

KOMPASSI - tueksi imetystä pohtiville vanhemmille

VAUVAMYÖNTEISYYSKESKUS 18.10

Kansalliset imetyspäivät 18.10.2016
Th- imetyskouluttaja Mari Kohonen
Klö-th- imetyskouluttaja Minna Rantanen



**VAUVAMYÖNTEISYYS-
KOULUTTAJAT**

Projektin taustat

Vauvamyönteisyyskouluttajat ry ja verkostopäivät 2016

- Tällä hetkellä kokemus, että perheet saavat hyvin laadullisesti ja sisällöllisesti **vaihtelevaa imetysohjausta** sekä neuvolassa että synnytyssairaalassa
- **Perheet** joutuvat tällä hetkellä melko **omatoimisesti etsimään tietoa** sekä neuvolassa että synnytyssairaalassa
 - Kuitenkin pitää jotenkin varmistaa, että kaikilla on joku, sama pohjatieto esim. ennen synnytystä tai synnytyssairaalasta kotiuduttaessa
- Perheet **eivät useinkaan tiedä mitä** kaikkea imetyksestä voisi edes **kysyä**
- Annettu ohjaus ei välttämättä ole kovin **asiakaslähtöistä**



Tavoitteet

- **Yhtenäistää** imetysohjauksen sisältöjä
 - "tämä olisi ainakin hyvä tietää"
- **Madaltaa** ammattilaisille **kynnystä ottaa imetys puheeksi**
- Tehdä imetysohjauksesta **asiakaslähtöisempää**
- Luoda materiaali tai työväline, jota voidaan **käyttää monipuolisesti**
 - Neuvola, synnytyssairaala, doulat, vertaistukiäidit jne
 - Voidaan käyttää myös eri kulttuurista tai kielitaustoista tulevien perheiden ohjauksessa
- Materiaali olisi sävyltään **positiivinen**, ei –ongelmalähtöinen ja tukisi terveen lapsen imetystä



Kompassin työryhmä

- Vauvamyönteisyyskouluttajista koostuva ryhmä, jossa edustajia
 - Perusterveydenhuollosta
 - Erikoissairaanhoidosta
 - Ympäri Suomen
 - Kolmannesta sektorista
 - Ensi- ja turvakotien liitto sekä Folkhälsan: Imetys ilman stressiä hanke
 - Rahoitus graafikolle
 - Imetykseen tuki ry
 - Yksityisiä ammattin harjoittajia



Mikä KOMPASSI sitten oikein on?

- Ohjauksen apuväline kaikille imetyksen parissa työskenteleville ammattilaisille

Kompasseja on kolme

1. Raskausajalle
2. Vauvan ensipäiville
3. Vauvan kasvaessa



- Kompassi on kaksipuoleinen, toisella puolella kuvat ja toisella lyhyesti kyseiseen imetysohjauksen aihealueeseen kuuluvat ydinasiat
- Kompassi on tällä hetkellä saatavilla kahdella kotimaisella kielellä

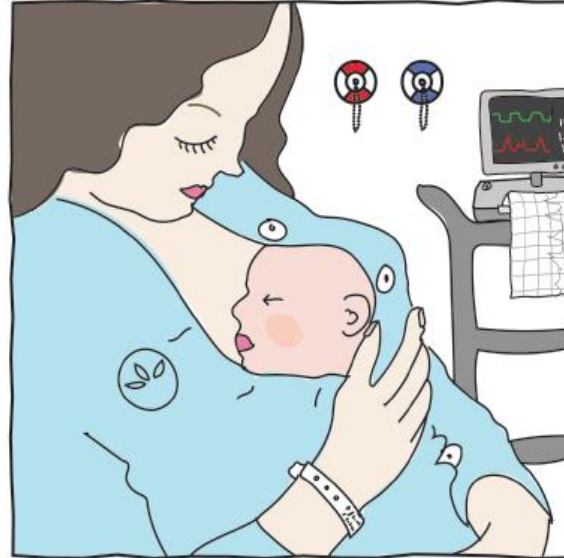
KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Mitä on hyvä tietää imetyksestä jo raskausaikana?

