

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 47/2019

Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa tukee imetyksen ensihetkiä

Ihme Marianna, Tervakangas Heidi, Rainto Satu

27.6.2019 ::

Äidinmaidon lypsämisellä loppuraskaudessa eli päivittäisellä rintojen käsinlypsyllä 36–37 raskausviikosta lähtien on selkeä yhteys kokemukseen onnistuneesta imetyksestä. Siitä hyötyvät sekä äidit että vauvat. Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa valmistaa äidin imetykseen niin henkisesti kuin fyysisestikin. Raskausaikana erittyvää ensimmäistä eli kolostrumia voidaan kerätä talteen ja säilyttää myöhempää käyttöä varten. Suomessa antenataalilypsy on vielä kovin vähän tunnettu ja toteutettu käytäntö. Tälläkin hetkellä samankaltaisessa tilanteessa olevista äideistä vain osa saa ohjeistuksen lypsämiseen, koska yhtenäistä käytäntöä ei ole olemassa.

Ihmeellinen äidinmaito

Imetyksen ja äidinmaidon hyödyt vastasyntyneelle ovat kiistattomat. Varsinkin ensimmäiset päivät syntymän jälkeen ovat erittäin tärkeitä imetyksen käynnistymiselle [\[1\]](#). Äidinmaito on elävää ravintoa, jonka bioaktiiviset ainesosat suojaavat lasta infektioilta sekä turvaavat kudосkasvua. Se toimii ikään kuin vauvan ensirokotuksena sen sisältämien aminohappojen, immunoglobuliinien, entsyymien sekä lukemattomien muiden ainesosien takia. (Kuva 1.)



KUVA 1. Äidinmaidolla on suotuisia vaikutuksia terveyteen aikuisikään saakka (kuva: New Africa/Shutterstock.com)

Äidinmaito suojaa imeväisikäisiä hengitystieinfektioilta, korvatulehduksilta, virtsatieinfektioilta ja ripulitaudeilta. Imetetyillä lapsilla esiintyy vähemmän lapsikuolleisuutta ja kätkytkuolemia. Se myös suojaa lapsia aikuisiän ylipainolta ja II tyypin diabetekselta sekä vähentää riskiä sairastua I tyypin diabeteksen esiasteeseen. Imetyksellä ja äidinmaidolla on suotuisia vaikutusta lapsen terveyteen pitkälle aikuisikään asti. [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Imetus tukee lisäksi lapsen aistillista ja tiedollista kehitystä. Äidinmaidolla on suotuisia vaikutuksia keskushermoston kehitykseen erityisesti keskoslasten keskuudessa. Äidinmaito on hyödyllistä aivojen valkoisen aineen sekä terveen hermoston kehittymisessä ja sillä on osoitettu olevan hyödyllisiä vaikutuksia lapsen kognitiivisen kehitykseen. [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Äidinmaidon hyödyt eivät perustu ainoastaan sen koostumukseen ja ravintorikkauteen, vaan merkitystä on myös rinnan imemisellä. Rinnasta imemisen mekanismi suojaa akuuttia korvatulehdusta vastaan. Imetus tukee myös vauvan suun alueen normaalia kehitystä. Suun lihaksisto vahvistuu ja leuat sekä purenta ohjautuvat luonnolliseen asentoon. [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Imetyksen hyödyt ulottuvat lapsen lisäksi myös edistämään äidin hyvinvointia ja terveyttä niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä tarkasteltuna. Imetus auttaa palautumaan synnytyksestä supistamalla kohtua ja edistämällä painonhallintaa. Oksitosiinihormoni nostaa äidin mielialaa ja imettävillä äideillä esiintyykin vähemmän masennusta kuin ei-imettävillä äideillä. Imettävät äidit ovat oksitosiinin ansiosta myös rauhallisempia ja tyytyväisempiä. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna imetus ehkäisee II tyypin diabetesta, rinta- ja munasarjasyöpää sekä sydän- ja verisuonitauteja. [\[2\]](#) [\[1\]](#)

Imetus tukee varhaista vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välillä. Hyvä varhainen vuorovaikutus luo pohjan turvalliseen kiintymyssuhteelle ja sillä on merkittävä vaikutus lapsen psyykeen ja aivojen kehitykselle. Imetus yhdessä ihokontaktin kanssa luo vauvalle turvaa ja läheisyyttä. [\[2\]](#)

