

Perhe imetysmatkalla



OPAS ONNISTUNEeseen
IMETYKSEEN

Perhe imetysmatkalla

OPAS ONNISTUNEeseen
IMETYKSEEN

2016

Helsingin kaupunki

Sosiaali- ja terveystieteiden
virasto

Lapsiperheiden palvelut

Neuvolatyö



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden
virasto



Onnea perheenisäyksestä! Tämä opas tarjoaa tie-toa vauvanne imetyksestä: Imetyks on koko perheen yhteinen asia ja isän tuki äidin imetykselle on tärkeää. Luotettavan imetystiedon kautta saat var-muutta ja pystyt osallistumaan vauvasi ruokintaa koskevaan päätöksentekoon. Tunnistat imetyksen haasteet ja pystyt tukemaan äitiä sekä henkisesti että käytännössä. Tämän oppaan tavoite on antaa sinulle tiivis tietopaketti terveeseen, täysiaikaisen vauvan imetyksestä sekä vinkkejä siitä, kuinka voit vai-kuttaa vauvasi imetyksen onnistumiseen, perheenne hyvinvointiin ja vauva-arkenne sujumiseen. Opasta voi käyttää soveltaen kaikenlaisissa perheissä.



IMETYKSEN HYÖDYT PERHEELLESI

Äidinmaito on parasta ravintoa vauvalle eikä sen sisältämiä aineita voi teollisesti tuottaa. Se, miten päätätte ruokkia vauvanne, on tärkeä päätös. Imetyks on taito, joka usein edellyttää opettelua, ongelmanratkaisua ja kärsivällisyyttä. Tutkimustulokset ympäri maailmaa osoittavat, että **äidin saamalla tuella on suuri merkitys imetyksen onnistumisen ja jatkumisen kannalta**. Ne äidit, jotka saavat tukea, rohkaisua ja konkreettista apua puolisoltaan imetykseen liittyvissä päätöksissä ja käytännön haasteissa, imettävät pidempään.



Terveempi vauva: Äidinmaidossa on vauvaa suojaavia, vauvalle hyödyllisiä vasta-aineita. Äidinmaidolla ruokitut vauvat saavat paremman suojan korva-, hengitystie-, suolisto- ja virtsatietulehduksia vastaan. He välttävät todennäköisemmin ylipainolta. Imetetyillä vauvoilla esiintyy vähemmän diabetesta, astmaa ja ihottumia. Rintaruokinta voi vaikuttaa positiivisesti myös lapsen älykkyyteen.

Terveempi, tyytyväisempi äiti: Imetyks voi suojata äitiä rinta- ja munasarjasyövältä, aikuistyyppin diabetekselta, luiden haurastumiselta sekä masennukselta. Imetyks edistää äidin ja vauvan kiintymyssuhteen syntymistä ja äidin palautumista synnytyksestä. Imetyks voi myös auttaa äitiä saavuttamaan helpommin normaali-painonsa synnytyksen jälkeen.

Vähemmän työtä ja vaivaa: Rintamaito on heti valmiina ja helposti saatavilla. Tuttipullojen pesemiseen ja keittämiseen menee aikaa. Korvikemaidon hankkiminen ja säilytys vaativat oman panostuksensa.

Rahansäästöä: Korvikemaidot ja ruokintavälineet maksavat, äidinmaito on ilmaista.

HYÖDYLLISTÄ TIETÄÄ ÄIDINMAIDOSTA JA IMETYKSESTÄ

Vauvan pääasiallinen ravinto ensimmäisen vuoden aikana on äidinmaito. Suomessa suositellaan täysimetystä kuuden, vähintään neljän kuukauden ikään asti. Terveelle, täysiaikaisena

syntyneelle, normaalipainoiselle lapselle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi D-vitamiinin ohella puolen vuoden ikään saakka. Osittaisimetystä suositellaan jatkettavaksi yhden vuoden ikään, jolloin vauvalle voi alkaa tarjota lehmänmaitoa. Imetystä voi jatkaa myös tämän jälkeen perheen näin halutessa. Imetyssuositus Suomessa perustuu Maailman terveysjärjestö WHO:n suosituksiin. Yli puolivuotias vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi muutakin ravintoa. Maisteluannoksia voi aloittaa aikaisintaan 4 - 6kk iässä yhdessä rintamaidon kanssa: Kiinteiden ruokien yksilölliseen aloitukseen saatte lisäohjeet neuvolasta.



