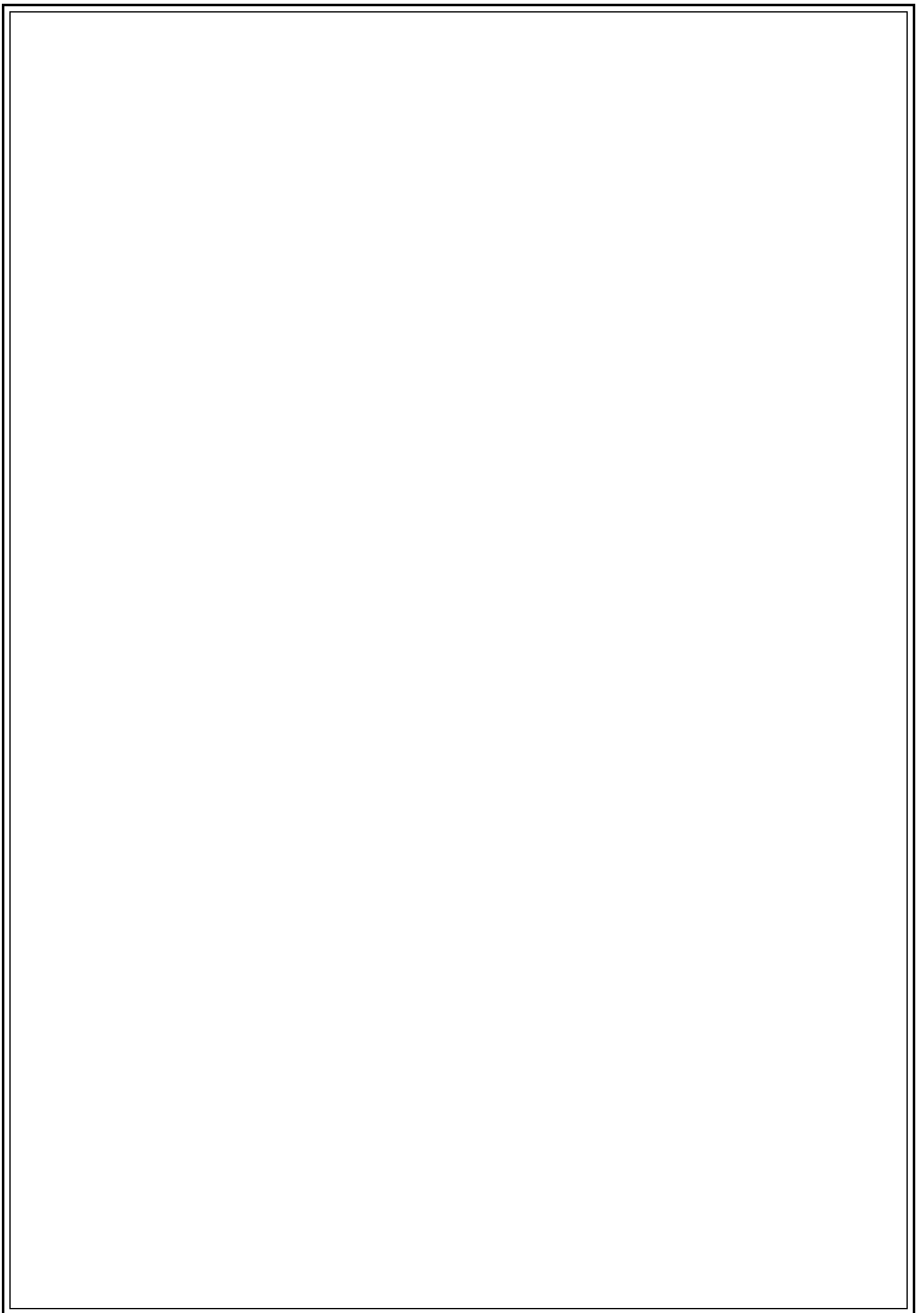


**Pieni
imetysopas
Sinulle**

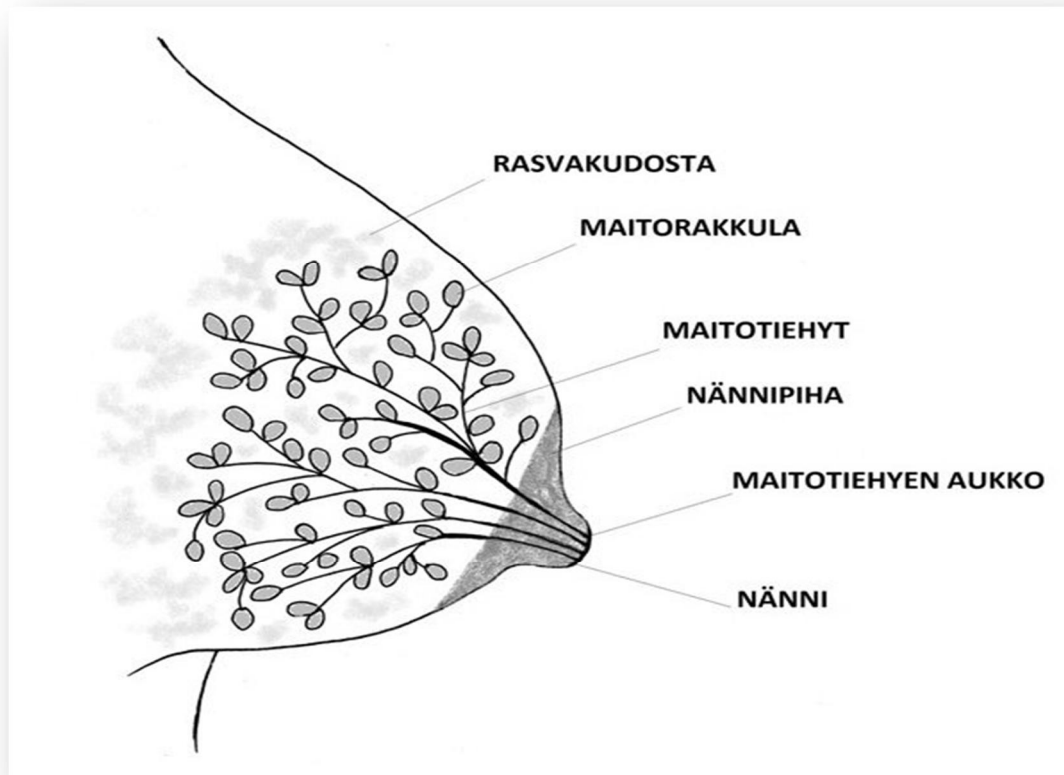


Onnea!

E lässäanne on alkamassa uusi, jännittävä vaihe. Joillekin äideille imetys käy luonnostaan ilman suurempia murehtimisia, mutta monet äideistä tarvitsevat tukea ja onnistumisen tunnetta saavuttaakseen ihanteellisen ja onnistuneen imetyskokemuksen.

E i ole merkitystä, onko lapsi ensimmäinen vai kolmas, sillä jokainen imetyskokemus on erilainen ja myös perheen elämäntilanne on erilainen.

Jokainen imetyskokemus on myös arvokas riippumatta sen kestosta. Osittainenkin imetys on arvokasta ja tärkeää. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa informaatiota ja tukea, sekä kannustaa imetykseen ja tehdä siitä sinulle ja perheellenne positiivinen kokemus.



MISTÄ SE MAITO SINNE RINTOIHINTULEE?

Rintarauhanen muodostuu rasva-, rauhas- ja sidekudoksesta sekä maitotiehyistä. Raskauden aikana keltarauhashormoni ja estrogeeni saavat maitotiehyet haarautumaan ja niiden päihin kehittyä maitorakkuloita kehittämään maitoa. Maitorakkulasta lähtevät maitotiehyet yhdistyvät ja päätyvät maidontuloaukoiksi nänniin.

Maitorauhaset alkavat erittää maitoa yleensä vasta synnytyksen jälkeen, jolloin ternimaidon eli kolostrumin määrä lisääntyy. Prolaktiinihormoni aloittaa maidonerityksen ja ylläpitää sitä. Oksitosiinihormoni saa rinnan nännipihan alueen lihassyt supistumaan mikä vaikuttaa edistävästi rintojen tyhjentymiseen. Muutaman päivän kuluttua varsinainen maidoneritys käynnistyy. Maidonerityksen jatkuminen vaatii

millainen heidän suhteensa on. Tällaista suhdetta kutsutaan kiintymyssuhteeksi. Vanhempien on tärkeää ymmärtää, että imetys on tapahtuma, johon sekä äidillä että vastasyntyneellä on luonnostaan olemassa olevat edellytykset.

