

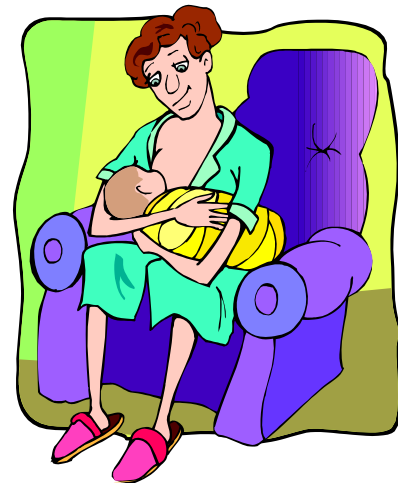
# IMETYS

Imetys on luonnollinen tapa syöttää lasta ja se antaa lapselle turvaa sekä läheisyyttä. Suurimmalla osalla äideistä on kaikki mahdollisuudet onnistua imetyksessä, mutta se ei ole aina niin helppoa. Äiti tarvitsee kärsivällisyyttä ja joskus tarvitaan jopa ulkopuolista apua imetyksen onnistumiseen. Toimiva imetys antaa myös äidille positiivisen kokemuksen.

Täysimetystä suositellaan ensimmäiset 4 - 6 kuukautta ja sen jälkeen osittaista imetystä kunnes lapsi on vähintään yksivuotias.

## Hyviä syitä imettää

- ✗ Ilmaista
- ✗ Energiapihiä
- ✗ Ympäristöystävällistä
- ✗ Kulkee mukana
- ✗ Aina saatavilla
- ✗ Heti käyttövalmis
- ✗ Ei keittämistä
- ✗ Automaattilukitus
- ✗ Aina sopivan lämmintä +37 °C
- ✗ Edistää vauvan vastustuskykyä
- ✗ Edistää kohdun palautumista
- ✗ Antaa lapselle rakkautta ja lohtua
- ✗ Ehkäisee infektioita vauvalla
- ✗ Pitkä imetys suojaa rintasyövältä



## Isän rooli

Vaikka isä ei voi imettää, voi hän silti osallistua aktiivisesti vauvan hoitoon ja antaa vauvalle läheisyyttä ja lohtua. Isän on aluksi hyvä huolehtia suurimmasta osasta kotitöistä, että äiti voi keskittyä imetykseen. Isän tuki äidille on tärkeää imetyksen onnistumisen kannalta. Kun isälläkin on tietoa imetyksestä, voivat vanhemmat yrittää yhdessä ratkoa mahdollisia ongelmia.

## Hyvä muistaa imettäessä

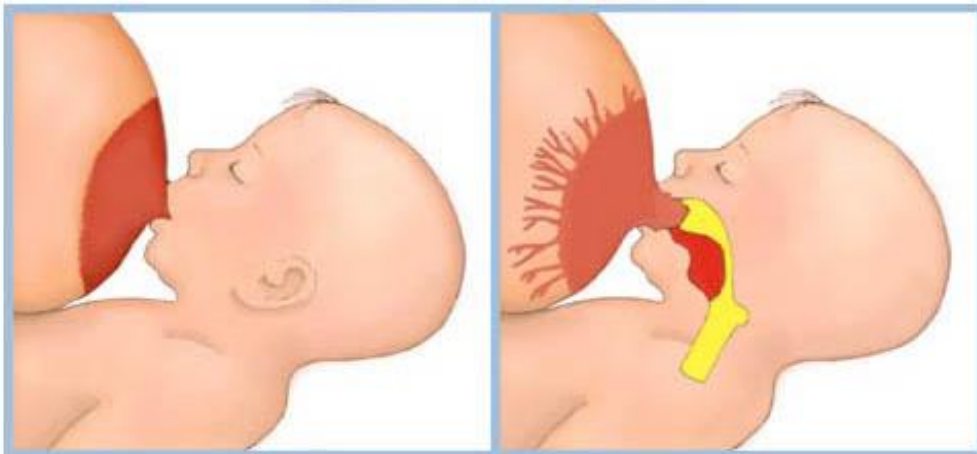
Vastasyntynyt vauva syö noin 8-12 kertaa vuorokaudessa. Kaikki vastasyntyneet syövät myös öisin. Maidontuotannon edistämisen vuoksi on hyvä imettää yöllä, sillä ”maitohormoni” prolaktiinin pitoisuus on silloin korkeimmillaan. Vauva saa tarpeeksi ruokaa kun sen paino nousee, se on pirteä ja herää itse syömään kun on nälkäinen ja kun pissaa ja kakkaa tulee monta kertaa päivässä (5-7 märkää vaippaa).