Rintamaidon muodostuminen perustuu kysynnän ja tarjonnan lakiin. Mitä enemmän vauva imee rintaa, sitä enemmän äidin elimistö muodostaa maitoa. Rintaa imemällä vauva tilaa äidiltä riittävän määrän maitoa. Jos vauvaa ei pidetä tarpeeksi tiheästi rinnalla, maidontulo vähenee. Äidinmaito ei kuitenkaan lopu yllättäen.

Imeminen käynnistää maidon herumisen ulos rinnoista. Herumista parantavat vauvan pitäminen lähellä, ihokontakti ja lämpö. Myönteinen, rauhallinen ilmapiiri ja ympäristö sekä rentoutuminen, stressin välttäminen ja rohkaiseminen auttavat. Sinä voit vaikuttaa tähän kaikkeen. Myös rintojen hieronta tai lypsäminen tarvittaessa ovat keinoja herumisen edistämiseen.

Vauva saa tarpeeksi rintamaitoa, kun paino nousee riittävästi, vauvan vireystaso ja yleisvointi ovat hyviä, vauva pissaa 5 päivän ikäisestä noin 6 kertaa vuorokaudessa (minimi 5 kertaa, tavallisesti 5 - 7 kertaa) ja kakkaa säännöllisesti vaaleaa maitokakkaa. Vauvan painoa, kasvua ja hyvinvointia seurataan neuvolassa.

Äidinmaidonkorvike on muunneltua lehmänmaitoa. Siitä puuttuu vasta-aineet, jotka vahvistaisivat vauvan puolustusjärjestelmää taudinaiheuttajia vastaan. Korvikkeessa on muunneltuja lehmänmaidon proteiineja, jotka jäljittelevät rintamaidon proteiinikoostumusta. Korvikemaito ei sisällä rintamaidon sokeri-yhdisteitä (oligosakkarideja) eikä biologisesti aktiivisia aineita, jotka vaikuttavat vauvan immuunipuolustukseen ja suoliston kypsymiseen. Rintamaidon rasvahappokoostumus on optimaalinen vauvan keskushermoston kehittymisen kannalta. Rinta-

maito imeytyy vauvan elimistössä paremmin ja siinä on parempi ravitsemuksellinen hyötysuhde kuin korvikemaidossa.

Vauva tarvitsee D-vitamiinilisän tippoina 2 viikon iästä alkaen riippumatta siitä, saako hän rintamaitoa vai korviketta. Annos on 10 µg vuorokaudessa.

Lisämaito on joskus tarpeen esimerkiksi vauvan terveydentilan tai äidin tilanteen vuoksi. Vauvalle voi tällöin antaa joko lypsettyä äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Lisämaito ei tarkoita imetyksen päättymistä ja siitä voi pyrkiä myöhemmin eroon. Jos vauvasi tarvitsee lisämaitoa, pyydä ohjeita synnytys sairaalassa ja neuvolassa. Äidinmaidonkorvikkeen runsas antaminen voi häiritä imetystä. Perehdy asiaan kunnolla, jotta tiedät, kuinka paljon korvikemaitoa vauvanne tarvitsee ja miten häntä kannattaa ruokkia.

MITEN VOIT EDISTÄÄ VAUVANNE IMETYSTÄ

Läsnäolollasi ja myönteisellä asennoitumisellasi on suuri merkitys imetyksen onnistumisessa ja kestossa. Puhu puolisisi kanssa imetykseen liittyvistä ajatuksistasi ja toiveistasi.

Tue äitiä **varhaisimetykseen**. Imetys saa hyvän alun, kun äiti saa vastasyntyneen heti iho ihoa vasten (= **ihokontakti**) rinnalleen ja vauva saa hakeutua itse imemään tärkeät, vasta-aineita runsaasti sisältävät ensitipat (= kolostrum/ternimaito).