Tekniikka haltuun, äidinmaitotipat talteen

Ihmiskeho valmistautuu jälkeläisen ruokkimiseen jo raskausaikana. Raskauden puolesta välistä lähtien rintojen matorauhasten solut erilaistuvat pikkuhiljaa maitoa tuottaviksi soluiksi. Loppuraskaudessa 36–37 raskausviikoilta lähtien maitoa voidaan lypsää päivittäin yhdestä kahteen kertaan päivässä. Ensimmäiset

saadaan parhaiten kerättyä talteen käsin lypsämällä. Käsinlypsytekniikka havainnollistettu kuvassa 2. Yhden lypsykerran kesto on korkeintaan kymmenen minuuttia. ^[41]



KUVA 2. Käsinlypsytekniikka kuvattuna vaiheittain (kuva: Kuismanen Ilma-Sofia)

Raskausaikana erittyvää kolostrumia kerätään talteen ja säilytetään myöhempää käyttöä varten. Talteen saatu maitomäärä vaihtelee, eikä maitoa erity välttämättä ollenkaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö maitoa erittyisi synnytyksen jälkeen. Äidinmaitoa voidaan lypsää pieneen astiaan ja säilyttää esimerkiksi pienissä lääkeruiskuissa, jotka pakastetaan. Maito kuljetetaan pakastettuna synnytyssairaalaan, jossa se voidaan tarvittaessa antaa lisämaitona vauvalle. ^[41]

Imetysluottamusta, ensimaitoa ja rahan säästöä

Äidinmaidon raskaudenaikaisesta lypsämisestä on huomattavasti hyötyjä niin äidille, lapselle kuin imetyksellekin. Yksi merkittävimmistä hyödyistä on imetysluottamuksen vahvistuminen. Imetysluottamus vaikuttaa suurelta osin imetyksen onnistumiseen. Äitien itseluottamus kasvaa, mikä auttaa äitiä sitoutumaan imetykseen jo raskausaikana. Mahdolliset haasteet on helpompi kohdata, kun luottamus imetyksen sujumiseen on vahva jo raskausaikana. Toinen huomioitava hyöty on käsinlypsytekniikan oppiminen jo raskausaikana. Äideille, jotka ovat riskiryhmässä imetysongelmille, käsinlypsytekniikan hallitseminen mahdollistaa tehokkaan lypsämisen tilanteissa, jolloin lapsi saa lisämaitoa tai äiti joutuu käynnistämään maidontuotannon lapsen puolesta. Loppuraskauden lypsämisellä voidaan myös edistää jo käynnissä olevaa synnytystä. Tämä vähentää synnytysten käynnistämisen ja muiden synnytysten interventtioiden tarvetta. Luonnollisesti käynnistynyt ja edistynyt synnytys sujuu paremmin, jolloin myös synnyttäneet äidit toipuvat ja palautuvat nopeammin. ^[41]

Lapselle kohdistuvat hyödyt ovat selviä. Raskausaikana valmiiksi lypsetyllä kolostrumilla voidaan välttää korvikkeen antamista sellaisissa tilanteissa, joissa äiti ja vauva joutuvat olemaan erossa. Kolostrumin moninaiset hyödyt lapselle saavutetaan, vaikka lapsi ei pääsisikään rinnalle heti syntymän jälkeen. Kolostrum nostaa vastasyntyneen verensokeria tehokkaammin kuin korvikemaito. Loppuraskaudessa lypsävät äidit imettävät vauvojaan enemmän verrattuna äiteihin, jotka eivät ole lypsäneet. Näin ollen pienempi osa näistä vauvoista saa korvikemaitoa. Varhainen lehmänmaidolle altistuminen on yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua diabetekseen, joten korvikemaidon välttäminen ja täysimetyksen saavuttaminen ensimmäisinä elinkuukausina on tärkeää ajatellen lapsen terveyttä myös kansanterveydellisestä näkökulmasta. ^[41]

Äidinmaidon lypsämisestä loppuraskaudessa on perustellusti hyötyä myös taloudellisesti. Korvikemaito on synnytyssairaaloille kuluera, johon loppuraskauden lypsämisellä voidaan vaikuttaa pienentävästi. Korvikemaidon käytön vähentäminen ja imetyksen lisääminen tukevat kestävästä kehitystä.