Maito nousee rintoihin tavallisesti 2-3 päivää synnytyksen jälkeen, mutta kolostrummaidon muodostuu jo raskausaikana ja se riittää vauvalle ensimmäisinä vuorokausina. Vauvan mahalaukun tilavuus on vain noin 10-15ml ensimmäisten vuorokausien aikana.

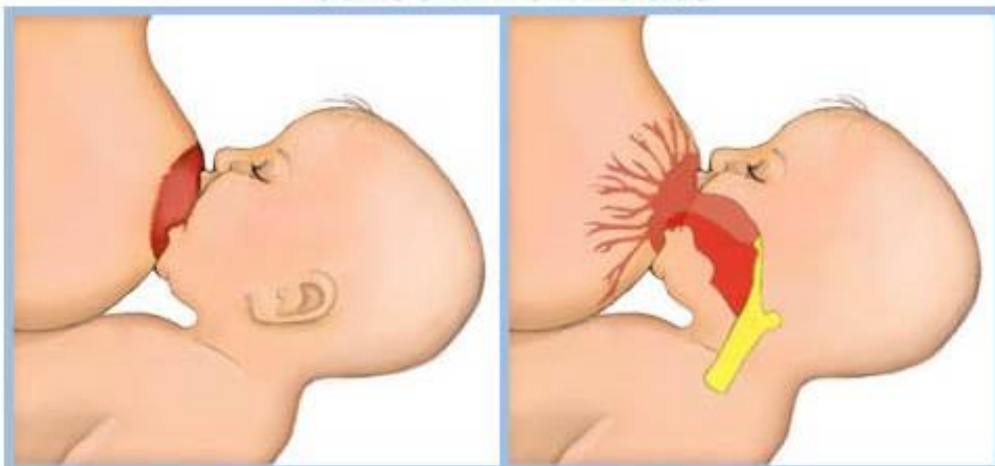
- ✘ Aluksi imetys voi tehdä kipeää, mutta kun vauvalla on oikea imemisote, menee kipu ohi muutaman päivän kuluessa. Tarvittaessa voi käyttää rasvoja.
- ✘ Huomioi, että vauva nielee maitoa kunnolla. Huom. imemisote!
- ✘ Istu mukavasti, älä jännitä olkapäitä tai niskaa (pyydä synnytysosaston henkilökuntaa näyttämään eri asentoja tai kysy neuvolasta)
- ✘ Kun maito nousee rintoihin, rinnat voivat tuntua kipeiltä ja pingottuneilta. Tarvittaessa voi käyttää kaalinlehtiä helpottamaan epämukavaa oloa.
- ✘ Mitä enemmän imetät, sitä enemmän maitoa erittyy.
- ✘ Anna vauvan imeä niin kauan ja tiheään kuin se haluaa, imemistarve vaihtelee. Ensimmäisinä viikkoina imetys voi kestää 30-60 min/kerta.
- ✘ Imettävä äiti tarvitsee paljon nesteitä, noin kolme litraa päivässä.
- ✘ Kaikki, mitä äiti panee suuhunsa, siirtyy rintamaidossa vauvaan – lääkkeet, alkoholi, tupakka
- ✘ Tutin käyttöä kannattaa lykätä, kunnes vauva on oppinut imetyksessä hyvän imemisotteen
- ✘ Vaikka vauva imee joskus tiheään, maidoneritys ei ole ehtymässä, vaan vauvalla on todennäköisesti kasvukausi menossa.
- ✘ Kasvukausia tulee noin 3-4 viikon välein ja vauva syö silloin tiheimmin lisätäkseen itse maidontuotantoa.
- ✘ Kireää kielijännettä esiintyy 4-11%:lla vastasyntyneistä.