Rintamaito sisältää paljon tyydyttymättömiä rasvahappoja sekä kolesterolia, mikä on tärkeää lapsen aivojen ja hermoston kehitykselle. Laktoosi puolestaan on rintamaidon tärkein hiilihydraatti ja toiseksi tärkein energian lähde. Tärkein rintamaidon energianlähde on rasva. Rintamaito sisältää pieniä määriä proteiineja ja rautaa. Vaikka näiden pitoisuus on vähäinen, niiden imeytyminen on erinomaista ja tehokkaampaa kuin esimerkiksi lehmänmaidosta. Rintamaidosta lapsi saa tarvitsemansa määrän kivennäis- ja hivenaineita ja kalsiumia. Äidin omista vararasvoista erittyy rintamaitoon A-, D-, E- ja K- vitamiineja. Rintamaidon lisäksi lapselle tarvitsee antaa vain D-vitamiinia.

Imetyksen on todettu vähentävän lapsuusiän lihavuutta, diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Se suojaa lasta myös ripulitaudeilta, hengitys- ja korvatulehduksilta sekä pikkulasten virtsatietulehduksilta. Kätkytkuoleman riski on pienempi imetetyillä lapsilla kuin äidinmaidonkorvikkeilla ravituilla lapsilla.

KUMPPANIN ANTAMA TUKEA

Kumppanin tärkein tehtävä on olla läsnä ja henkisen tuen antaja. Kumppanin myönteinen ja hyväksyvä asenne imetystä kohtaan, vahva puolison kunnioitus ja tuki vaikuttavat suuresti imetyspäätökseen, imetyksen aloittamiseen, onnistumiseen ja keston. Myös aikaisempi imetetty lapsi lisää kumppanin antamaa tukea ja edistää imetyksen onnistumista. Kumppanin tärkeimpiä tehtäviä on toimia äidin tukijana ja kannustajana sekä uskottuna, joka huolehtii etenkin ensiviikkoina siitä, että äidin olosuhteet imettämiseksi ovat suotuisat. Hän voi etsiä tietoa imetyksestä ja keskustella siitä äidin kanssa, tai vaihtoehtoisesti vain olla äidin seurana.

Joskus kumppanin on tärkeää toimia eräänlaisena suojamuurina innokkaista sukulaisista tai ystäviä kohtaan. Monesti hän löytää omat tehtävänsä lapsen kanssa, jonka aikana äiti voi ottaa oman lepohetkensä.

MITEN VOIN AUTTAA KÄYTÄNNÖSSÄ?

On äidin oikeus keskittyä imetykseen lapsen ensimmäisinä elinviikkoina, mutta kumppani voi olla siinä avuksi. Konkreettisesti hän voi ottaa vastuuta kodin arjesta esimerkiksi antamalla apuansa kotona vastaamalla puhelimeen, auttamalla imetysasunnoissa, tekemällä ruokaa ja siivoamalla. Jos perheessä on isompia lapsia, on nyt hyvä aika leikkiä heidän kanssaan ja viedä heitä ulos.

Imetyksen väliajoilla kumppani voi hoitaa lasta muun muassa röyhtäyttämällä lasta, puhdistamalla lapsen navan, kylvettämällä ja vaihtamalla hänelle vaippaa. Hän voi hoivata lasta lepertelelemällä, lohduttamalla ja laulamalla. Tämä vahvistaa lapsen ja kumppanin hyvää kiintymyssuhdetta. Hän voi hoitaa lasta sillä aikaa, että äiti käy suihkussa, syö rauhassa, antaa aikaa isommille lapsille, käy rauhassa kaupassa tai kampaajalla. Kumppani voi myös hieroa äidin hartioita ja niskaa, mikä rentouttaa äitiä ja auttaa maitoa herumaan paremmin. Hän voi myös hemmotella, kuunnella ja antaa äidille aikaa lepoon.

MUU VERTAISTUKI

Kumppanin ja muiden äidille merkittävien henkilöiden sanallinen rohkaisu ja meneillä oleva imetyskokemus vaikuttavat äidin itseluottamuksen syntymiseen.

Isovanhemmat ovat yleensä innoissaan lapsenlapsensa syntymisestä ja tarjoavat apuaan mahdollisimman paljon. Isoäitien imetysnäkemykset vaikuttavat paljon äitien imetyspäätöksiin. Imettävän äidin kannattaa tuesta huolimatta muistaa, että tukea antavat isoäidit ovat eläneet ajalla, jolloin imetettiin niin sanotusti kellon mukaan ja äidinmaidonkorvikkeet valtasivat markkinoita. Tällöin tuki voi olla ristiriidassa terveydenhuollon henkilöstön ohjeistuksen kanssa. Isovanhempien kanssa olisikin syytä keskustella imetysasenteista jos siihen on mahdollisuus.