Pyydä koko perheen **imetysohjausta** jo sairaalassa. Mitä enemmän sinulla on tietoa, sitä paremmin voit osallistua imetykseen.

Kannusta äitiä alusta asti pitämään vauva vieressä (= **vierihoito**) ja imettämään silloin, kun vauva haluaa imeä (= **lapsentahtinen imetys**). Vauva voi imeä **10 - 12 kertaa vuorokaudessa**, ajoittain jopa usean kerran tunnissa. **Yöimetys** lisää maidonmuodostumista ja on siksi tärkeää. Vauvoilla on **tiheän imemisen kausia**, jolloin he tilaavat lisää maitoa tulevaa kasvuaan varten.

Opettele tulkitsemaan vauvan elekieltä. Vauva viestii nälästä aukomalla suuta, hamuilemalla, imemällä käsiään ja työntämällä kieltä ulos. Älä odota nälkäitkuun asti, vaan vie vauva ajoissa rinnalle. Itkevän vauvan voi olla vaikea rauhoittaa imemään.

Tutustu eri **imetyksasentoihin** ja auta äitiä löytämään sopivat. Tuo äidille tyyntyä, auta vauva rinnalle ja katso, että äiti on rentona.

Tutustu **oikeaan imemisotteeseen** ja **tarkkaile imemisotteen onnistumista**. Anna äidille palautetta, koska usein sinä näet otteen paremmin. Virheellinen imemisote on suurimpia haasteita imetyksen onnistumiselle. Rinta voi haavautua ja kipeytyä eikä imeminen ole tehokasta. Oikea tarttumisote on "**hampurilais-haukkaus**", johon vaikuttaa oleellisesti myös imetyksasento.



Rauhoita imetystilanne ja mahdollista äidin ja vauvan ”pesiminen”. Pari päivää sängyssä tai sohvalla vauvan kanssa tiiviisti ilman velvoitteita lisää maidon muodostumista. Muistuta äitiä riittävän levon, ravitsemuksen ja juomisen tärkeydestä. Sopikaa yhdessä kotitöiden ja isompien lasten hoidosta sekä pyytäkää tarvittaessa apua esimerkiksi isovanhemmilta.

Pidä vauvaa imetysten välillä paljon **ihokontaktissa** itseäsi vasten eli kenguruhoiossa. Vauva pysyy tyytyväisenä ja lämpimänä ja kiinnyyte toisiinne. Voit osallistua monin eri tavoin vauvasi hoitoon: Vaihtamalla vaippaa, pesemällä, kylvettämällä, ulkoiluttamalla, viihdyttämällä, kantamalla, pukemalla...

Kannusta äitiä myös **lypsämään äidinmaitoa** tarvittaessa ja tutustu äidinmaidon säilytykseen.



Vältä tuttia ja tuttipulloa ensimmäisen kuukauden aikana, kun vauva vielä opettelee imemistä eikä maidontulo ole vielä taantunut. Opettele tarvittaessa lisäruokkimaan vauvaa imetystä tukien: hörppyytä maitoa esimerkiksi lääkekiposta tai lusikasta niin, että vauva lipoo maidon itse kielellään.

Rajoita ympäristön rauhattomuutta ja vierailijoita. Luo turvakehä vauvan ja äidin ympärille ja eliminoi stressitekijät. Ensimmäinen kuukausi on herkkää aikaa imetyksen onnistumisessa.

mäinen kuukausi on herkkää aikaa imetyksen onnistumisessa.

Kannusta, rohkaise ja kehu äitiä ja vala uskoa. Äidin hyvä itsetunto tukee imetystä.

Hanki asiantuntija-apua: soita viipymättä neuvolaan, synnytys-sairaalan lapsivuodeosastolle (vauvan ollessa alle kahden viikon ikäinen) tai imetyksen tukipuhelimeen, jos koet tarvitsevanne tukea. Neuvolasta ja ja internetistä saatte tietoa imetystukiryhmistä. Neuvolassa on tilanteen niin vaatiessa mahdollisuus päästä myös imetyskouluttajan yksilövastaanotolle.

