



IMETYSOPAS IMETYSOHJAUKSEN TUEKSI

Terveydenhuollon henkilökunnan käyttöön

Johanna Oinas
Lapin Ammattikorkeakoulu
2017

JOHDANTO

Tämä opas on tehty Lapin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijan opinnäytetyön tuotoksena. Opas on sisällytetty terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen äitiys- ja lastenneuvoloiden seitsemän askeleen ohjelmaan imetyksen tukemiseen. Oppaan tietoperustana on käytetty tutkittua ja näyttöön perustuvaa tietoa imetyksestä. Opas on tarkoitettu äitiysneuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille työvälineeksi suullisen imetysohjauksen tueksi.

Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön, mutta oppaan sisältö on suunniteltu niin, että opas voidaan tarvittaessa tulostaa asiakkaalle. Oppaassa on käsitelty imetyksen onnistumiseen ja maidoneritykseen vaikuttavia asioita, sekä yleisimpiä imetysongelmia, niiden ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Oppaassa on huomioitu myös asiakasnäkökulmaa, ja opas on ollut arvioitavana Imetyksen tuki ry:n kouluttamalla imetystukiäidillä, Satu Jaaralla.

SISÄLLYS

JOHDANTO	1
SISÄLLYS.....	2
Maidoneritykseen vaikuttavat asiat	3
Maidon riittävyden merkit	4
Imuote	5
Yksinomainen imetys	8
Tavallisimpien imetysohjelmien ennaltaehkäisy ja hoito	9
Maitotiehyttukos	9
Pakkautuneet rinnat.....	10
Haavautuneet rinnanpäät.....	11
Rintatulehdus.....	12
Rintapaise.....	13
LÄHTEET	14

Maidoneritykseen vaikuttavat asiat

Imettäminen onnistuu parhaiten, kun äiti saa keskittyä imettämiseen rauhallisessa ympäristössä vauvan kanssa

- * Herumisrefleksi käynnistyy helpommin ympäristössä, jossa äiti tuntee olonsa turvalliseksi ja hänen imetystään kannustetaan ja tuetaan, vaikka imetyksessä ilmenisikin ongelmia.

Äiti voi edesauttaa imetystä huolehtimalla omasta terveydestään

- * Tupakkatuotteiden nikotiini siirtyy äidinmaidon mukana vauvalle, vähentää maidoneritystä, hidastaa maidon herumista sekä laskee maidon rasvapitoisuutta.
 - Tupakoivan äidin tulisi ajoittaa tupakointi siten, että seuraavaan imetykseen on mahdollisimman pitkä tauko
 - Rintamaidon terveyshyödyt ovat suurempia kuin tupakoinnin haitat
- * Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää
 - liikaa rasvaa, suolaa ja sokeria tulisi välttää
- * Nesteen tankkaus ei ole tarpeellista
 - Imetys aiheuttaa usein janontunnetta
 - Äiti voi tarkkailla nesteytystään virtsansa väristä
- * Ruokavalio tulee koostaa mahdolliset allergiat huomioiden
 - Myös vauvan allergiat huomioiden
- * Rintamaidon tuotantoa edesauttaa parhaiten, kun lapsi saa tyydytettyä imemisen tarpeensa ainoastaan rintaruokinnalla.

Aiemmat myönteiset kokemukset imettamisestä luovat turvallisuuden tunteen imetyksen onnistumisesta.

Äiti voi edesauttaa rintamaidon herumista

- * Hieromalla rintaa
 - * Lämmittämällä rintaa, esimerkiksi lämpimällä jyväpussilla
 - * Huolehtimalla niska-hartiaseudun lihasten rentoudesta
 - * Tyhjentämällä rintoja ennen imetystä
 - * Rintaa voi hieroa kevyesti myös imetyksen aikana
 - Kevyt hieronta nännipihan yläpuolelta painaen alaspäin vauvan imusyklien välillä
 - Äiti voi hieroa myös niiltä alueilta, joista tuntee maidon heruvan huonosti
- ➡ Hieronta helpottaa pakkautumista ja näin vauva saa rasvaista takamaitoa