Ystävien merkitys imetyksessä on merkittävä. Kun imettävä äiti on nähnyt sukulaisensa tai ystävänsä onnistuneen imetyksen, on hän itsevarmempi oman imetyksensä onnistumisen ja jatkuvuuden suhteen. Ystävien negatiiviset imetykokemukset taas vaikuttavat imettävän äidin imetyksen keston ja onnistumiseen alentavasti. Länsimaissa pitkä, yli vuoden tapahtuva imetus on harvinaista. Tällöin ympäristön voi olla vaikea hyväksyä pitkäkestoista imettämistä ja voidaan luulla, että äiti imettää vain omien tarpeidensa mukaan.

Internetistä on muodostunut monille äideille kanava, jonka kautta he pystyvät purkamaan omia tunteitaan äitiydestä ja omasta jaksamisestaan. Internetin keskustelupalstoilla äidit saavat ja antavat toisilleen vertaistukea kokemusten jakamisen muodossa. Kokemuksia voi jakaa toisille äideille muun muassa erilaisina käytännön vinkkeinä. Kokemusten jakaminen ja myötäeläminen tunteiden kokemisessa toimii vertaistukena. Tällainen myötäeläminen on toisen vertaisen tilanteen aitoa ymmärtämistä samanlaisia vaiheita itse läpikäyneenä. Keskustelupalstalla äidit pyrkivät vahvistamaan positiivisten asioiden esiintuomisella toistensa itseluottamusta sekä uskoa omaan kykyihin ja taitoihin.

OIKEA IMUOTE

Oikeassa imuotteessa lapsi asetetaan rinnalle niin, että hänen asentonsa on tukeva. Lapsi on kohtisuoraan rintaa vasten, pää ja vartalo suorassa linjassa. Usein miten lapsi tarttuu itse rintaan, kun hän on siihen valmis, jolloin apua ei tarvita. Tarvittaessa lasta voidaan tukea niskasta tai selästä, jolloin alaleuka tavoittaa rinnan ensin. Oikeassa imuotteessa vauvan alahuuli koskettaa ensin nännipihan alaosaa, lapsi haukkaa rinnan alta nännin liukuessa kohti kitalakea. Vauvan alaleuka on nännipihan alapuolella ja ulospäin rullalle kääntyneenä. Nännipihaa voi näkyä nännin ala- ja yläpuolelta, kuitenkin niin, että vähemmän alapuolelta. Tässä asennossa lapsen hengitys sujuu esteettömästi.

Lapsi aloittaa imemisen lähes välittömästi ja imemisrytmi on aluksi lyhyttä ja nopeaa, joka muuttuu vähitellen hitaiksi ja syviksi imuiksi. Kun maitoa alkaa tulla kunnolla, lapsen nielemisäänen kuulee ja lapsi on rentoutunut.

Kun imuote on hyvä, lapsi pitää sen koko imemisen ajan. Imemistä ei tarvitse rajoittaa, vaan lapsi irrottaa itse otteen kun hän on kylläinen.

Jos ote on ollut väärä ja nänni ei ole ollut tarpeeksi syvällä lapsen suussa, se on litistynyt ja sen väri on vaalentunut. Väärässä imuotteessa lapsen suu ei ole tarpeeksi auki. Tällöin lapsen posken ja äidin rinnan väliin jää tilaa ja lapsen posket ovat lommolla.

IMETYSASENTOJA KUVINA

KUVAA EISAATAVILLA

Istualtaan imetettäessä äiti pystyy tarkkailemaan lapsen imemisotetta. Tyynyjen avulla lasta voidaan nostaa niin, etteivät äidin niska ja hartiat jännity liikaa. Tässä imetys-asennossa lapsen pää ja hartiat ovat suorassa linjassa lapsen tullessa kohtisuoraan rintaa vasten.

KUVAA EISAATAVILLA

Kainaloasennossa lapsi asetetaan rinnalle niin, että lapsen vartalo on äidin kainalossa imettävän rinnan puolella. Näin äiti voi tukea lapsen päätä toisella kädellä ja rintaa toisella.

KUVAA EISAATAVILLA

Makuullaan imetettäessä äiti makaa kyljellään, takapuoli hieman hartioita taaempana niin, että lapsi mahtuu äidin viereen. Lapsen tulee olla kääntyneenä äitiin päin, pää ja vartalo samassa linjassa.