- ✘ Ihokontakti auttaa imetystä käynnistymään nopeammin, parantaa vastasyntyneen lämmönsäätelyä, ehkäisee energiahukkaa ja auttaa verensokeria pysymään hyvällä tasolla.
- ✘ Vauvoilla on levottomuuskausia rinnalla liittyen kehitysvaiheisiin ja että imeminen muuttuu refleksinomaisesta tahdonalaiseksi.

### Väärä imemisote!



### Oikea imemisote!



## Imetysasentoja

### Kehto-ote



Cradle hold

Yleisin imetysasento. Vauvan pää lepää äidin imetysrinnan puoleisella käsivarrella. Pitele vauvaa tyynyllä tai ilman tyynyä sylissä niin, että vauvan vartalo on kääntyneenä vartaloosi päin masu masua vasten. Vauvan nenä ja suu ovat nännin tasolla. Laita vauvan toinen käsi kainaloosi. Tue vauvan niska, selkää ja peppua käsivarrellasi ja kädelläsi.

### Kainalo-ote (jalkapallo-ote)



Football hold

Pitele vauvaa imetysrinnan puoleisessa kainalossa kyljellään itseesi päin. Vauvan nenä ja suu ovat nännin tasolla ja jalat menevät kainalosi alta. Tee oma asentosi mukavaksi tyynyllä (sylissä tai kyljen puolella). Tue kädelläsi vauvan harteita, niska ja päätä. Tue vauvan selkää käsivarrellasi.

### Makuuasento



Lying down

Laita tyyny pääsi alle ja toinen tai useampia tukemaan selkääsi. Makaa imetysrinnan puoleisella kyljellä. Vedä saman puolen käsivartta hieman ylemmäksi, jolloin käsivarren ja vartalon väliin muodostuu kolo vauvalle. Vedä vatsaa ja takamusta taaksepäin niin että saat tilaa vauvalle ja löydät itsellesi mukavan asennon. Aseta vauva viereesi niin että vauvan nenä ja suu ovat nännin tasolla. Älä laita vauvan pään alle mitään.

### Biological nurturing



Äiti imettää puoli-istuvassa tai – makaavassa asennossa. Vauva makaa vatsallaan äidin vatsan päällä niin, että vauvan vartalo seuraa äidin vartalon linjoja. Asento stimuloi vauvaa liikkumaan ja etsiytymään rinnalle, mikä puolestaan vaikuttaa stimuloivasti imetykseen. Äiti voi olla täysin rentona.

## Imetystarvikkeita

### Liivinsuojat

- ✘ Raskauden aikana rinnoista saattaa tihkua maitoa, mikä on aivan normaalia
- ✘ Imetysaikana rinnoista tihkuu maitoa



### Rintakumi

- ✘ Kun rinnanpää on rikkinäinen tai sisäänpäin kääntynyt
- ✘ Kun vauvan on vaikea saada otetta nännistä
- ✘ Pese käytön jälkeen



### Rintapumppu

- ✘ Käsikäyttöisiä ja sähkökäyttöisiä malleja
- ✘ Kun äidin rinnat ovat turvoksissa ja vauvan on vaikea saada kunnon imemisotetta
- ✘ Kun äiti ei ole paikalla imettämässä
- ✘ Kun isä haluaa osallistua aktiivisemmin vauvan syöttämiseen



### Maidonkerääjä

- ✘ Laitetaan rintaliiveihin, kerää syöttökertojen välillä tai syötön aikana toisesta rinnasta valuvan maidon, maito voidaan ottaa talteen
- ✘ Käytä riittävän tilavia rintaliivejä, ettei maidonkerääjä paina nännipihaa
- ✘ Pese käytön jälkeen



