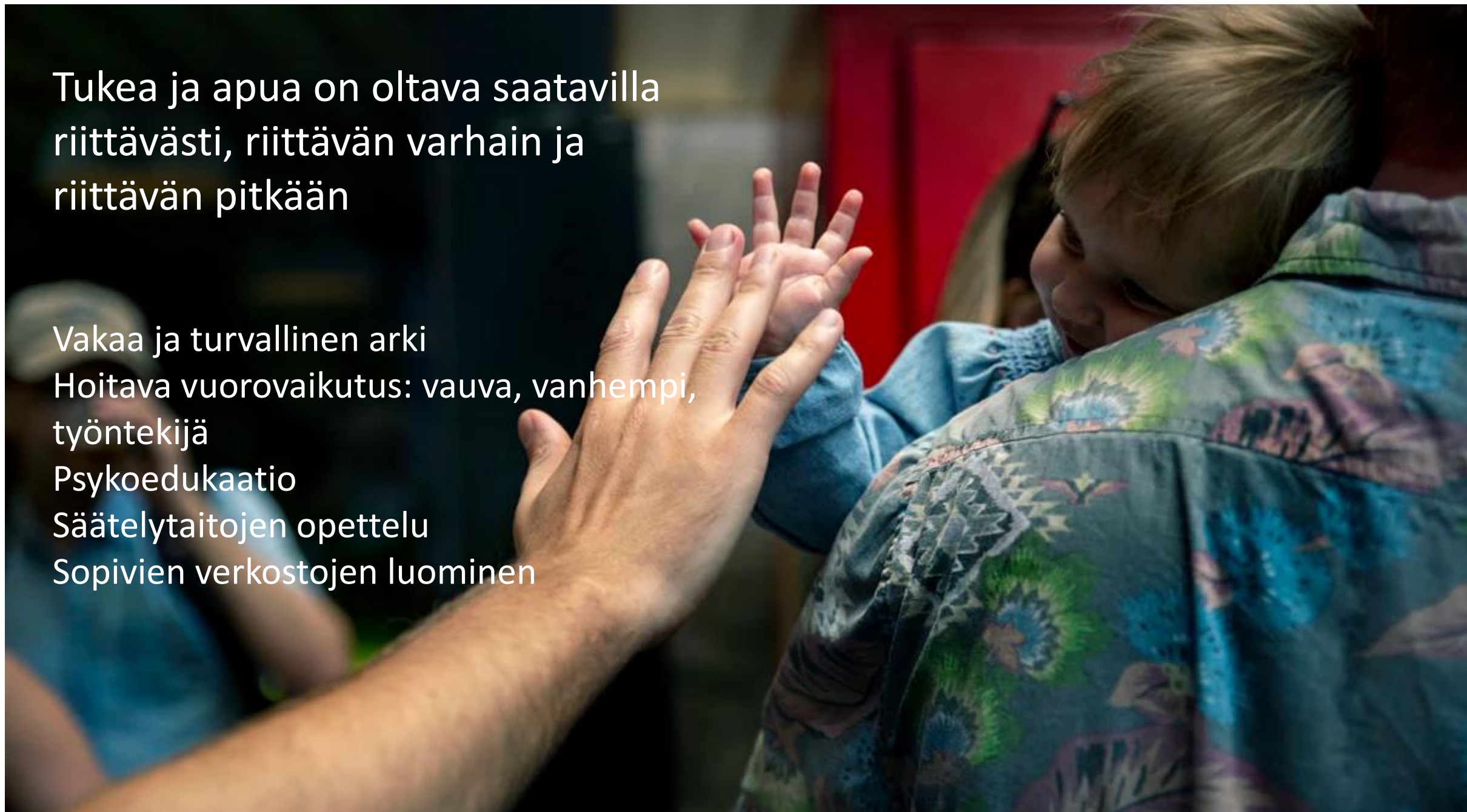
1.10.2019

Miten tukea imetystä,
kun perheen
elämäntilanne on
vaikea?



Tukea ja apua on oltava saatavilla
riittävästi, riittävän varhain ja
riittävän pitkään

Vakaa ja turvallinen arki
Hoitava vuorovaikutus: vauva, vanhempi,
työntekijä
Psykoedukaatio
Säätelytaitojen opettelu
Sopivien verkostojen luominen



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

- keskittymisessä
- muistamisessa
- päätöksen teossa
- tunteiden ja
käyttäytymisen
hallinnassa
- stressinhallinnassa
- rentoutumisessa &
rauhottumisessa





Raskausaika

Hyvä suhde ja luottamus työntekijään!

Kiinnostus: Minkälaisia ajatuksia
imettäminen herättää?

Muiden äitien kokemusten kuuleminen

Ennakoiminen – mitä imetys voi tuoda
tullessaan ?

Lempeä realismi ja huumori

Traumaattisten tapahtumien vaikutusten
ymmärtäminen

Tietoa äidinmaidosta ja imetyksestä: ”Mitä
haluatkaan kysyä, olen täällä sinua varten”

Sallivuus ja äidin päätöksen
kunnioittaminen



Kulttuuri-
ymmärrys

Minkälaisia asioita
kulttuuriin kuuluu?



Ei ainoastaan äiti ja
vauva

Minkälaisia ovat puolison,
isovanhempien tai isompien
sisarusten ajatukset
imetyksestä?

A photograph of a woman with long brown hair lying in a hospital bed, wearing a blue gown. She is holding a newborn baby in her arms. The baby is wearing a blue hospital gown and has a small white tag on its ear. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background shows a white hospital bed frame and a blue bag hanging from the side.

Tukea imetykseen 24/7

Yhdessä pohdiskelua
Vauvan käyttäytymisen
tutkimista

Tietoa imetyksen erilaisista
vaiheista

Epävarmuuden, pelkojen ja
erilaisten olojen kuulemista ja
sallimista

Tsemppiä

Käytännön apua

”Tein jo raskausaikana päätöksen, että yritän imettää, jos se vain onnistuu.”



"Se on tärkeää, ettei painosteta"
"Ja se, että on aina joku, jolta voi kysyä
neuvoa."

"Meillä imetys ei kuulu kulttuuriin,
että tavallaan olen jo päättänyt,
etten imetä."



Lähteet

Finnbrain-tutkimus, Turun Yliopisto

Ukah, V et al. 2016. The Impact of a History of Adverse Childhood Experiences on Breastfeeding Initiation and Exclusivity: Findings from a National Population Health Survey. Breastfeeding Medicine VOL. 11, NO. 10 | Public Health and Policy.

Elfgén, C et al. 2017. Breastfeeding in Women Having Experienced Childhood Sexual Abuse. Journal of Human Lactation February 1.

Kuvat: Unsplash, Gratisography ja vankilan perheosaston kuva-arkisto

Kiitos!

