

The background of the slide features a close-up, artistic photograph of several dandelion seed heads. The seeds are light yellow and have long, thin, translucent white filaments (pappus) that catch the light, giving them a delicate, ethereal appearance. The seed heads are in various stages of blowing, with some showing the seed head still attached and others where the seeds have mostly dispersed. The overall color palette is soft, with pale yellows, whites, and a muted blue-grey background.

Puolison rooli raskausajan imetysohjauksessa ja ensiviikkojen imetyksen tukijana

Th, imetyskouluttaja Pirjo Langdon,
Th, imetyskouluttaja Sini Repo,
Haagan neuvola, Helsinki

Taustaa

- Haagan neuvolassa puoliset aktiivisesti osallistuvat raskaudenaikaisiin käynteihin. Hyvä alusta kokeilla uusia ohjaustapoja.
- Ideana testata Haagan neuvolassa imetysohjauksen kohdistamista erityisesti puolisolle tasavertaisesti. Aloitettu keväällä 2025.
- Helsingin neuvoloissa perhevalmennus tapahtuu etänä, kontakti puolisoihin raskauden seurannassa voi jäädä joskus etäiseksi.
- Asiakkailla tarve tasa-arvoiseen vanhemmuuteen jo raskausaikana.



Tilastojen valossa

- Suomessa yli 35-vuotiaiden synnyttäjien osuus on kasvanut 27,7 prosenttiin kaikista synnytyksistä vuonna 2024.
- Lämmin vanhemmuus, arjen sujuminen ja hyvä kiintymyssuhde suojaavat lasta jopa vanhemman vakavankin mielenterveyshäiriön vaikutuksilta.
- Finlapset (2020) tutkimustulosten mukaan Helsingissä nousi esiin vauvaperheen vanhempien uupumus ja tuen tarve (esim. omaan jaksamiseen, vauvan uniasioihin, syöttämiseen ja itkuisuuteen).
- Finlapset (2024): Yleisesti uupumusoireita oli yli kolmanneksella vanhemmista ja erityisesti äideillä masennusoireita: odotusaikana 32 %:lla ja vauvan syntymän jälkeen 19 %:lla äideistä. Äidit kokivat myös isiä useammin yksinäisyyttä. 68% ensisynnyttäjistä koki imetyksen olleen positiivinen kokemus.
- Perinataalisen masennuksen riski on suurin teini-ikäisillä synnyttäneillä ja riski lähtee jälleen kasvuun, kun synnyttäjä on yli 35-vuotias ja kuuluu heikompaan sosioekonomiseen asemaan.
- Synnytyksen jälkeistä masennusta on arviolta 10-20 prosentilla äideistä ja arviolta jopa joka viides äiti sairastuu ahdistuneisuushäiriöön.
- Joka viides odottaja on merkittävästi ylipainoinen raskauden alkaessa.
- Vanhemmilla odottajilla ylipaino ja raskausajan diabetes ovat yleisimpiä: nämä synnyttäjän terveydentilaan liittyvät riskitekijät ovat yleisempiä myös heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla.

- Helsingin imetystilastot (2024):

4kk: 51% täysimetys 31% osittaisimetys 17,9% ei imetystä

6kk: 7% täysimetys 69,7% osittaisimetys 26,9% ei imetystä



Taustalla näyttö ja suositukset

- Ohjaus aloitetaan jo alkuraskaudessa, jatketaan vastaanotoilla, kotikäynneillä ja perhevalmennuksissa.
- Jos on tiedossa imetystä vaikeuttavia tai estäviä tekijöitä, tulee nämä tunnistaa ja huomioida.
- Tietoa, positiivista asennetta, tukea ➡ vahvistetaan vanhempien pystyvyyden tunnetta.
- Ohjaus kohdistuu sekä raskaana olevalle että hänen puolisolleen ja perheelleen.
- Monimuotoinen ohjaus.
- Ohjauksen keskiössä imetyksen alku: ensipäivät- ja viikot.