Suhtaudu varauksella tuttavien imetysohjeisiin, jotka saattavat olla vanhentunutta ja puutteellista tietoa. Vältä myös yleisten keskustelupalstojen ”asiantuntijoita”.

Ota rennosti ja nauti vauva-ajasta. Imetys on luonnollinen asia. Muista hoitaa itseäsikin ja hyödyntää tukiverkostoja!

LOPUKSI

Imetys on vauvallesi muutakin kuin ravintoa. Imetys tarkoittaa myös läheisyyttä, lohtua ja turvaa. Se vahvistaa kiintymyssuhteen kehittymistä sekä varhaista vuorovaikutusta. Lisäksi imetys rauhoittaa vauvaa, auttaa uneen tai pitää virkeänä - vauvan olotilan mukaan.

ONNEA IMETYSMATKALLENNE!

HYÖDYLLISIÄ IMETYSLINKKEJÄ

- Helsingin kaupunki, Perheentuki. **Imetys**. <http://www.helsinki.fi/www/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/imetys-sa/>
- Imetyksen tuki ry. <http://www.imetys.fi/>
- THL. Lastenneuvola » **Imetys**. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/>
- Väestöliitto. Perheäikää » **Imetys**. <https://www.perheäikää.fi/haku/?search=Imetys>
- Väestöliitto. **Pullonpyörittäjien opas**. Väestöliitto. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2087cacbee359f7547b41f7115182970/1433066403/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJAT-2010-2.pdf>

LÄHTEET

A dad's guide to breastfeeding. National Social Marketing Centre. NHS Suffolk. Cambridge University Hospitals. http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/misc/Dads%20Guide%20to%20Breastfeeding_0.pdf

Deufel, Maila – Montonen, Elisabet (toim). 2010. Onnistunut imetys. Kustannus Oy Duodecim.

Hannula Leena, Kaunonen Marja, Koskinen Katja, Tarkka Marja-Terttu. 2010. Rasakaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. HOTUS Hoitotyön suositus 31.8.2010. Verkkojulkaisu. http://www.hotus.fi/system/files/Imetysohjaus_sum.pdf

Laanterä, Sari. 2011. Breastfeeding Counselling in Maternity Health Care. University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0405-8/urn_isbn_978-952-61-0405-8.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Äitiysneuvolaopas. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/>

[web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/](http://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/)

World Health Organization WHO 2015.

Breastfeeding. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

10 Facts on Breastfeeding. <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en/>

Kansainvälisiä tutkimuksia isän roolista imetyksen tukijana

Brown, Amy – Davies, Ruth. 2014. Fathers' experiences of supporting breastfeeding: challenges for breastfeeding promotion and education. Swansea University, UK. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.12129/epdf>

Hunter, Theresa – Cattelona, Georg'ann. 2014. Breastfeeding Initiation and Duration in First-Time Mothers: Exploring the Impact of Father Involvement in the Early Post-Partum Period. Indiana University, USA. <http://journals.tbzmed.ac.ir/HPP/Manuscript/HPP-4-132.pdf>

Pisacane, Alfredo ym. 2005. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. Università Federico II, Italy. <http://pediatrics.aappublications.org/content/116/4/e494.full.pdf>

Rempel, Lynn – Rempel, John. 2011. The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family. Brock University, St. Jerome's University, Canada. <http://jhl.sagepub.com/content/27/2/115.short>

Sherriff, Nigel – Hall, Valerie – Panton, Christina. 2014. Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis. University of Brighton, UK. [http://www.midwiferyjournal.com/article/S0266-6138\(13\)00219-2/fulltext](http://www.midwiferyjournal.com/article/S0266-6138(13)00219-2/fulltext)

Tohotoa Jenny ym. 2009. Dads make a difference: an exploratory study of paternal support for breastfeeding in Perth, Western Australia. Curtin University, Australia. <http://www.internationalbreastfeedingjournal.com/content/4/1/15>



Perheen
— **tuki**



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystoimisto