

Rintojen käsinlypsy loppuraskaudessa ja sen vaikutus imetyksen käynnistymiseen

Johanna Koivisto

Terveydenhoitaja, kätilö, imetyskouluttaja, IBCLC

Helsingin kaupunki

Helsinki





Esityksessä on hyödynnetty vastuksia kyselystä ”Miten raskaudenaikainen käsinlypsäminen vaikuttaa imetykseen”

- Kysely julkaistiin sosiaalisessa mediassa 12.3.2024
- Vastaukset koottiin esitykseen 20.3.2024
- Yhteensä 149 vastausta

**Imetysohjaus
raskauden aikana on
haastava laji, kun äidit
haluaisivat keskittyä
synnytykseen
valmistautumiseen.**

**Toisaalta synnytyksen
jälkeen moni kohtaa
imetyshaasteita, ja on
pettynyt, kun ei kokenut
saavansa ajoissa
ohjausta
valmistautuakseen
niihin.**



Miten raskausaikana pitäisi ohjata?



Vauva- ja
perhemyönteisysohjelma

Hotus

- Imetystä lisäävät monimuotoinen ohjaus, terveydenhoitajan antama ohjaus ja ryhmätapaamiset koulutetun ammattilaisen johdolla.
- Yhtenäiset, imetystä tukevat hoitokäytännöt sairaaloissa ja perusterveydenhuollossa lisäävät imetystä.
- Tarvitaan monipuolista ja jatkuvaa tukea.
- <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf>

THL

- Ohjattavat aiheet avattu hyvin yksityiskohtaisesti
- Yksilöohjauksessa ja perhevalmennuksessa
- Riskitekijöiden tunnistaminen
- Kirjaaminen
- Puolison ja lähipiirin ohjaus
- https://thl.fi/documents/155392151/190324322/THL+Neuvolat+itsearviointity%C3%B6kalu+_170522.pdf/8ac4d84b-9448-e46c-f0e3-5abbc452fb9b/THL+Neuvolat+itsearviointity%C3%B6kalu+_170522.pdf?t=1652863070478

Perheille tulisi
opettaa, miten he
voivat varmistaa,
että imetys
käynnistyy.



Who:n ohjeet raskauden aikaiselle imetysohjaukselle



Vauva- ja
perhemyönteisyysohjelma

- Ihokontaktin merkitys
- Ensi-imetyksen merkitys
- Vierihoidon merkitys
- Perustiedot, miten vauvan saa hyvään asentoon rinnalle, ja miten imuotteen saa laajaksi
- Opetetaan tunnistamaan varhaiset nälkäviestit

<https://www.unicef.org/media/95191/file/Baby-friendly-hospital-initiative-implementation-guidance-2018.pdf>

Mitä raskausaikana rinnoissa tapahtuu?



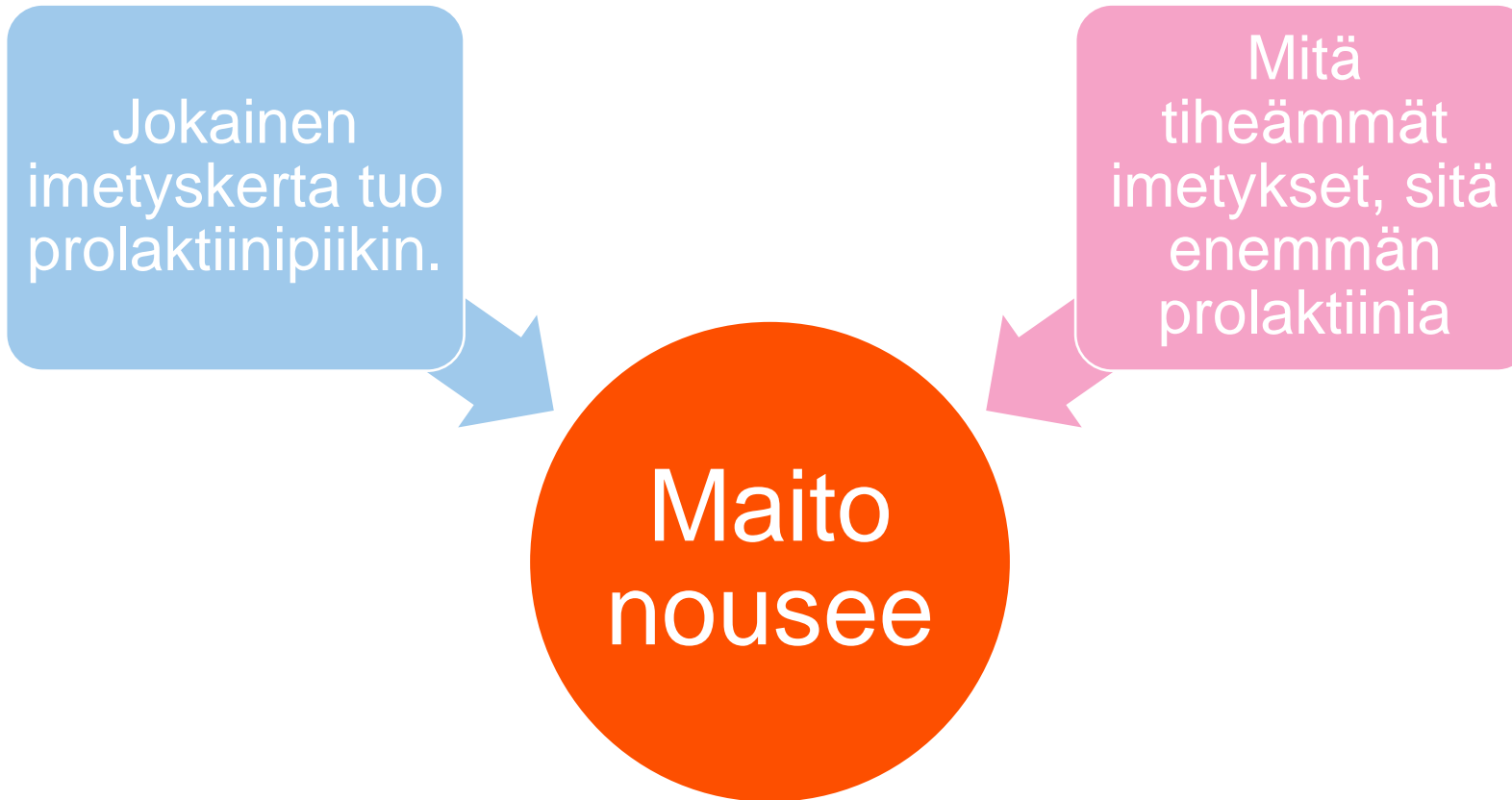
Vauva- ja perhemyönteisyysohjelma



Mitä syntymän jälkeen tapahtuu?



Vauva- ja
perhemyönteisyysohjelma



Hoitokäytännöillä on vaikutusta vauvan imemiseen



Vauva- ja perhemyönteisyysohjelma

Vauvamyönteiset edistävät

- Varhainen ensi-imetys
- Ihokontakti
- Vierihoido
- Vauvantahtiset syötöt
- Tutin välttäminen
- Lisämaidon välttäminen
- Hyvän imuotteen turvaaminen

Päinvastaiset vaikeuttavat

- Ensi-imetys viivästyy, ensilypsy viivästyy
- Ihokontaktin sijaan kapalot
- Kansliahoito
- Tahdistetut syötöt
- Tutin käyttäminen
- Lisämaidon antaminen
- Perheelle ei ohjata, miten saa imuotetta parannettua



Missä tilanteissa käsinlypsämistä vauvan syntymän jälkeen tarvitaan?