Raskaudenaikainen imetysohjaus Helsingissä

- Raskaudenaikainen imetysohjauksen tärkein sisältö on jaettu kolmeen raskauden vaiheeseen: alku,- keski- ja loppuraskauteen.
- **Ohjauksen tärkein tavoite on herättää perheessä tahto ja tarve saada imetystietoa jo raskausaikana, sekä valmistaa heitä imetyksen sujuvaan käynnistymiseen eli ensimmäisiin päiviin, viikkoihin. Lisäksi on tärkeä huomioida erilaiset lisätuen tarpeet.**
- Helsingissä kaikilla terveydenhoitajilla on WHO 20h imetysohjaajakoulutus. Lisäksi on 20 imetyskouluttajaa ja kolme IBCLC:ta ja mahdollisuus erillisiin imetysohjauskäynteihin raskausaikana.



Ohjaus raskauden eri vaiheissa

Rv 8–18

- Perheen imetystoive
- Aiempi imetys / kokemus vauvan ruokinnasta
- Tulevassa imetyksessä huomioitavat asiat (rintojen terveys/lääkitys yms)
- Itseohjautuvuuteen tukeminen ja imetystiedon tarpeen perustelu
- (sekä: imetysaihe yleisessä voimavarojen, varhaisen vuorovaikutuksen, vanhemmuuden tukemisessa, keskusteluissa ja havainnoinnissa)
- Aina: lisätuen tarpeen arviointi ja suunnitelma, kirjataan

Rv 20–35

- Perheen itseohjautuvuuden ja päätöksenteon tukeminen (ajatuksia ja kokemuksia tiedonhankinnasta, perhevalmennuksesta)
- Vauvan varhaisruokinnan eri muodot
- Imetyksen käynnistyminen ja vaiheet (tiedollista pohjaa, miksi tietyt asiat tärkeitä maidon määrälle, ja että imetys on erilaista eri vaiheissa)
- (sekä: imetysaihe mielikuvissa vauvasta, vanhemmuuteen ja vauvan tuloon valmistautumisessa)
- Yksilöllisesti muita aiheita, kuten imuote ja imetysasennot

Rv 30–41

- Imetyksen ensipäiviin valmistaminen: ensi-imetys, ihokontakti, vauvantahtisuus, tiheän imetyksen merkitys
- Käsinlypsyn ohjaus kaikille
- Itseohjautuvuus ja toimintasuunnitelma, jos ensi-imetys viivästyy, imetyksessä on pientäkään epävarmuutta, tai vauva saa lisämaitoja
- Mistä tukea ja apua tarvittaessa
- ”Ajatuksia tulevasta imetyksestä” -lomake

Puoliso imetyksen tukijana



- Päätös imetyksestä tehdään usein jo ennen raskautta tai ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana. Puolison imetysasenteet vaikuttavat merkittävästi odottajan päätökseen imetyksestä.
- Tehokas imetysohjaus raskausaikana kohdistuu odottajalle, puolisolle (ja/tai lähipiirille) ja siinä yhdistyvät tiedollinen tuki ja konkreettinen ohjaus.
- Puolison saama tuki imetyksen aikana voi lisätä imettävän vanhemman tyytyväisyyttä imetykseen, pidentää imetyksen kokonaiskestoa ja auttaa molempia vanhempia vanhemmuuteen sopeutumisessa.
- Jo kertaluontoinen imetysohjaus puolisoille raskausaikana lisää imetystä: tehokkainta on kulttuurisensitiivinen, kasvokkain annettu informaatio käytännönläheisesti ohjeistaen, miten puolison kannattaa toimia imetyksen tukijana.
- Puolison antaman imetystuen kolme osa-aluetta: **Tiedollinen, rohkeisuus ja herkkä reagointi.**

Mitä puoliso voi tehdä imetyksen avuksi

- Kannustaminen ja läsnäolo imetyshetkissä: myönteisen ilmapiirin luominen. Puoliso on imetyksen suojelija.
- Vauvan perushoito.
- **Röyhtäyttäminen, vaipanvaihto.**
- Läheisyys ja vuorovaikutus vauvan kanssa.
- Kotityöt ja ruoan valmistus.
- Kaupassa käynti.
- Vauvan sisarusten huomioiminen ja heistä huolehtiminen, kotieläimistä huolehtiminen.
- Imetyksen apulaitteiden puhdistaminen ja huolto.