ÄIDIN MYÖNTEINEN SUHTAUTUMINEN SEKÄ TARVITTAVA TIETO MIELTÄ ASKARRUTTAVISTA ASIOISTA EDESAUTTAVAT IMETYKSEN ONNISTUMISTA

Maidon riittävyyden merkit

Äidin maidontuotanto määräytyy vauvan tarpeiden mukaan vauvan ja äidin yhteistoiminnan seurauksena

- * Maitomäärien vakautumisen seurauksena maitomäärät suurenevat äideillä, joiden rinnat tuottavat liian vähän maitoa vauvan tarpeisiin nähden
- * Ja vastavuoroisesti maitomäärät pienenevät äideillä, joiden rinnat tuottavat maitoa yli vauvan tarpeiden
- * Epäsäännöllinen ja riittämätön imetys vaikuttavat myös maidonerityksen riittämättömyyteen sekä vauvantahtiseen imetykseen
 - o Vauvantahtisen imetyksen ansiosta äiti oppii tulkitsemaan vauvan viestejä ja äidin maidoneritys muotoutuu vauvan tarpeiden mukaiseksi
- * Vauvantahtisesti imettävä äiti
 - o Palautuu synnytyksestä nopeammin
 - ➔ Imetys vaikuttaa kohdun supistumiseen, verenvuodon tyrehtymiseen sekä maidon nousu rintoihin tasautuu

Lisämaidon tarjoaminen vauvalle voi aiheuttaa sen, ettei vauvan todellinen maidontarve välity äidin elimistölle, ja äidin rintojen maidontuotanto voi olla liian vähäistä

Äiti voi tuntea olonsa epäonnistuneeksi imettäjäksi, mikäli vauva tarvitsee lisämaidon

- * Vauvan tiheän imemistarve voidaan tulkita helposti rintamaidon riittämättömyydeksi
 - o Vauvalle tarjotaan lisämaidon
- * Vauvan kehityksen sekä kiintymyssuhteen luomisen vuoksi imetyshetket ovat tärkeitä
- * Äidinmaito imeytyy vauvan suolistosta nopeammin kuin korvikemaito
 - o Tämän vuoksi imetetyt vauvat saattavat tarvita tiheää imetystä myös öisin
- * Lisämaidon tarjoamista vauvalle ei pidä ajatella epäonnistumisena.
 - o Lisämaidon tarve arvioidaan aina vauvan kohdalla yksilöllisesti
 - o Taustalla voi olla esimerkiksi lääketieteellinen peruste

IMETYKSEN TIHEYS, TEHO JA KESTO MÄÄRITTÄVÄT SEN, KUINKA PALJON VAUVA SAA KERRALLA MAITOA. VAUVAN RIITTÄVÄÄ RAVITSEMUSTA VOIDAAN TEHOSTAA TIHEÄMMÄLLÄ IMETYKSELLÄ, VAIHTAMALLA IMETYSASENTOA TAI AUTTAMALLA VAUVAA SAAMAAN ENEMMÄN MAITOA RINNASTA

Imuote

Tärkeää imetyksessä on löytää hyvä imetysasento

- * Imetysasentoja on yhtä monta erilaista kuin imettäjiäkin.
- * Tärkeää on kuitenkin huolehtia, että lapsi on lähellä äitiä, pää ja vartalo suorassa linjassa,
 - o Tällöin vauva ylettyy imemään äidin rintaa ja katsekontakti äidin ja vauvan välillä mahdollistuu.
- * Imetyksen aloittaminen vaatii kärsivällisyyttä, keskittymistä ja harjoittelua.
- * Hyvässä imetysasennossa vauva saa hyvän imemisotteen.
 - o Laaja imemisote edesauttaa tehokasta imetystä ja ehkäisee imetykseen liittyviä ongelmia, kuten rinnan pään kipeytymistä ja riittämätöntä maidon määrää.