- Imeminen on tehotonta
 - Merkkinä saattaa olla vauvan imu tai uneliaisuus
 - Vauvan paino saattaa laskea liikaa, tai vauva saattaa kellastua
 - Myös lisämaitojen antaminen herkästi johtaa tehottomaan imemiseen
 - Korvike sulaa äidinmaitoa hitaammin
 - Toisen yön tiheän imun kausi jää väliin, kun vauva pysyy lisämaidolla tasaisen tyytyväisenä
 - Mitä isompi maitomäärä, sitä isompi riski
- Vauvan joutuessa eroon äidistä ensipäivinä



Ensilypsy pitäisi tapahtua 6, mieluiten 2 h sisällä syntymästä, jos vauva joutuu alkuun eroon äidistään

- Ensilypsy kuitenkin myöhästyy tyypillisesti
 - Keskosten vanhemmat Ikosen tutkimuksessa aloittivat keskimäärin 9 h kuluttua <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102777/978-952-03-0651-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 - Lypsykertoja tuli keskimäärin 5,8 /vrk, kun tavoite on 8, jotta maitomäärä myöhemmin todennäköisemmin riittäisi

Raskauden aikaisen käsinlypsämisen ohjaamisen tarkoitus on opettaa, miten äiti saa maidontuotannon käynnistymään niissäkin tilanteissa, kun vauva ei sitä pysty tekemään



Ketkä hyötyvät raskauden aikaisesta käsinlypsyohjauksesta?

- Erityisesti riskiryhmät
 - Diabetesta sairastavat odottajat
 - Elektiiviseen sektioon menevät odottajat
- Ja sitten kaikki muut
 - 41 % vauvoista oli synnytyssairaalassa täysimetettyjä, muut saivat luovutettua äidinmaitoa tai korviketta,
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140536/URN_ISBN_978-952-343-555-1.pdf

Entä jos synnytys käynnistyy?



Vauva- ja
perhemyönteisysohjelma

- Aloitetaan vasta lähempänä laskettua aikaa – tarkista alueelliset ohjeet
- Jos yhdynnät on kielletty, on myös lypsäminen kiellettyä
- Synnytystä on lopulta hyvin vaikea saada itse käyntiin; tyypillisimmin lypsäminen ei saa mitään aikaan, joskus lievää supistelua hetkeksi, joka ei synnytystä käynnistä

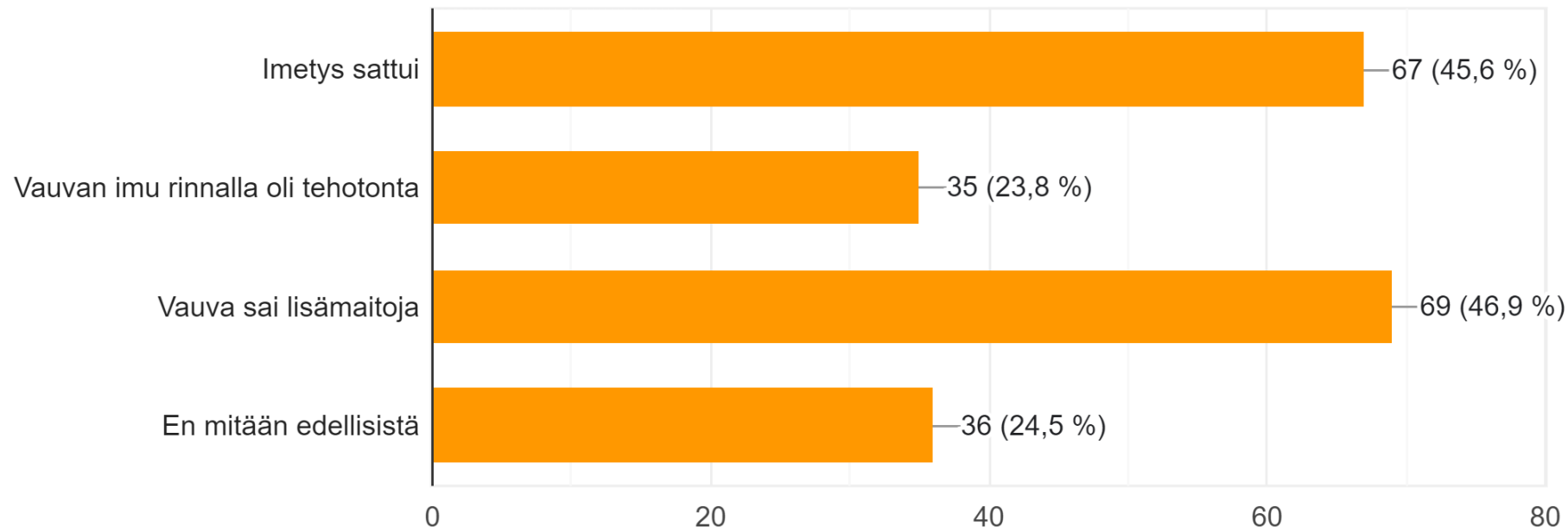
Huomattava osa äideistä kohtaa ensimmäisinä päivinä sellaisia haasteita, jotka voivat vaarantaa maidonnousun