1

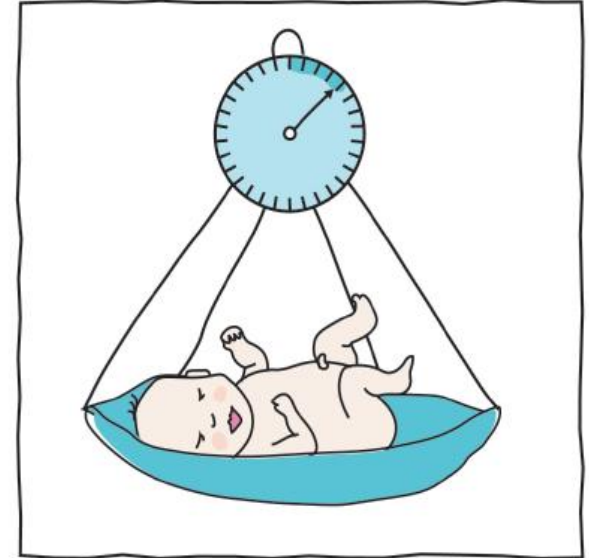
Miksi imettää?



Imetys hyvään alkuun



Saako vauva riittävästi maitoa?



Hyvä imetysasento ja imuote



Imetyksen ensipäivät



Tukea imetykseen



RAY TUKEE
ray
HYVIÄ TEROJA

VAAVAMYÖNTEISYYKS-
KOULUTTAJAT

VAAVAMYÖNTEISYYKS-
KOULUTTAJAT

folkhälsan

Imetyksen tuki ry

Terveystieteiden tutkimuskeskus
HÄLSÖVÄRDARFÖRBUNDET

ENSU- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

ENSU- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

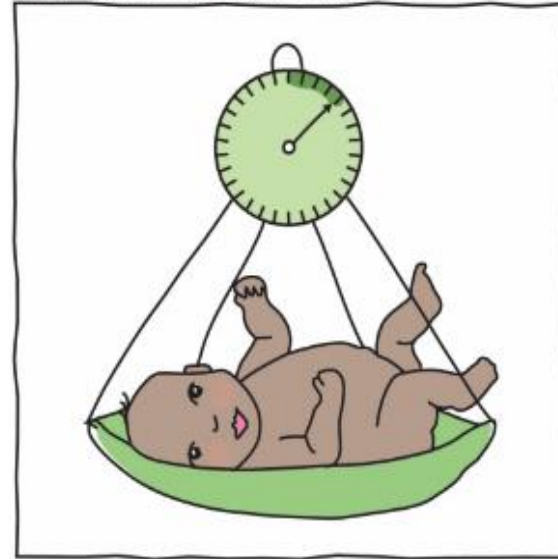
Hyvä imetysasento ja imuote



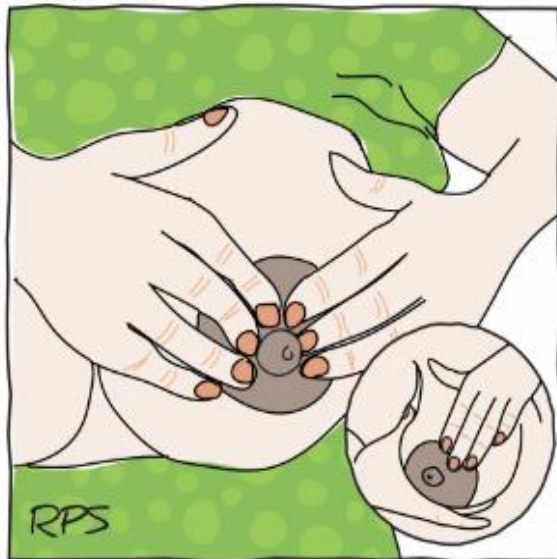
Vauvantahminen imetus



Saako vauva riittävästi maitoa?



Rintojen hoito



Maidon lypsäminen käsin



Tukea imetykseen



KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Miten imetys muuttuu kun vauva kasvaa?