Oikean imemisotteen ja imettämisen peruseriaatteet ovat samanlaiset kaikille

- * Riippumatta siitä, onko vauva äidin ensimmäinen tai minkä ikäinen vauva on kyseessä.
- * Periaatteista on eniten hyötyä vauvan ensimmäisten elinpäivien ja –viikkojen aikana.
- * Imetyksen peruseriaatteet sopivat kaikille äideille, rinnan muodosta riippumatta.
- * Imetys tulee huomioida yksilöllisesti, joissakin tilanteissa imetyksessä voi aluksi esiintyä ongelmia.
 - o Se ei kuitenkaan ole este onnistuneelle imetykselle.
 - o Imetyksen tiheys, teho ja kesto määrittävät sen, kuinka paljon vauva saa kerralla maitoa.
 - o Vauvan riittävää ravitsemusta voidaan tehostaa tiheämmällä imetyksellä, vaihtamalla imetysasentoa tai auttamalla vauvaa saamaan enemmän maitoa rinnasta.

Vauvan imemisote

- * Imetystä aloitettaessa rinnanpään tulee olla vauvan suun yläpuolella, nenän ja suun välisellä alueella
 - o Nänni ja vauvan nenä ovat vastakkain, jolloin rinnalle auttaminen helpottuu ja katsekontakti mahdollistuu
- * Vauva alkaa hamuilla rintaa ja kallistaa päänsä taaksepäin
- * Vauvan ylähuulta voi ärsyttää nännillä, jotta vauvan refleksit heräävät
 - o Vauva avaa suunsa laajaksi ja tuo kielensä etuosaan suuta
 - o Takakenossa ollessa vauvan pää nousee niin, että ylähuuli ja nenä ovat samassa tasossa
- * Äidin tulee odottaa, että vauvan suu on ammollaan ennen kuin tarjoaa rintaa vauvalle
- * Vauva tarttuu rintaan itse ja aloittaa imemisen ollessaan siihen valmis
 - o Vauvaa voi tukea niskasta tai selästä niin, ettei vauvan pään liikkeitä estetä

- Vauvaa voi myös vetää hieman rintaa kohti, siten että vauvan alaleuka osuu ensimmäisenä rintaan ja samalla suunnataan nänni kohti vauvan suulakea.
- * Imemisote on hyvä, kun rinnanpää osuu vauvan pehmeään suulakeen
- * Vauva avaa suunsa ja kieli painuu suun pohjalle, jolloin rinnanpää tulee asettaa vauvan suuhun
 - Vauvan alahuuli koskettaa nännipihan alareunaa, vauvan alaleuka ottaa rinnan suuhun samalla kun poski ja kieli osuvat rintaan
 - Nänni liukuu vauvan suulakea kohti ja ylähuuli sulkee suun
- * Vauvan alahuulen tulee olla rullalle kääntyneenä ja vauvan kieli nännipihan ympärillä rinnan alapuolella.
- * Imemisote on oikea, kun rintaa on enemmän suussa vauvan alaleuan puolelta ja nännipihaote on epäsymmetrinen
 - Nännin tulee olla imetyksen jälkeen tasaisen pyöreä, litistynyt nänni kertoo huonosta imuotteesta
- * Vauvan nenän ei tule koskettaa rintaa
 - Mikäli vauvan nenä osuu rintaan, vauvan pään asento on väärä.
 - Äiti voi painaa rintaa kevyesti nännipihan yläpuolelta, kunnes vauva imee rytmikkäästi

Imetysasento kannattaa tarkistaa

- * Mikäli vauvan pää on vinossa tai vauva on liian kaukana äidistä.
- * Mikäli vauvalla on vaikeuksia saada otetta rinnasta, voi asennon vaihdosta olla apua
- * Mikäli imemisote on liian kapea, aiheuttaa se kipua ja haavaumia rinnassa, koska rinnan pää hankautuu vauvan kovaa suulakea vasten.
 - Imettämisen ei pitäisi tuottaa kipua, joskus äidit kuitenkin tuntevat pientä nipistelyä nännin alueella imetyksen alussa tai maidon erittyessä. Nipistely kuitenkin häviää muutamissa sekunneissa.