KUVAA EISAATAVILLA

Sängyllä maaten lapsen voi myös kääntää niin, että lapsen jalat ovat kohti äidin päätä.

Asentoja vaihtamalla, paine rinnoissa tasaantuu ja rinta tyhjenee laajemmalla alueella estäen näin ollen tukosten syntymistä.

UKK – Usein Kysytyt Kysymykset

- ◆ *Rinnanpääni ovat arat ja imettäminen sattuu. Toisessa nännissä on haavauma. Mitä teen? Täytyykö imetys lopettaa?*

Vastaus: Ei, imetystä ei tarvitse lopettaa. Lievä aristus ja kipu ovat luonnollista imetyksen ensipäivinä, mutta se on yleensä tilapäistä. Kipeiden rinnanpäiden syinä voi olla huono imuote, rintaan huonosti asettuva rintakumi tai maidonkerääjä. Vauva voi myös purra rinnanpäätä. Joskus syynä voi olla infektio kuten hiiva. Vaurioituneisiin rinnanpäihin voi kokeilla ilmakylpyjä rinnoille, rintamaidon sivelyä nännille ja erilaisia hoitovoiteita kuten lanoliinia (Lansinoh®). Joskus pelkkä imuotteen ja imetysasennon korjaaminen voi ratkaista pulman. Kertakäyttöiset liivinsuojat saattavat rikkoa nännin ihon uudelleen, joten voit kokeilla hydrogeelisiä tai luonnonmateriaaleista, puuvillasta, silkistä tai villasta tehtyjä liivinsuojuksia.

- ◆ *Rintani ovat ihan kivikovat ja niiden iho on ihan pinkeänä. Mistä on kysymys?*

Vastaus: Muutaman päivän kuluttua synnytyksestä rinnat saattavat pakkaantua maidontulon käynnistyessä kunnolla, jolloin rinnat turpoavat, tuntuvat kovilta ja kuumottavilta.

Rinnan iho on kiiltävä ja saattaa myös punoittaa. Nämä oireet ovat merkki rinnan huonosta tyhjenemisestä. Tärkeää on tällöin saada rinta tyhjäksi joko tiheästi imettämällä tai lypsämällä käsin tai koneella. Tarvittaessa voi ottaa kipulääkettä (parasetamoli). Kipua ja aritusta voidaan hoitaa viileillä kääreillä, esimerkiksi pyyhkeeseen käärityllä vihannespussilla tai valkokaalinlehdillä. Jääkaappikylmästä valkokaalista irrotetaan lehti ja rikotaan sen sisäpinta esimerkiksi kaulimella ja asetetaan se rinnan ja rintaliivien väliin imetysten välillä. Lämmin kääre voi helpottaa kipua, mutta sitä ei suositella pitkiä aikoja käytettäväksi sen lisäävän turvotuksen vuoksi.

♦ *Mistä tiedän, jos minulla on rintatulehdus?*

Vastaus: Rintatulehduksen oireita ovat rinnan kuumotus, punoitus, kipu ja turvotus. Rinnassa voi tuntua paakku ja yleensä se tulee vain toiseen rintaan. Tulehduksen aikana äidin yleisvointi heikkenee, tulee vilustumisoireita sekä lihas- ja päänsärkyä. Kuumetta on yleensä yli 38,5 °C. Rintatulehduksen aikana on tärkeää tyhjentää sairas rinta kunnolla ja tiheästi. Jos imetys ei kipeästä rinnasta onnistu, on tyhjentäminen tehtävä lypsäen. Jos rinnan lypsäminen/imetys lopetetaan, on vaarana sairaalahoitoa vaativa rintapaiseen synty. Rintatulehduksen hoitona on hyvä

nesteytys, lääkitys ja lepo. Jos rintatulehduksen oireet eivät helpota vuorokaudessa, on antibioottihoito tarpeen.

♦ ***Mistä tiedän, että rintamaito riittää?***

Vastaus: Imeväisen lapsen ravinnontarve ei ole säännöllistä, vaan riippuu muun muassa lapsen kasvuvauhdista. Nälkäinen vauva imee tehokkaammin ja nopeammin kunnes nälän tai janon tarve on tyydytetty. Rintamaito riittää ainoaksi ravinnoksi, kun paino nousee lapsen ensiviikkoina 125–150 grammaa viikossa tai 500 grammaa kuukaudessa. Maitoa tulee riittävästi, kun lapsi kastelee vuorokaudessa viidestä seitsemään vaippaa märäksi ja ulosteet ovat pehmeitä, ryynimäisiä ja sinapinkeltaisia. Kun lapsi on tyytyväinen ja imee rintaa vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, eikä pään aukile ole kuopalla, on ravinnonsaanti riittävää.