3

Tiheän imen kaudet



Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle



Vuorokausirytmit



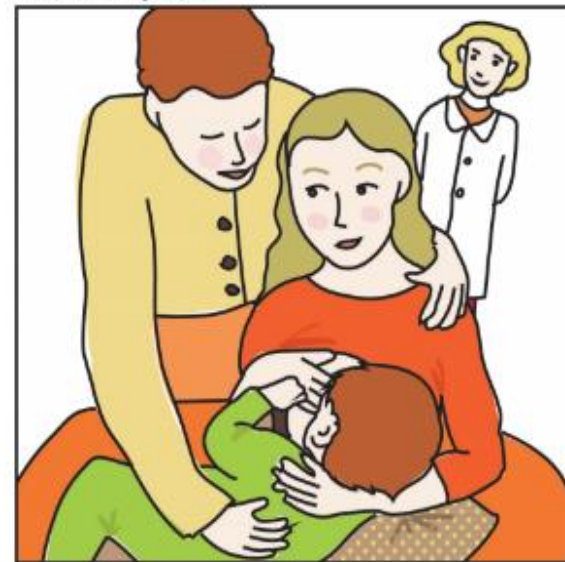
Kiinteät ruoat



Vieroitus



Tukea imetykseen



Miksi imettää?



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.

Maidon lypsäminen käsin



Mitä hyötyä on maidon käsin lypsämisestä?

Äidinmaidon lypsäminen on käytännöllinen taito, joka on hyvä osata.

Se on tarpeen jos vauva ei pysty imemään rintaa, imeytykset 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.

Vuorokausirytmit



Päivän ja yön rytmittäminen

Muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla ei vielä ole vuorokausirytmiiä. Pienikin vauva kuitenkin hyötyy siitä, että päivät ovat aktiivisempia ja sisältävät esimerkiksi ulkoilua. Muun perheen säännöllinen rytmi on hyvä myös vauvalle.

Isommalle, lähemmäs puolen vuoden ikäiselle vauvalle on hyötyä siitä, että vuorokautta rytmitetään enemmän jo aamusta alkaen säännöllisillä ja iänmukaisilla ruokailuilla, seurustelulla ja ulkoilulla.

On normaalia, että vauva herää useamman kerran yöllä rinnalle. Vauvan kasvaessa vanhemmat alkavat yleensä huomata milloin vauva tarvitsee ruokaa ja milloin lohdutusta yöaikaan. Lohdutukseksi voi rinnan lisäksi kokeilla muita keinoja, joilla vauva rauhoittuu takaisin uneen. Vanhemmat voivat kokeilla esimerkiksi tassuttelua tai silittelyä.

Vauvan pitäminen hereillä tai herättely päiväunilta eivät lisää yöunen määrää. Myöskään kiinteiden ruokien aloittamisella ei ole todettu olevan vaikutusta vauvan yöunen laatuun.

Miten KOMPASSIA on tarkoitus käyttää?

- **Yhdessä ammattilaisen kanssa**
 - Perhettä ei ole tarkoitus jättää yksin kompassin kanssa
 - Kompassia ei ole tarkoitus antaa perheelle esim. kotiin luettavaksi
- **Kompassi on imetyksen puheeksi oton työväline**
 - Raskausaikana neuvolassa, äitiyspoliklinikalla, antenataaliosastolla, imetystukiryhmissä tai esimerkiksi doulan kanssa
 - Vauvan ensipäivillä synnytysvuodeosastolla, neuvolassa, kotikäynneillä tms
 - Vauvan kasvaessa neuvolassa, imetystukiryhmissä tai ehkä tulevaisuudessa vaikka lastenpoliklinikalla



**VAUVAMYÖNTEISYYS-
KOULUTTAJAT**

- Kompassin avulla ammattilainen antaa asiakkaalle raamit, sille mistä on tarkoitus puhua mutta **asiakas päättää itse**, mikä aihealue imetyksestä häntä erityisesti kiinnostaa
- **Kompassi voi toimia myös ammattilaisen tukena.** Siitä voi tarkistaa kyseisen imetysohjauksen aiheisisältöjä
 - Ruotsinkielisiä kompasseja voi käyttää myös helpottamaan ohjaustilanteita, jos imetysohjauksen sanasto ei ole aivan vahvinta alaa



**VAUVAMYÖNTEISYYS-
KOULUTTAJAT**

- Kompassin saa ottaa käyttöön vapaasti eri ammattilaisen keskuudessa
 - esim. PK-seudun imetysyhteistyö
 - Neuvolat
 - Synnytyssairaalat
 - Antenataaliosasto
 - Äitiyspoliklinikat
 - Lapsivuodeosastot
 - Doulat, vertaistukijat
 - Joku muu ☺?
- Tarkoitus on kerätä noin vuoden kuluttua palautetta siitä, miten Kompassi on toiminut asiakkaiden ja ammattilaisten näkökulmasta.
 - Tämän palautteen pohjalta Kompassia voidaan jälleen kehittää eteenpäin
- Kompassi löytyy Vauvamyönteisyyskouluttajien internetsivuilta
www.vamykouluttajat.fi -> jäsensivut



Yhteistyössä on voimaa



Tiheän imun kaudet

Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle

Vuorokausirytmit

Kiinteät ruoat

Vieroitus

Tukea imetykseen

KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Miten imetys muuttuu kun vauva kasvaa?