Äidin tulee huomioida vauvan nälkämerkit

- * Äidin tulee huomioida vauvan nälkämerkit hyvissä ajoin
 - Imetys onnistuu helpommin, jos vauva ei ehdi turhautua

Vauva voi ilmaista nälkänsä

lipomalla huulia, maiskuttelemalla,
imemällä nyrkkiä, raajojen
liikehdinnällä, pään kääntelyllä tai suulla
hamuilulla

Itkevää vauvaa voi olla haasteellista saada imemään

- * Vauvaa kannattaa rauhoitella ennen imetystä, jotta vauvan ja äidin mahdolliselta turhautumiselta vältytään
- * Vauvaa ei saa työntää takaraivosta rintaa kohti
 - Takaraivoon koskiessa vauva saattaa suoristaa päänsä ja purra rintaa, eikä imetys näin ollen onnistu
- * Äiti saattaa tarvita harjoitusta, jotta osaa auttaa vauvan oikeaan aikaan rinnalle
- * Itkevän ja turhautuneen vauvan voi olla haasteellista saada oikea imemisote
 - Vauvan kieli siirtyy kohti suulakea itkiessä, eikä vauva näin saa kunnollista imemisotetta
- * Äidin tulee pysyä rauhallisena
 - Jotkut vauvat tarvitsevat useampia yrityskertoja, jotta saavat hyvän ja tehokkaan imemisotteen

Hyvää imemisotetta voi edesauttaa

- * ihokontaktilla ja pitämällä vauvaa mahdollisimman lähellä äitiä.
 - Tällöin edesautetaan vauvan vaistonvaraista rinnalle hakeutumista ja hamuamista.
 - Vauva voidaan esimerkiksi asettaa vatsalleen äidin rintojen väliin tai vauvan annetaan itse hamuilla rintaa ja tarttua siihen.
 - Jokainen vauva ilmaisee imemishaluaan omalla tavallaan, nyrkkien ja sormien imeminen sekä rinnan nokkiminen ja hierominen käsillä, äänteleminen ja hamuaminen ovat vauvan tavallisia toimia imetykseen valmistautumisessa.
- * Äidin tulee kokeilla eri imetysasentoja, ja etsiä itselle luontainen ja sopiva imetysasento.
- * Rinnat voi tutkia imetyksen jälkeen, ja vaihtaa imetysasentoa seuraavalla kerralla, mikäli rinnat tuntuvat vielä täysiltä imetyksen jälkeen.

Yksinomainen imetys

Yksinomaisen imetyksen perusteella vauvan tulisi saada tyydytettyä imemistarpeensa imemällä äidin rintaa.

- ➔ Usein vanhemmat tarjoavat itkevälle vauvalle tuttia, joka voi vaikuttaa vauvan imemistekniikkaan sekä äidin maidon määrän säätelyyn

Tärkeää on

- * Vauvaa tulisi pitää rinnalla riittävän pitkiä aikoja
- * Imetyksen tulisi olla säännöllistä ja riittävää
 - ➔ Vauva saa tarpeeksi ravintoa
 - ➔ Edistää maidontuotantoa ja edesauttaa vauvantahtista imetystä
- * Vauvan tehokas imemisote
 - ➔ Tutin imeminen opettaa vauvalle liian kapean imemisotteen jonka seurauksena vauva ei saa riittävästi rasvaista takamaitoa ja äidin rintoihin saattaa tulla haavaumia

Imetyksessä ei ole yhtä oikeaa tapaa – tärkeintä on löytää omaan ja vauvan rytmiin sopiva tyyli!

Äidin maidontuotanto

- * Määräytyy vauvan imemistarpeen mukaan
- * Maitomäärien vakauttamisen seurauksena äidin maidontuotanto tasautuu vauvan tarpeiden mukaiseksi

Tutin käyttö suositellaan aloitettavan, kun vauvalla on tehokas ja hyvä imuote!

Vauvantahtinen imetys

- * Edesauttaa äitiä palautumaan synnytyksestä
- * Säännöllinen, lapsentahtinen imetys vaikuttaa
 - * Kohdun supistumiseen
 - * Verenvuodon loppumiseen
 - * Maidonnousun tasautumiseen

Vauvan saadessa lisämaitoa, voi todellinen maidontarve välittyä virheellisesti äidin elimistölle, ja näin äidin rinnat tuottavat liian vähän maitoa vauvan tarpeisiin nähden

Vauvan riittävää ravitsemusta voidaan seurata

- * Ulosteen ja virtsan määrän perusteella
- * Vauvan painoa seurataan tarkasti aluksi synnytyssairaalassa ja myöhemmin neuvolassa
 - * Painonnousua seurataan alimmasta syntymän jälkeisestä painosta
 - * Vauva saavuttaa syntymäpainonsa noin 10-14 vuorokauden kuluttua synnytyksestä, painon nousussa on yksilöllisiä eroja
 - * Vauvan painonnousu on nopeaa ensimmäisten 3-4 kuukauden ajan

Tavallisimpien imetysongelmien ennaltaehkäisy ja hoito

Maitotiehyttukos

Maitotiehyttukoksen aiheuttaa rinnan tai jonkin rinnan osan huono tyhjeneminen.

Tiehyttukoksen saattaa aiheuttaa esimerkiksi maitokokkare. Maitotiehyttukos ei aiheuta yleisvoinnin laskua, eikä kuumeen nousua.

Maitotiehyttukoksen oireet:

- * Rinnassa saattaa tuntua kova, yleensä arka kohta.
- * Kipu rinnassa

Maitotiehyttukoksen hoito:

- * Tiheä imettäminen, jotta maito ei pakkaannu rintoihin
 - o Imetys tulee aloittaa kipeästä rinnasta. Mikäli imetys ei onnistu kivun vuoksi, voi imetyksen aloittaa terveestä rinnasta, jotta maidon heruminen käynnistyy ja näin imetys on kivuttomampaa myös kipeästä rinnasta
- * Rintaa voi kevyesti painaa nänniä kohti imetyksen aikana, jotta mahdollinen tukos lähtee liikkeelle
 - o Tukoksen nielaiseminen ei ole vaarallista vauvalle

Maitotiehyttukoksen ennaltaehkäisy:

- * Riittävän tiheet imetyskerrat ja tehokas rinnan tyhjeneminen
- * Hyvä käsihygienia imetyksen yhteydessä
- * Äidin riittävä nesteidensaanti
- * Kiristävien vaatteiden välttäminen
- * Mikäli vauvalla on esimerkiksi silmätulehdus, tulee vauvan silmät pyyhkiä ennen imetystä, jotta bakteereita ei pääse äidin rintaan

**VOINNIN MUUTOSTEN TAI PITKITTYYNEIDEN OIREIDEN
YHTEYDESSÄ
OHJAA ASIAKASTA OTTAMAAN YHTEYTTÄ OMAAN
TERVEYSKESKUKSEEN**

Pakkautuneet rinnat

Fysiologinen pakkautuminen tarkoittaa tilannetta, jossa äidin rinnat ovat täynnä maitoa, ja maito heruu helposti. ➡ Hoidoksi riittää tiheä rintojen tyhjennys imettämällä tai pumppaamalla!

Patologinen pakkautuminen tarkoittaa tilannetta, jossa äidin rinnat ovat laajentuneet, turvonnut, kipeät ja kiiltävät sekä niissä saattaa esiintyä punoittavia alueita.

Pakkautuneiden rintojen oireita:

- * Patologisesti pakkautuneista rinnoista ei heru maitoa.
- * Nännit saattavat olla matalat ja pakkautuma saattaa esiintyä ainoastaan nännipihan alueella
- * Äidillä saattaa olla kuumetta, joka yleensä laskee rinnan tyhjenemisen yhteydessä

Pakkautuneiden rintojen hoito:

- * Äitiä tulee kannustaa imetykseen
- * Rintojen turvotusta voidaan helpottaa
 - Kylmäpusseilla, kaalinlehdillä tai maitorahkakääreillä
 - Kylmägeelipussit asetetaan pyyhkeeseen käärittynä rinnan päälle noin 30 minuutin ajaksi
 - Kaalinlehtien annetaan viilentyä jääkaapissa ja kaalinlehden pintaa rikotaan hieman ennen rinnalle asettamista. Kaalinlehtiä voidaan pitää rintaa vasten rintaliivien alla noin 3 tuntia kerrallaan.
 - Maitorahkakääreet tehdään sivelemällä maitorahkaa rinnalle, myös nännin alueelle ja käärimällä rinnat tuorekelmuun. Tarvittaessa rinnat voidaan suojata pyyhkeellä tai sideharsolla. Kääreen annetaan olla 1-2 tuntia, jonka jälkeen se pestään pois.
 - Maitoallergian yhteydessä maitorahka voidaan asettaa pussissa rintojen päälle.

Yhtäkkiä lopetettu imetys saattaa aiheuttaa rintojen pakkautumisen!

Maitorahka lämpenee nopeasti ihoa vasten, joten se ei ehdi palelluttaa rintojen ihoa!

Pakkautuneiden rintojen ennaltaehkäisy:

- * Haavaiset ja kipeät rinnanpäät aiheuttavat harventunutta imetystiheyttä, jolloin maito pakkautuu rintoihin.
➡ Säännöllinen ja tehokas imetys tyhjentävät rinnat, eikä maito pääse pakkautumaan
- * Rintojen ihon kunnosta huolehtiminen on tärkeää, ettei haavaumia pääse syntymään.

Haavautuneet rinnanpäät

- * Useimmiten haavautuneet rinnanpäät johtuvat vauvan väärästä tai huonosta imemisotteesta.
- * Haavaumat syntyvät, kun nänni hankautuu vauvan kovaa kitalakea vasten imetyksen aikana.

Haavautuneiden rinnanpäiden oireena on jatkuva kipu imettäessä

Haavautuneiden rinnanpäiden hoito:

- * Vauvan imemisotteen korjaus
- * Imetys kannattaa aloittaa "terveestä" rinnasta, jolloin kivuliaan rinnan herumisrefleksi käynnistyy, ja näin imetys on kivuttomampaa
 - Mikäli imetys ei onnistu kipeästä rinnasta, tulee sitä lypsää käsin, jotta maito ei pakkaudu rintaan.
 - Lypsettyä maitoa voi tarjota vauvalle, mikäli maidossa ei ole verta.
- * Mikäli kummatkin rinnanpäät ovat haavautuneet, voi kumpaakin rintaa lypsää hieman ennen imetystä
 - Lypsettyä maitoa voi tarjota vauvalle, jotta vauvan imemisrefleksi ei ole niin voimakas
- * **Riittävä käsihygienia on tärkeää!**
 - Rintojen pesu normaalisti suihkussa riittää, koska liika peseminen poistaa rintojen luonnollista rasvaa, ja näin ärsyttää ihoa entisestään
- * Rintoja ei kannata hangata pyyhkeellä tai saippualla
- * Rinnoille kannattaa antaa ilmakylpyjä
 - Paperisia näninsuojuksia tai rintaliivejä ei suositella käytettävän
 - Mikäli rinnat halutaan suojata, hyviä materiaaleja ovat luonnonmateriaalit, puuvilla, silkki tai villa
- * Rintojen hoidossa voidaan käyttää kosteita taitoksia, rintamaitoa, hoitovoiteita sekä maidonkerääjiä
 - Imetyksen jälkeen voi puristaa maitopisaran ja hieroa sen nänniin
 - Maidonkerääjän käyttö edistää paranemista, sillä rinnanpää saa ensin ilmaa ja maidonkerääjään kertyneen maidon avulla haavaumaan ei synny rupea