### Imetystyyny

- ✘ Apuna hyvän asennon löytämisessä vauvalle
- ✘ Voi auttaa äitiä rentoutumaan



## Voiko rintamaitoa säilyttää?

- ✘ Jääkaapissa rintamaitoa voi säilyttää enintään 3 vuorokautta
- ✘ Pakkasessa maito säilyy 3-6kk riippuen pakastimen lämpötilasta
- ✘ Säilytä maito puhtaissa säilytysastioissa tai suljettavissa pakastuspusseissa
- ✘ Vältä maidon lämmittämistä mikrossa! Lämmitä rintamaito vesihauteessa, sopiva lämpötila on +37 °C
- ✘ Älä sekoita kylmää ja lämmintä rintamaitoa keskenään, laita tuore maito uuteen säilytysastiaan tai pussiin

## Imetyshankaluuksia

### Rikkinäiset rinnanpäät

- ✘ Normaaliala
- ✘ Jos vauvalla väärä imemisote
- ✘ Purista imetyksen jälkeen tippa maitoa rinnanpäähän suojaksi. (rasvoja tai Nursicare)

### Tiehyttukos

- ✘ Maitotiehyt on tukkeutunut, jolloin rinta ei tyhjenny kunnolla
- ✘ Oireita – muhkura tai muhkuroita rinnassa, kuumetta, äidin olo puolikuntoinen
- ✘ Toimenpiteet
  - Hiero arkaa kohtaa kevyesti rinnanpäätä kohti samalla kun vauva imee
  - Suihkuta lämpimällä vedellä tai puhalla lämmintä ilmaa hiustenkuivaajalla
  - Tärkeintä, että pidät aina itsesi ja rinnat lämpiminä
  - Vaihtelee imetysasentoa
  - **Ibuprofeeni 400-600mg x3/vrk 5-7 vrk:n ajan**

*Hoitamattomasta tiehyttukoksesta saattaa kehittyä rintatulehdus.*

### Rintatulehdus

- ✘ Rinta punoittaa, on aristava ja kuumottava, äidillä on kova kuume
- ✘ Tärkeintä on tyhjentää rinnat kunnolla
- ✘ Tärkeää levätä ja juoda riittävästi

## Kuinka lisätä maidoneritystä?

- ✘ Tiheät imetykset, 2-3h välein vuorokauden ympäri
- ✘ Pumpppaa kolmen päivän ajan 1h/päivä, 10min pumpppaus, 10 min tauko jne.
- ✘ Imetä/pumpppaa öisin, yöllä hormonipitoisuus on 10-20 kertaa suurempi kuin päivällä
- ✘ Juo paljon, esim. imetysteetä ( 1tl kuminaa, 1tl anista, 1tl fenkolia + 2dl kiehuva vettä. Anna hautua 10 min, siivilöi. Suositus 6 kuppia päivässä.)
- ✘ Ihokontakti
- ✘ Oksitosiinihieronta
- ✘ 3 lämmintä ateriaa päivässä ja 5 välipalaa. Öljyisiä ruokaan 15ml 2x/pvä.

*Imetys ei aina lähde sujumaan heti vauvan synnyttyä. Kysy synnytysosastolta tai neuvolasta imetykseen liittyvistä asioista. Äidilläsi tai anopillasi voi myös olla hyviä neuvoja, mutta kannattaa muistaa, että imetysasioissakin ajat muuttuvat...*