Vauva- ja perhemyönteisyysohjelma

Koitko mitään seuraavista haasteista ensimmäisinä päivinä vauvan syntymän jälkeen? Voit valita useamman vaihtoehdon.

147 vastausta



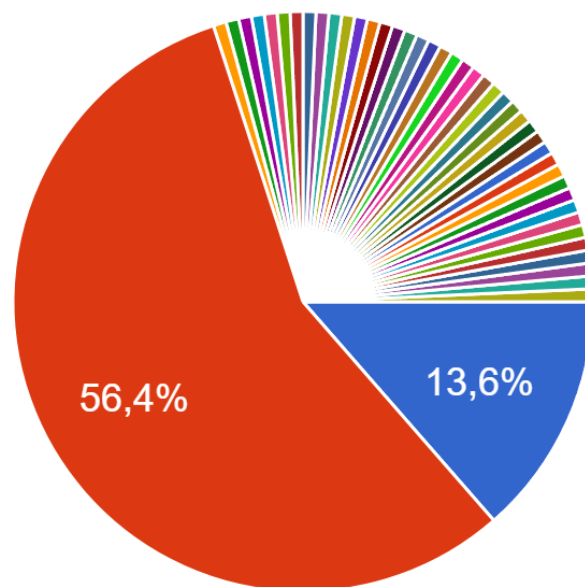
Äitien motivaatio



Vauva- ja perhemyönteisyysohjelma

Miksi lypsit raskauden aikana?

140 vastausta



- Halusin harjoitella käsinlypsytekniikkaa.
- Halusin kerätä maitoa vauvalle valmiiksi.
- Minulla oli insuliinihoitoinen raskausdi...
- Molempia ylläolevista. Olin myös kuull...
- Halusin varmistaa, että mahdollisessa...
- Jouduin käynnistykseen ja sain sairaal...
- Synnytyksen jouduttaminen
- Sain ohjeistuksen lypsää valmiiksi, sill...

▲ 1/6 ▼

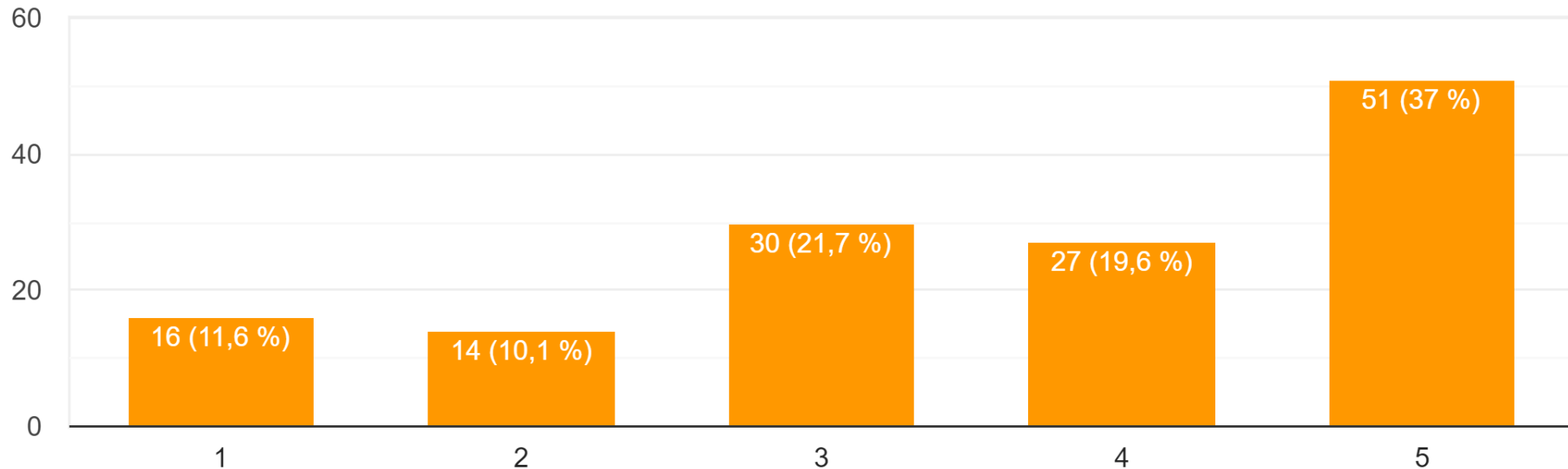
Jos maitoa ei tule, vaikka olisi toivonut, voi raskaudenaikainen käsinlypsäminen nakertaa imetyslupottamusta



Vauva- ja
imetysohjelma

Raskauden aikainen käsinlypsäminen lisäsi luottamustani siihen, että rinnoissani on riittävästi maitoa vauvalle.

138 vastausta





***”Käsinlypsäminen
raskauden
loppuvaiheessa ei
itsellä tuottanut
tulosta, en saanut
lainkaan maitoa
talteen.”***

***”Kun tipan tippaa
ei tullut
raskausaikana,
huolestutti.”***

Ohjauksessa pitää painottaa tekniikan harjoittelua



Vauva- ja
perhemyönteisyysohjelma

- Kun raskaus vielä jatkuu, istukan hormonit estävät maidonnousun
- Ei haittaa, vaikka maitoa ei heruisi yhtään, nyt harjoitellaankin tekniikkaa
 - Nyt on paljon helpompi opetella tämä taito kuin heti synnytyksen jälkeen
- Raskaudenaikaiset maitomäärät eivät ennusta myöhempää maitomäärää
 - Tarvikkeiden jakaminen ohjaa ajatukset saaliin keräämiseen, suhtaudu varoen.
- Synnytyksen jälkeinen rintojen tiheä tyhjeneminen ennustaa hyvin myöhempää hyvää maitomäärää – tällä saat taidot auttaa siinä tilanteessa vauvaa
- Katso paikalliset ohjeet, millä raskausviikoilla on ok aloittaa

Tekniikan opettaminen



Vauva- ja
perhemyönteisyysohjelma

- Jos suinkin mahdollista, ohjaa tekniikka itse
- Anna kirjallinen ohje
 - Paikallinen ohje, tai Imetyksen tuki ry:n ohje: https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2023/11/lypsaminen_raskausaikana.pdf
- Myös videoita voi hyödyntää
 - Naistalo: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/maidonerityksen-k%C3%A4ynnist%C3%A4minen-lyps%C3%A4m%C3%A4ll%C3%A4>
 - Stanford Medicine: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>
- Pumppaamista ei tarvitse harjoitella etukäteen, eikä pumppua tarvitse hankkia etukäteen

Imetyssuunnitelma



Vauva- ja
perhemyönteisyysohjelma

- Vauvamyönteiset käytännöt (ihokontakti, vauvantahtisuus jne.)
- Aloita heti säännöllinen lypsäminen, jos
 - Vauvan imu tuntuu kivuliaalta
 - Vauva tarvitsee lisämaitoja
 - Vauva on hoidossa lastenyksikössä
- Huomaa, että maito nousee vasta 3-4. päivänä synnytyksestä – mutta säännöllisesti imettämällä tai lypsämällä maitomäärä nousee nopeammin ja paremmaksi
 - On siis normaalia, ettei raskausaikana maitoa vielä heru! Tekniikka kannattaa silti opetella, ja synnytyksen jälkeen käynnistää säännöllinen lypsäminen, jos vauva kaipaa apua

Rintojen käsinlypsy*harjoittelu* loppuraskaudessa ja sen vaikutus imetyksen käynnistymiseen

Johanna Koivisto

Terveydenhoitaja, kättilö, imetyškouluttaja, IBCLC

Helsingin kaupunki

Helsinki



Kiitos!