Suosittelavaa monessa tilanteessa

Antenataalilypsyä suositellaan ensisijaisesti diabeetikoille, joilla on muuten normaalisti sujunut raskaus. Diabeetikoiden vauvoilla on korkea riski matalalle verensokerille. Vauvojen oman äidin kolostrumin saanti on erityisen tärkeää, jotta välttyttäisiin verensokerin laskulta sekä sen aiheuttamilta terveysriskeiltä, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön häiriöiltä, keskushermoston vaurioilta sekä kehitysviivästymiltä. Äidinmaidon lypsämistä loppuraskaudessa voidaan suositella myös suunnitellusti sektiolla synnyttävillä äideille, koska sektiosynnytyksen on todettu olevan yhteydessä viivästyneeseen maidonnousuun. ^[51] Äidinmaidon lypsämisellä loppuraskaudessa on suotuisia vaikutuksia maidontuotannon käynnistymiseen synnytyksen jälkeen ja sillä voidaan estää maidonnousun viivästymistä. ^[41]

Äidin terveydentilaan liittyviä tilanteita, jolloin raskaudenaikaista lypsämistä voitaisiin suositella, on useita. Äidillä voi olla normaalia vähäisempi maidontuotanto johtuen esimerkiksi maitotiehyeitä vaurioittaneesta rintaleikkauksesta, tubulaarisista eli alikehittyneistä rinnoista tai munasarjojen monirakkulaoireyhtymästä. Äidinmaidon lypsämistä voidaan suositella, mikäli imetyksessä on odotettavissa ongelmia. Näitä voi olla esimerkiksi tilanteet, joissa äidin terveydentila aiheuttaa ongelmia imetyksen aikana. Ylipaino vaikuttaa tutkimusten mukaan imetykseen vähentävästi. Raskauden jälkeinen lääkitys voi olla vasta-aiheinen imetykselle tai kilpirauhasen sairaudet voivat vaikuttaa äidin maitomäärään heikentävästi tai lisäävästi. Äidin psyyken ongelmat aiheuttavat osaltaan haasteita imetykselle. ^[41]

Lapsista johtuvia syitä, jolloin äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa voidaan kokea hyödylliseksi, on myös useita. Suu- ja kitalakihalkioisten vauvojen syöminen voi olla haasteellista ja heillä on suurempi riski korvatulehduksille, joten he hyötyvät erityisesti oman äidin maidosta korvikemaitoon verrattuna. ^[51] Osa suu- ja kitalakihalkioista voidaan todeta jo raskausaikana, jolloin myös äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa voitaisiin ohjeistaa näille odottajille. Kellastuminen, enneaikaisuus ja kireä kielijänne tulivat myös esille aineistosta äitien kokemuksina tilanteista, jolloin raskaudenaikaisesta lypsämisestä olisi hyötyä. Nämä eivät kuitenkaan ole tiedossa raskausaikana, eikä niitä siten voi ottaa huomioon ajatellen odottajien ohjeistamista lypsämiseen. ^[41]

Tutkitusti turvallista

Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa -käytännön turvallisuudesta on käyty usein keskustelua. Huoli käytännön turvallisuudesta on osittain yhteneväisten ohjauskäytänteiden esteenä. Kuitenkin äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa on todettu turvalliseksi diabeetikoilla sekä matalan riskin raskauksissa. Turvallisuuden puolesta puhuu äidinmaidon raskaudenaikaisen erittymisen fysiologia.

Rinnanpäiden stimulointi ja lypsäminen vapauttavat oksitosiinihormonia saaden aikaan herumisrefleksin, jonka vaikutuksesta maito virtaa rinnasta ulos ^[2]. Oksitosiini on hormoni, joka vaikuttaa myös kohdun supistumiseen. Raskausaikana kohtu ei reagoi veren kohonneelle oksitosiinipitoisuudelle samalla tavalla kuin lasketun ajan tienoilla ja synnytyksen aikana. Esimerkiksi synteettisellä oksitosiinilla ei ole synnytystä käynnistävää vaikutusta ennen kuin raskaus on täysiaikainen. Kohtulihaksen oksitosiinireseptorit lisääntyvät asteittain lasketun ajan lähetyvillä, jolloin kohdun oksitosiinierkkyys kasvaa. Lisäksi keltarauhashormoni osaltaan estää oksitosiinin kiinnittymistä oksitosiinireseptoreihin raskausaikana. ^[61] Raskaudenaikainen rintojen stimulointi ei aiheuta keskenmenon tai enneaikaisen synnytyksen vaaraa ^[71].