♦ ***Vauvani lakkoilee rinnalla ja saa niin sanottuja rintaraivareita. Mistä on kysymys?***

Vastaus: Joskus lapsi kieltäytyy imemästä rintaa, mikä hermostuttaa myös äidin. Tällöin äidin rentoutuminen ja rauhoittuminen on tärkeää. Imemislakot esiintyvät usein niillä lapsilla, jotka saavat päivittäin maitoa pullosta tai syövät runsaasti kiinteää ruokaa. Lapsi yleensä kieltäytyy rinnasta silloin, kun äiti tarjoaa rintaa väärään aikaan. Rinnasta kieltäytyminen ei välttämättä tarkoita imetyksen loppumista,

vaan lapsi on pettynyt rintaan jostain syystä. Syynä voi olla huono tai liiallinen maidoneritys tai äidissä tapahtunut muutos, kuten uusi saippuan tuoksu. Joskus lapsi on voinut myös säikähtää rinnalla, jolloin tilanteen rauhoittamiseksi vaaditaan imetyspaikan- tai asennon muutos. Lakkoilun ja ns. rintaraivareiden lopettamiseksi ympäristö tulee rauhoittaa ja imetysasentoa vaihtaa. Rintaa kannattaa tarjota heti kun hetki on sille otollisin. Lasta ei saa pakottaa rinnalle. Jos lapsi hylkii toista rintaa, kannattaa imettää suosikkirinnasta niin kauan, kunnes herumisrefleksi laukeaa ja vaihtaa lapsi toiselle rinnalle. Äiti voi myös kokeilla erilaisia huijauskeinoja kuten unisen lapsen imettämistä, kävellessä tai pystyasennossa imettämistä.

- ◆ *Vauvani on nyt reilun kuukauden ikäinen ja hän on rinnalla koko ajan, varsinkin iltaisina. Saako hän maitoa riittävästi vai pitäisikö antaa korviketta?*

Vastaus: Ajoittain lapsen ravinnontarve kasvaa, jolloin lapsi imee muutaman päivän tiheästi ja kasvattaa näin ollen maitomäärän tarpeensa mukaiseksi. Virheellisesti useat äidit olettavat tämän tarkoittavan merkkiä maidon ehtymisestä. Näin ei kuitenkaan ole, vaan niin sanotut tiheän imemisen kaudet kuuluvat lapsen normaaliin käytökseen. Näitä kausia ilmenee yleensä 4–7 vuorokauden, 13–15 vuorokauden, 5–6

Lähteet:

- Aittokoski, M., Huitti-Malka, R. & Salokoski, M. 2009. Imetyksen aika -Uusi suomalainen imetykirja. Riika: InPrint.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 11:2004. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.
- Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Tampereen yliopisto. lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Hoitotiede. Pro gradu – tutkielma, pdf-tiedosto. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00401.pdf>
- Märijärvi, P. 2006. Pieniä lapsia kotona hoitavien äitien kokemuksia arjestaan ja arjen kohtaamisistaan. Näkökulmana sosiaalinen tuki. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Niemelä, M. 2006. Imetysohjaus – Hyvinvointia lapselle ja äidille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Nylander, G. 2002. Äidiksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.
- Otronen, K. 2007. Imetys ja imetysohjaus neuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 198–199.
- Paavilainen, E. 1994. Asiakkaan selviytymistä tukeva yhteistyösuhde terveydenhoitajan näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Hoitotiede. Pro gradu – tutkielma.
- Palvelujärjestelmäkuvaus äitiysneuvolasta. 2011. Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskus S takes. http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neurolat/aitiysneuvola
- Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hoitotyön suositus. 2010. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. www.hotus.fi
- TerveSuomi 2010. Imetys vauvan tahtiin. <http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11623>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa toimintaohjelma 2009–2012. Helsinki: Yliopistopaino.

Pieni imetysopas Sinulle

Small breast feeding guide for You

Opinnäytetyö 2011

Bachelor´s thesis 2011

Hämeen ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, Lahdensivu

HAMK University of Applied Sciences, Degree Programme in Nursing, Lahdensivu

Hanna Rönkä

Lisätietoja: hanna.m.ronka@gmail.com

Oppaan, sen osien ja kuvien kopiointi ehdottomasti kielletty ilman tekijän lupaa.