*"Imetän kyllä,
jos se
onnistuu."*



*"En kyllä aio ottaa
siitä stressiä.
Pitäisiköhän muuten
pakata sairaalakassi
kassi jo valmiiksi.."*



*"Hankin tietoa
imetyksestä sitten, jos
sitä tarvitsee. Jännittää
kovasti, mitenköhän se
synnytys menee.."*



Raskauden aikainen imetysohjaus, puolisoa osallistaen

Raskauden ensimmäinen kolmannes

- Imetystoiveen kysyminen, onko odottaja huomannut muutoksia rinnoissa, ”onko teitä imetetty vauvoina?”.
- THL Ensimmäistä lastaan odottavan perheen arjen voimavarat – lomakkeen läpikäyntiä, joka avaa mahdollisuuden kysyä puolison hyvinvoinnista ja ajatuksia vanhemmuudesta.
- Mahdollisiin kysymyksiin ja epäilyksiin vastaaminen.

Toinen kolmannes

- Tutustuttaminen materiaaleihin, joita kannattaa lukea. Kerrotaan, miksi puolison on tärkeä valmistautua rooliinsa. Hänestä tulee vanhempi ja imetystukihenkilö nro 1.
- Muistutus Perhevalmennuksista, jotka tarkoitettu molemmille.

Viimeinen kolmannes

- Käsinlypsyn ohjaaminen kaikille odottajille.
- Ensipäivistä ja viikoista kertominen. Kotitöiden uudelleen jakoon kannustaminen. Puoliso on imetyksen suojelija, joka voi tarkoittaa esim. innokkaiden vierailijoiden siirtämistä myöhemmäksi. Imetysasentoja voidaan harjoitella nukan kanssa viimeisillä käynneillä. Puoliso ohjaa nukkevauvan rinnalle.



Voit sanoa esimerkiksi seuraavia asioita

- **Raskausaikana:**

"Tämä tieto on erityisesti Sinulle suunnattu, koska..."

"Puolisona Sinä olet imettävän vanhemman tärkein imetyksen tukija."

- **Vauvan synnyttyä:**

"Näistä turvamerkeistä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa."

"Voit vaikka ottaa ihan kuvan tästä imetysasennosta, niin osaat auttaa puolisoasi sitten kotosalla."

"Haluaisitko, että näytän, miten voit auttaa puolisoasi saamaan vauvan rinnalle."

"Näetkö, kun katsot tästä suunnasta, niin näet, miten vauva imee maitoa tehokkaasti."

Ohjaushetki on selkeästi suunnattu kummallekin vanhemmalle, ei sivuuteta puolisoa. Imetys on yhteinen asia ♥♥



Miksi kehittää raskauden aikaista imetysohjausta?

- Jaettu vanhemmuus voi alkaa jo odotusaikana ja neuvola voi sitä tukea.
- Suurin osa toivoo odotusaikana, että myös puoliso voi ruokkia vauvaa. Silloin hyvä hetki antaa imetystietoa myös puolisolle.
- Odottaja keskittyy luontaisesti lähestyvään synnytykseen. Puoliso voi keskittyä lähestyvään imetysmatkaan.
- Lisätuen tarpeiset odottajat tarvitsevat erityisesti tukea imetykseen, heidän puolisoille imetysohjauksen kohdistaminen olisi erityisen vaikuttavaa.
- Synnytyssairaalaista kotiudutaan usein lisämaitojen kanssa ja tuttipullo on käytössä. Tämä on aina kolaus imetysluottamukselle. Tutkimusten mukaan ensipäivinä ja viikkoina synnyttäneillä perheillä on vahva tarve konkreettiselle imetysohjaukselle.
- Monella asiakkaalla huoli mielialasta ja jaksamisesta vauvan synnyttyä. Usealla odottajalla ollut masennusta ennen raskautta. Puolison tuki vähentää riskiä synnytyksen jälkeiselle masennukselle.
- Täysimetyksen tukeminen auttaisi moneen asiaan, mutta miten tukea sitä neuvolassa, kun kohtaamme vauvaperheet ensi kertaa vauvan ollessa 7-10 vrk ikäinen?



Kaikki hyötyvät

- Tehostamalla raskauden aikaista imetysohjausta, voimme oikea-aikaisesti tukea tulevaa imetysmatkaa sekä vahvistaa vanhemmuutta ja varhaista vuorovaikutusta.
- Ensipäivien imetykseen voimme neuvolassa parhaiten vaikuttaa ohjaamalla odottavaa perhettä hyvin raskausaikana. Sairaalan imetysohjaus ja sujuva yhteistyö neuvolan ja sairaalan välillä on tärkeää ja luo hyvän jatkumon.
- Puoliso on imetystukihenkilö nro 1 kun perhe kotiutuu sairaalasta. Puolison valmistautuessa tulevaan rooliinsa jo raskausaikana, voimme keventää painetta odottajalta.
- Osallistamalla puoliset imetyksen tukemiseen, pyrimme vastaamaan perheiden toiveeseen, että puolisokin voisi ruokkia vauvaa.



Pienet muutokset – suuret tulokset



- Olemme antaneet imetysinfoja kollegoille ja käyneet keskustelua imetyksestä ja sen ohjaamisesta kahvipöydässä ja kokouksissa.
 - Puolisolle annetun imetysohjauksen tärkeyttä korostettu.
 - Puheeksi oton tapoja mietitty yhdessä.
 - Käsinylpsyohjaus: milloin sitä käytetään.
 - Ensipäivien ja -viikkojen sanoittaminen asiakkaille tärkeää jo raskausaikana.
 - Imetysmateriaaleja, mitä voi antaa asiakkaille:
 - Ajatuksia tulevasta imetyksestä -lomake.
 - Imetys.fi: Odottajan opas ja webinaari
 - Vauvamatkalla digihoitopolku
 - Ohjeet luettavaksi myös puolisolle ja isovanhemmille /tukihenkilöille.

Ajatuksia tulevasta imetyksestä

- Tarkoitus herättää vanhempien ajatuksia, miten haluavat ruokkia vauvansa ja hakemaan tietoa tueksi.
- Apuväline myös ammattilaiselle, joka antaa perheelle imetysohjausta sairaalassa tai neuvolassa.

Ajatuksia tulevasta imetyksestä ja vauvan ruokinnasta

Täytä lomake ja ota se mukaasi neuvolakäynneille ja synnytysairaalaan



Mitä ajatuksia imetys ja vauvan ruokinta sinussa herättää?

Minkälaisena kuvittelet tulevan imetysajan? Miten mahdolliset aikaisemmat imetykset ovat sujuneet?

Mihin asioihin uskot pystyväsi itse vaikuttamaan, jotta imetys saa parhaan mahdollisen alun?

Mikä motivoi sinua, jos imetyksessä on hankaluuksia?

Arveletko, että sinulle on luontevaa ottaa vauva ihokontaktiin ja imettää vauvantahtisesti?

Miten pitkään olet ajatellut imettää?

Huolestuttaako sinua jokin imetykseen, vauvan ruokintaan ja hoivaan liittyen?

Oletko saanut riittävästi tukea ja tietoa raskauden aikana imetysmatkasi tueksi? Jos et, niin osaatko kuvailla, mihin tai miten kaipaisit lisätukea?

Raskauden aikana:

Synnytyksen jälkeen:

Mistä saat apua imetyshaasteita kohdatessasi?

Kokemukset

- Kun ohjaus annetaan puolisoille, herää heidän kiinnostus neuvolassa käyntiä kohtaan ja se avaa tilaisuuden muillekin kysymyksille. Vauvan synnyttyä, puoliset ovat vielä paremmin mukana vauvan hoidossa ja neuvolatarkastuksissa.
- Raskauden aikainen imetysohjaus saa odottajat valmistautumaan paremmin ensipäiviin.
- Meidän kokemus, että täysimetys lisääntynyt omilla odottajilla.
- Palautetta on tullut vielä vähän, mutta se on ollut pelkästään positiivista.

” Kiitokset neuvola käynnistä ja erityisesti selkeästä ja kaunistelemattomasta sanoituksesta puolisolalle kuinka tärkeässä osassa hän on synnytyksessä ja päivissä sen jälkeen. Uskon, että puolisololleni konkretisoitui tänään hänen roolinsa entistä paremmin.”

Työ jatkuu...

- Toivotetaan puoliso tervetulleeksi jokaiselle neuvolakäynnille!
- Maahanmuuttajataustaisten perheiden puolisolle kohdennettu imetysohjaus, vielä vähän kokemusta. Ohjattu samalla tavalla ja vaikuttanut toimivan myös heille.
- Itselliset odottajat, miten huomioida tukijoukot imetysohjauksessa.
- Käsinlypsyn merkityksen ymmärtäminen ohjauksessa. Helsingissä se ohjataan usein, mutta silti juuri synnyttäneet kertovat että eivät ole taitoa hyödyntäneet vauvan synnyttyä.
- Raskauden aikaisen imetysohjauksen kehittäminen (ja implementoiminen puolisoa enemmän osallistavaksi) Helsingin neuvoloissa.



Lopuksi

- Haluamme rohkaista neuvolassa toimivia terveydenhoitajia ottamaan imetyksen puheeksi jo odotusaikana ja kohdistamaan ohjausta myös puolisolalle. Imetys ei ole sooloura. Imetyksen onnistumisesta hyötyy myös puoliso.
- Kun ohjaa perheen hyvin jo odotusaikana, niin saa nauttia työn hedelmistä vauvan synnyttyä!



Lähteitä ja tutustuttavaksi



Pirjo Langdon ja Sini Repo 12.2.2026

- Banderali G., Betti F., Landi M., Lassandro C., Martelli A., Moretti F., Radaelli G. & Verduci E. 2015. Short and long term health effects of parental tobacco smoking during pregnancy and lactation: a descriptive review.
- Brown, A. Why are breastfeeding rates in the UK so low? A guide to supporting breastfeeding for the medical profession. 2020. Oxon: Routledge
- Fernandes Cordeiro R. & Höfelmann Aparecidia D. 2020. Intention to breastfeed among pregnant women: association with work, smoking, and previous breastfeeding experience.
- Gebremariam, K.T., Wynter, K., Zheng, M. *et al.* Breastfeeding – a survey of fathers' support needs and preferred sources of information. *Int Breastfeed J* 19, 50 (2024).
- FinLapset 2020, THL. [FinLapset-2020 alueelliset tulokset](#)
- Hakulinen T., Kuronen M. & Otronen K. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Hamnøy IL, Kjelsvik M, Baerug AB, Dahl BM. Fatherhood and breastfeeding: a qualitative exploration of counselling experiences. *Int Breastfeed J*. 2025 May 13;20(1):36.
- Hannula L., Ikonen R., Kaunonen M. & Kolanen M. 2020. Raskaana olevan ja imettävän äidin sekä perheen imetysohjaus. 2020. Helsinki. Hoitotyön tutkimussäätiö.
- Ikonen R., Hakulinen T., Lyytikäinen A., Mikkola, K., Niinistö, S., Sarlio, S. & Virtanen S. 2020. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- NEUKO tietokanta. Imetys. [Imetys – Duodecim](#)
- Neuvolan imetysohjauksen käsikirja. 2024 Helsinki.
- Paavilainen, M. Vuorenmaa M & Tuovinen E: 2024. Työpari 48/2024. Finlapset 2024: THL: [Mitä vauvaperheille kuuluu?](#)
- Pietikäinen, J., Hakulinen, T., & Holopainen, A. (2020). Raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuneisuuden varhaista hoitoa tulee tehostaa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(2).
- Roustaei Z. 2025: Embodiment in maternal health - The interplay of reproductive timing, completed fertility, and socioeconomic disparities.
- Santana G., Giugliani E., Vieira T. & Vieira G. 2018. Factors associated with breastfeeding maintenance for 12 months or more: a systematic review.
- Sormunen-Harju, H. 2024: Maternal obesity: Associations between obesity, pregnancy complications, and maternal and newborn metabolome
- Tracz J. & Gajewska D. 2020. Factors influencing the duration of breastfeeding among Polish women. *J. Mother Child Health* 2020;24.
- Wambach K & Spencer K, 2021: Breastfeeding and human lactation. 6th edition. . Jones & Bartlett Learning.
- WHO Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE. 2018. [9789241513807-eng.pdf](#)