***Aina imetys ei onnistu – se ei tee sinusta huonompaa äitiä!***

***Vaasan keskussairaalan imetystukipuhelin: 044 323 2072 (ympäri vuorokauden)***

***Imetyspoliklinikka: Maanantaisin ja torstaisin klo 8.30-15, puh. 044-3232072***

# Lapsivuodeaika

## Äiti synnytyksen jälkeen

- ✘ Synnytyksessä ja sen jälkeen tunteet heittelevät ja itku on herkässä
- ✘ Ennen kotiin lähtöä käytte kätilön kanssa läpi synnytyksen kulun
- ✘ Paperisi lähetetään synnytysosastolta neuvolaan, soitamme sinulle ja varaamme ajan kotikäynnille
- ✘ Lääkärin, kätilön tai terveydenhoitajan käynti (jälkitarkastus) neuvolassa 6–12 viikkoa synnytyksen jälkeen
- ✘ Tulehdusriskin vuoksi sinun on hyvä välttää yhdyntää (tai käytä kondomia) ja saunomista (tai käytä laudeliinaa) ennen jälkitarkastusta
- ✘ Muista harjoittaa lantiopohjan lihaksia ja liikkua, vältä kuitenkin hyppyjä ja vatsalihasliikkeitä
- ✘ Tarkista, miten nostelet ja kannat vauvaa ja millainen imetysasentosi on, niin ehkäiset lihasjännitystä
- ✘ Muista rentoutua ja nauttia vauvastasi!



## Synnytyksen jälkeinen masennus

On normaalia, että synnytyksen jälkeen äidin tunteet heittelevät. Pienetkin vastoinkäymiset voivat saada äidin itkuseksi. Äiti voi tuntea epävarmuutta vauvan hoidossa ja äidin roolissaan. Nämä tunteet ovat normaaleja ja menevät ohi parissa viikossa, kutsutaan baby bluesiksi.

Jos äiti edelleen muutaman viikon kuluttua tuntee itsensä alakuloiseksi ja hänen on vaikea iloita vauvasta, voi hän olla sairastunut synnytyksen jälkeiseen masennukseen. On tärkeää uskaltaa puhua näistä negatiivisista tunteista yhdessä puolison kanssa sekä neuvolassa. Jos isä huomaa äidin voivan huonosti, voi myös hän olla yhteydessä neuvolaan.

Myös isät voivat sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen!



## D-MER

D-MER (Dysphoric Milk Ejection Reflex) tarkoittaa negatiivisia tunteita, jotka nousevat esiin juuri ennen imetystä. Tunteet ovat nopeasti ohimeneviä (muutamasta kymmenestä sekunnista muutama minuuttiin) ja niillä ei ole mitään tekemistä synnytyksen jälkeisen masennuksen kanssa vaan ne ovat hormonaalisia. Oireet häviävät yleensä ennen kuin lapsi on 3kk ikäinen, mutta voivat jatkua koko imetysajankin.

## Vauva

- ✘ Vauvalla on hyvin vaihteleva vuorokausirytm
- ✘ Ihokontakti ja kosketukset ovat tärkeitä vauvalle
- ✘ Anna vauvan liikehtiä vapaasti, älä pidä vauvaa pitkiä aikoja turvakaukalossa tai babysitterissä
- ✘ Anna vauvan maata päivittäin vatsallaan, vaihtele vauvan asentoa
- ✘ Mieti, miten nostelet vauvaa
- ✘ Vauva nukkuu aluksi paljon. Vauvan on hyvä antaa nukkua omassa sängyssä heti alusta alkaen

## Vauvan hoitaminen

- ✘ Pese vauvan uudet vaatteet ennen käyttöä hajustamattomalla pesuaineella, etenkin suoraan ihoa vasten puettavat vaatteet
- ✘ Puhdista vauvan napa päivittäin ja pidä se kuivana
- ✘ Harjaa vauvan päänahkaa päivittäin, harjaaminen edistää verenkiertoa ja ehkäisee karstan muodostumista
- ✘ Vauva ei tarvitse ylimääräisiä voiteita. Jos vauvan iho on kuiva, voit lisätä kylpyveteen vähän öljyä
- ✘ Kylvetä vauva 1–2 kertaa viikossa, vauva ei tarvitse saippuaa tai sampoota
- ✘ Ei saunomista alle 1v, vauva ei voi säädellä ruumiinlämpöään aikuisen tavoin
- ✘ Hanki autoosi sopiva, kunnollinen turvakaukalo/turvaistuin ja tarkista, että turvavyö on riittävän pitkä. Älä aseta vauvanistuinta sellaiselle penkille, jossa on turvatyyny.