Vauvan kasvaessa myös imetys muuttuu. Uuen, arjen rytmiin ja kiinteiden aloittaminen saattavat herättää vanhemmissa monenlaisia kysymyksiä. Imetys on koko perheen yhteinen asia ja osa vauvan elämää vielä pitkään ensikuukausien jälkeen.

Kun vauva on jatkuvasti rinnalla

Tiheän imun kaudet ovat asiaan kuuluvia vaiheita, jolloin vauvalla on tarve olla rinnalla koko ajan. Näin hän varmistaa, että maitomäärä pysyy riittävänä jatkossakin.

Tiheän imun kausia voi tulla ajoittain ja ne kestävät muutamasta päivästä viikkoon.

Tiheän imun kaudet eivät ole merkki maidon loppumisesta.

Vauva voi olla tiheästi rinnalla myös sairastelun, hampaiden puhkeamisen ja ympäristön- tai elämäntilanteiden vuoksi.

Tiheän imun kausi voi huolestuttaa vanhempia ja viedä paljon ajaa. Tällöin läheisten tai neuvolan tarjoama tuki on ensiarvoisen tärkeää.

Kun vauvan on vaikea rauhoittua rinnalle

Vauvalle voi tulla vaiheita, jolloin rintaan tarttuminen ja rinnalle rauhoittuminen on vaikeaa. Kyseessä voi olla kehitysvaihe jolloin vauva kiinnostuu kovasti ympäristön seuraamisesta ja rinnan imeminen keskeytyy useaan otteeseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei vauva halua tai tarvitsisi äidinmaitoa.

Avuksi voi kokeilla pesimistä ja sylittelyä, yöimetyksiä tai uusia imetyssesontoja ja -tilanteita. Levoton vauva syö usein uneliaana rauhallisemmin. Ihokontakti ja kantaminen mahdollistavat vauvalle rauhoittumishetkiä levottomamkin päivän aikana.

Tilanteen jatkuessa on hyvä yrittää selvittää muu syy vauvan käyttökseen. Mahdollisia syytä voivat olla esimerkiksi infektio, allergia, kireä kieliinne tai muu suun rakenteen poikkeavuus. Syynä voi olla myös kipu, tukkoisuus nenä, hiivatulehdus tai hampaiden puhkeaminen. Toisinaan vauva reagoi liian vuolaasti tai hitaasti heruuvasta rintaan ja joskus syynä voi olla imemistekniikka (imemisote, tutin käyttö tai pulloruokinta).

Päivän ja yön rytmittäminen

Muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla ei vielä ole vuorokausirytmää. Pienikin vauva kuitenkin hyötyy siitä, että päivät ovat aktiivisempia ja sisältävät esimerkiksi uikouluu. Muun perheen säännöllinen rytmi on hyvä myös vauvalle.

Isommalle, lähemmäs puolen vuoden ikäiselle vauvalle on hyötyä siitä, että vuorokautta rytmitetään enemmän ja aamusta alkaen säännöllisillä ja lämmkkailla ruokailuilla, seurustelulla ja uikouluilla.

On normaalia, että vauva herää useamman kerran yöllä rinnalle. Vauvan kasvaessa vanhemmat alkavat yleensä huomata milloin vauva tarvitsee ruokaa ja milloin lohdutusta yökauaan. Lohdutukseksi voi rinnan lisäksi kokeilla muita keinoja, joilla vauva rauhoittuu takaisin uneen. Vanhemmat voivat kokeilla esimerkiksi tassutusta tai silittelyä.

Vauvan pitäminen herällä tai herättely päivänlunilla eivät lisää yönunen määrää. Myöskään kiinteiden ruokien aloittamisella ei ole todettu olevan vaikutusta vauvan yönunen laatuun.

Ps. Kiitos kuvissa esiintyneille Ninalle ja Kuuralle ☺!