OHJAA ASIAKASTA HUOMIOIMAAN:

**** IMETYKSEN AIKANA TUNTUVA KIPU TARPEEKSI AJOISSA ****

****VAUVAN IMEMISOTE****

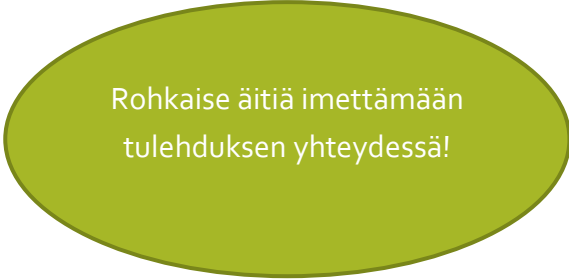
****TARVITTAESSA PYYTÄMÄÄN NEUVOJA
TERVEYDENHOITAJALTA****

Rintatulehdus

Rintatulehduksen yleisin aiheuttaja on stafylokokki-bakteeri. Mikäli rintatulehduksen yhteydessä esiintyy korkeaa kuumetta (yli 38 astetta), tulee hakeutua lääkäriin. Rintatulehdusta hoidetaan tyhjentämällä tulehtunutta rintaa imetyksen tai pumppauksen avulla, sekä mikrobilääkehoidolla. Rintatulehdusta esiintyy yleensä imetyksen alkuvaiheessa tai loppuvaiheessa, kun vauva on saanut jo hampaita ja näin imemisote on muuttunut. Rintatulehdus esiintyy yleensä vain toisessa rinnassa.

Rintatulehduksen oireita ovat:

- * Rinnan punoitus, kuumotus, turvotus, kipu
- * Pahoinvointi
- * Lihassärky, flunssainen olo
- * Kuume
- * Rintamaidon verisyys



Rohkaise äitiä imettämään
tulehduksen yhteydessä!

Rintatulehduksen hoito:

- * Kipeän rinnan tyhjentäminen imettämällä tai pumppaamalla
 - o Imetys kannattaa aloittaa kipeästä rinnasta
 - o Mikäli imettäminen aiheuttaa kipua, voi rintaa lämmittää ennen imetystä esimerkiksi lämpimän suihkun tai hiustenkuivaajan avulla.
 - o Imettäessä rinnan kipeää kohtaa tulee pitää ylhäällä, näin tulehduserite pääsee poistumaan paremmin.
 - o Imetys poistaa tulehduseritettä, helpottaa kipua ja ehkäisee rintapaiseen syntymistä
- * Mikrobilääkehoito (Lääkäri määrää)

Rintatulehduksen ennaltaehkäisy:

- * Vauvan oikea ja tehokas imemisote
- * Rinnan säännöllinen tyhjentäminen
- * Hyvä käsihygienia imetyksen yhteydessä
- * Kireiden vaatteiden välttäminen
- * Äidin riittävä nesteiden saanti

Rintapaise

Kehittyy usein pitkittyneen rintatulehduksen seurauksena, mutta voi kehittyä myös ilman edeltävää rintatulehdusta.

Rintapaiseen oireita:

- * Mikäli taustalla rintatulehdus → kuume ja kipu jatkuvat rintatulehduksen hoidosta huolimatta
- * Rinnassa tuntuu erillinen, arka kyhmymäinen kohta
- * Mikäli taustalla ei ole rintatulehdusta, voivat oireet olla lievempiä!

Rintapaiseet jaotellaan kolmeen eri ryhmään; pinnallisiin, maitorauhasen sisäisiin ja maitorauhasen takaisiin

Rintapaiseen hoito:

- * Mikrobilääkehoito ja tarvittaessa kipulääkitys
- * Lepo, riittävä nesteytys ja rinnan suihkuttelu lämpimällä vedellä
- * Tärkeä jatkaa imetystä → edesauttaa paranemista
- * Märkäpesäkkeen tyhjentäminen
 - Aspiroimalla ultraääntä apuna käyttäen
 - Nukutuksessa avaamalla iho
 - Aspiraatio hyvä hoitokeino alle 5 cm märkäpesäkkeiden hoidossa
 - Eritteestä otetaan näyte
- * Kirurgisten toimenpiteiden yhteydessä imetyksestä tulee aina keskustella lääkärin kanssa!