Äidinmaidon lypsämisen turvallisuus on voitu osoittaa myös tutkimuksilla, joissa diabetesta sairastavilta äideiltä on seurattu sikiön sydämen sykettä sekä mitattu äidin verensokeripitoisuus heti lypsämisen jälkeen. Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa ei näiden tutkimusten mukaan aiheuta haittaa vauvalle eikä äidille. ^[41]

Yhtenäinen ohjeistus puuttuu

Äidinmaidon lypsämistä loppuraskauden aikana suositeltaessa on tärkeää, että hoitohenkilökunnan antama ohjeistus on yhteneväinen ja selkeä. Ohjeistuksessa tulee korostaa lypsytekniikan oppimisen tärkeyttä sekä kertoa, että kolostrumia ei välttämättä erity raskausaikana. Terveystieteiden tulisi olla selkeä ohjeistus siitä, kenelle antenataalilypsyä voidaan ohjata ja millaisissa tilanteissa se on turvallista toteuttaa. Kuvassa 3 esitetty yhteenvedo äidinmaidon lypsämisestä loppuraskaudessa. Äidinmaidon lypsämistä loppuraskaudessa tulisi suositella kaikille raskaana oleville, jotka hyötyvät tästä käytännöstä, pois lukien riskiraskaudet.

ÄIDINMAIDON LYPSÄMINEN LOPPURASKAUDESSA

Antenataalilypsy

MITÄ?

Äidinmaidon lypsäminen käsin
Raskausviikoilta 36+0 - 37+0 lähtien
Kaksi kertaa päivässä, 10min ajan
Ensimitotipat pakastetaan ja otetaan
mukaan synnytyssairaalaan

MIKSI?

Vahvistaa imetysluottamusta
Harjoittaa käsinlypsytaitoa
Kerryttää mahdollisesti tarvittavaa lisämaitoa
Edistää täysimetystä
Valmistaa rintoja imetykseen

KENELLE?

Perusterveille raskaana oleville
Diabeetikoille, joilla muuten normaalisti sujunut raskaus
Mikäli odotettavissa imetysongelmia

KUVA 3. Yhteenveto äidinmaidon lypsämisestä loppuraskaudessa ^[4]

Lähteet

1. ^ ^{ab}Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009–2012. Raportti 32. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki. Hakupäivä 15.5.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085091>
2. ^ ^{abcdef}Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. 1. p. Kustannus Oy Duodecim.
3. ^ ^{abc}Lawrence, R. & Lawrence, R. 2015. Breastfeeding. A Guide for the Medical Profession. 8th ed. Elsevier.
4. ^ ^{abcdefghi}Ihme, M., Junnonaho, S. & Tervakangas, H. 2019. Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu. Hakupäivä 15.5.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905088382>
5. ^ ^{ab}Wambach, K. & Riordan, J. 2016. Breastfeeding And Human Lactation. 5th ed. Burlington, MA : Jones & Bartlett Learning.
6. ^ ^ΔFlower, H. 2018. A New Look at the Safety of Breastfeeding During Pregnancy. Hakupäivä 25.3.2019.
https://kellymom.com/pregnancy/bf-preg/bfpregnancy_safety
7. ^ ^ΔLópez-Fernández, G., Barrios, M., Goberna-Tricas, J. & Gómez-Benito, J. 2017. Breastfeeding during pregnancy. A systematic review. Women Birth 30 (6), e292–e300.

Metatiedot

Nimeke: Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa tukee imetyksen ensihetkiä

Tekijä: Ihme Marianna; Tervakangas Heidi; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: imetys, vastasyntyneet, äidinmaito

Tiivistelmä: Imetyksen ja äidinmaidon hyödyt vastasyntyneelle ovat kiistattomat ja varsinkin ensimmäiset päivät syntymän jälkeen ovat hyvin tärkeitä imetyksen käynnistymiselle ja onnistumiselle. Antenataalilypsyllä eli äidinmaidon lypsämisellä loppuraskaudessa on yhteys imetyksen onnistumiseen. Loppuraskaudessa aloitetulla äidinmaidon lypsämisellä voidaan saavuttaa imetyksen kannalta merkittäviä hyötyjä, joita ovat täysimetyksen toteutuminen, ensimaidon, eli kolostrumin hyödyt, imetysluottamuksen vahvistuminen sekä imetyksen onnistuminen.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2019-06-27

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019053118077>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Ihme, M., Tervakangas, H. & Rainto, S. 2019. Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa tukee imetyksen ensihetkiä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 47. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019053118077>.