

KOMPASSI - tueksi imetystä pohtiville vanhemmille



**VAUVAMYÖNTEISYYS-
KOULUTTAJAT**

Vamy seminaari 2017 ammattitaitoa imetyksen tueksi
Jyväskylä 16.3.2017
Klō-th- imetyskouluttaja Minna Rantanen

Asiakaslähtöisyys imetysohjauksessa- teoriataustaa

- ▶ Tutkimuksen mukaan imetysohjauksen tulisi olla
 - ▶ Asiakaslähtöistä
 - ▶ Realistista
 - ▶ Realistiset odotukset tukevat äitejä onnistumiseen
 - ▶ Äidin tarpeet huomioon ottavaa
 - ▶ Psykologiset, sosiaaliset, kulttuuriset
 - ▶ Hyväksyvää, tarjota tukea ja tietoa
 - ▶ Näin äidit voivat tehdä tietoisia päätöksiä ilman painostusta
 - ▶ Sekä yksilö- että ryhmäohjausta
 - ▶ Ohjauksen tulisi huomioida isät, toiset vanhemmat, muut perheenjäsenet ja imetyksen tukijat
 - ▶ Paternalistisen lähestymistavan sijasta, ohjauksessa voisi olla fokus äidin ja vauvan suhteen vahvistamisessa

- ▶ Ohjauksen ei siis tulisi olla
 - ▶ Paternalistista
 - ▶ Ristiriitaista
 - ▶ Epäjohdonmukaista
 - ▶ Äitien tunteet sivuuttavaa


- ▶ Hyvässä imetysohjauksessa
 - ▶ Ota selvää, mitä äiti jo tietää
 - ▶ Kuuntele hänen tarinansa
 - ▶ Osoita hyväksyntää
 - ▶ Osoita, että olet kiinnostunut
 - ▶ Kysy lupa, antaa tietoa
 - ▶ Tarjoa uutta, ajankohtaista ja yksilöllistä tietoa

Raskauden aikainen ohjauskeskustelu tulisi sisältää (Nicola Cunningham Birmingham BFI-konferenssi 2016)

Projektin taustat

Vauvamyönteisyyskouluttajat ry ja verkostopäivät 2016

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



VAVVAMYÖNTEISYYS-
KULUTTAJAT

Tavoitteet

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



Kompassin työryhmä

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



Mikä KOMPASSI sitten oikein on?

- o Ohjauksen apuväline kaikille imetyksen parissa työskenteleville ammattilaisille

Kompasseja on kolme

1. Raskausajalle
2. Vauvan ensipäiville
3. Vauvan kasvaessa



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

KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Mitä on hyvä tietää imetyksestä jo raskausaikana? 1

Miksi imettää? 

Imetys hyvään alkuun 

Saako vauva riittävästi maitoa? 

Hyvä imetyssento ja imuote 

Imetyksen ensipaivat 

Tukea imetykseen 








KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Minkälaisia ovat imetyksen ensimmäiset viikot? 2

Hyvä imetysasento ja imuote



Vauvantahtainen imetus



Saako vauva riittävästi maitoa?




Rintojen hoito



Maidon lypsäminen käsin



Tukea imetykseen











KOMPASSI tueksi imetystä pohtiville vanhemmille. Miten imetys muuttuu kun vauva kasvaa? 3


Tihein imun 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 vuorovai-
kutusta 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 jäl-
keen 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, ime-
tykset jäävät lyhyiksi tai vauva tarvitsee lisämaitoa.** Se on myös tehokkain tapa lisätä maidon määrää tai kerätä maitoa talteen.

Lypsäessä tärkeää ovat puhtaat kädet ja lypsästä, 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 peu-
kalo ja etusormi jäävät rinnan vastakkaisille puolille n. 3-4 cm päähän nännistä (nännipihan ulkopuolelle). Sormia painetaan ensin kohti rintakehää ja sen jälkeen puristetaan sormia toi-
siaan vasten. Toistetaan puristamista sopivalla rytmillä. Kun maidontulon yhdestä kohdasta vähenee, vaihdetaan sormien asentoa, jotta rinta tyhjenee eri puolilta. Kun maidon herumi-
nen lakkaa, siirrytään lypsämään toista rintaa. Molemmat rin-
nat voi lypsää useampaan kertaan.

Vuorokausirytmät



Päivän ja yön rytmittäminen

Muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla ei vielä ole vuorokausirytmisiä. 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?

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



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



- o Kompassin saa ottaa käyttöön vapaasti eri ammattilaisen keskuudessa
 - o esim. PK-seudun imetyisyhteistyö
 - o Neuvolat
 - o Synnytyssairaalat
 - o Antenataaliosasto
 - o Äitiyspoliklinikat
 - o Lapsivuodeosastot
 - o Doulat, vertaistukijat
 - o Joku muu ©?
- o Kompassi löytyy Vauvamyönteisyyskouluttajien internetsivuilta www.vamykouluttajat.fi -> jäsensivut



Yhteistyössä on voimaa



Lähteet:

BROWN A. 2014. Maternal trait personality and breastfeeding duration: the importance of confidence and social support. *Journal of Advanced Nursing* 70(3),587-598. doi: 10.1111/jan.12219

Guyer J, Millward L & Berger I. 2012. Mothers' breastfeeding experiences and implications for professionals. *British Journal of Midwifery*, October 2012. Vol.20, No 10.

Haroon S, Das J, Salam R, Imdad A & Bhutta Z. 2013. Breastfeeding promotion interventions and breastfeeding practices: a systematic review. *BMC Public Health* 2013, 13(Suppl 3):S20.

Meedya S, Fahy K, Parratt J & Yoxall J. 2015. Supporting women to achieve breastfeeding to six months postpartum – Theoretical foundations of a successful program. *Women and Birth* Vol 28, Iss 4 p 265-271

Nicola Cunnington Birmingham Baby Friendly Initiative Conference: Lecture slides 2016)

Odom E, Li R, Scanlon K, Perrine C & Grummer-Strawn L. 2014. Association of Family and Health Care Provider Opinion on Infant Feeding with Mother's Breastfeeding Decision. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. August 2014, Vol 114, No 8.

Sherriff N & Hall V. 2011. Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: a new role for health Visitors. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*.