Rintapaiseen ennaltaehkäisy:

- * Rintatulehduksen hoito

LÄHTEET

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. 1.painos. Tampere: Tammerprint Oy.

Hannula, L. 2009. Imetyksen aika. (Teoksessa: Aittokoski, M., Huitti-Malka, R. & Salokoski, M. 2009. Imetyksen aika uusi suomalainen imetyskirja. Riika: InPrint.

Ihme, A & Rainto, S. 2008. Naisen terveys.1. painos. Helsinki: Edita Prima.

Imetyksen tuki ry. 2016. Haava rinnanpäässä. Viitattu 8.3.2017. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/haava-rinnanpaassa/>

–2016. Hyvä imuote. Viitattu 13.3.2017. <https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/hyva-imuote/>

–2016. Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? Viitattu 13.3.2017. <https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/>

–2017. Tiehyttukos ja rintatulehdus. Viitattu 8.3.2017. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tiehyttukos-ja-rintatulehdus/>

Kolanen, H. & Tammela, O. 2016. Imetysohjaus ja imetysongelmat. Lääkäriin käsikirja.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima.

Koskinen, K & Rova, M. 2015. Heruminen. Viitattu 7.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/heruminen>

–2015. Imetysohjaus. Viitattu 15.2.2016. Viitattu 10.1.2017. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.thl.fi/en/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysohjaus>

–2016. Imetyssuositus. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetyssuositukset>

–2015. Kipu imettäessä. Viitattu 8.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/kipu-imettaessa>

–2015. Rintojen pakkautuminen. Viitattu 8.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysongelmat/rintojen-pakkautuminen>

Naistalo.fi. 2017. Mistä tiedän, että maito riittää? Viitattu 8.3.2017. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/mist%C3%A4-tied%C3%A4n-ett%C3%A4-maito-riitt%C3%A4%C3%A4>

–2017. Imetys ja kipu. Viitattu 8.3.2017. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/imetys-ja-kipu>

Niemelä, M. 2006. Imetysopas. Helmi Kustannus, Helsinki.

Oinas, J. 2017. Imetysopas imetysohjauksen tueksi. Lapin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

- Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2017. Äidin ravinto imetyksen aikana. Viitattu 7.3.2017.
<https://www.ppsHP.fi/imetys/prime103/prime101.aspx>
- 2017. Maidoneritykseen vaikuttavat hormonit. Viitattu 7.3.2017.
<https://www.ppsHP.fi/imetys/prime101/prime114.aspx>
- 2017. Tupakointi ja imetys. Viitattu 13.3.2017. <https://www.ppsHP.fi/imetys/prime103/prime103.aspx>
- 2017. Vauvan imuote. Viitattu 13.3.2017. <https://www.ppsHP.fi/imetys/prime102/prime104.aspx>
- Remes, S. 2014. Kiinteiden ruokien aloittamisikä ja allergiariski. Käypä hoito -suositus, näytönastekatsaus. Viitattu 27.2.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nako8308&suositusid=hoi50026>
- Sirviö, K. 2015. Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen. Viitattu 27.2.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/http/tk.koti?p_artikkeli=trv00043
- TAYS. 2015. Vauvantahtinen imetys. Viitattu 13.3.2017. http://www.ppsHP.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Imetys/Vauvantahtinen_imetys
- Tiitinen, A. 2015. Tietoa potilaalle: Rintatulehdus. Lääkärikirja Duodecim.
- 2016. Imetys. Lääkärikirja Duodecim.
- 2016. Imetysongelmia. Lääkärikirja Duodecim.
- Vihtamäki, T. 2013. Imettävän äidin rintatulehdus, lääkärin käsikirja.