



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE



# Imetystä, hoivaa ja huolenpitoa

Tietoa tuleville vanhemmille



## Onnea!

Lapsen syntymään valmistautuminen on tärkeä elämänvaihe, jolloin tuleva vanhempi tutkii itseään, tarkastelee omia ajatuksiaan ja muistelee kokemuksia omasta lapsuudestaan. Vanhemmuuteen kasvu alkaa raskausaikana ja jatkuu myös vauvan syntymän jälkeen.

Vanhemmuuteen valmistautumiseen kuuluu yhtenä osana myös imetykseen valmistautuminen. Imetys on perheen yhteinen asia ja siihen valmistautuminen on luonnollista myös ei-imettävälle vanhemmalle sekä muille läheisille. Suurin osa naisista haluaa imettää ja toivoo imetyksen onnistuvan.

Synnytyksen jälkeen sairaalassa viivytään muutaman vuorokauden verran ja vanhempien aika kuluu vauvaan tutustuessa sekä imetyksen käytännön opettelun parissa. Ennalta hankittu tieto ja imetykseen valmistautuminen helpottavat tätä ikimuistoista aikaa vauvan syntymän jälkeen.

Tämän opas antaa vanhemmille perustietoa imetyksestä ja sairaalamme vauvamyönteisistä perhehoitotyön käytännöistä, jotka tukevat vanhemmuutta ja imetyksen käynnistymistä perheen omien yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Sairaala Nova on vauvamyönteinen

sairaala. Perhehoitotyössä toimimme Vanhemmat vahvasti mukaan®-toimintamallin mukaisesti.

Imetys on naisen tietoinen päätös ja oma valinta. On tilanteita, että naisen terveydentila vaikuttaa imetykseen. Myös perheiden elämäntilanteet ovat erilaisia, eikä imetys ole aina omaan yksilölliseen elämänvaiheeseen oikealta tuntuva ratkaisu. Ohjaamme kaikkia vanhempia vauvamyönteisesti ja perhekeskeisesti - yksilöllisen tilanteen ja henkilökohtaisten toiveiden mukaisesti.

Meille on kunnia-asia saada olla mukana perheenne ikimuistoisissa hetkissä. Tervetuloa Sairaala Novaan!

### Yhteystiedot

Keski-Suomen hyvinvointialue  
Sairaala Nova  
Naistentauti- ja Äitiysyksikkö  
Hoitajantie 3  
40620 Jyväskylä  
puh. 014 269 1104

22.9.2023 JKO



## Imetyssuosituks

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee kuuden kuukauden täysimetystä ja lapsen rintaruokintaa kahden vuoden ikään saakka. Täysimetus tarkoittaa sitä, että vauvalle annetaan rintamaitoa ja lisäksi vain tarpeelliset vitamiinivalmisteet ja lääkkeet. Suomessa kannustetaan täysimettämään vauvaa kuuden kuukauden ikään asti.

Maisteluannoksina kiinteitä ruokia voidaan tarjota aikaisintaan 4–6 kuukauden iässä. Maisteluannos on 1–2 teelusikkaa kiinteää ruokaa. Sen voi antaa lusikalla tai sormenpäästä imetyksen jälkeen. Samaan aikaan jatketaan lapsentahtista imetystä. Silloin kun vauva kasvaa hyvin rintamaidolla, ei maisteluannosten aloittamista tarvitse kiirehtiä. Jos vauvan kasvuun liittyy huolta, saatetaan kiinteät ruoat aloittaa imetyksen ohessa neljän kuukauden iässä isompina annoksina. Kaikki vauvat tarvitsevat kiinteää ruokaa puolen vuoden iästä alkaen. Ruokaa suositellaan tarjoilemaan lapselle sormiruokailuna lapsen motoriset valmiudet huomioiden.

Eriyisryhmille, kuten keskosena syntyneille vauvoille, saatetaan suositella kiinteän ruuan aloittamista yksilöllisesti jo neljän kuukauden iässä.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos THL Suosittelee 4–6 kuukauden täysimetyksen lisäksi jatkamaan imetystä kiinteiden ruokien antamisen rinnalla vähintään yhden vuoden ikään saakka. Imetystä voi hyvin jatkaa tätä pidempään perheen yksilöllisten toiveiden mukaisesti. Imetyksestä on paljon hyötyjä myös vauvuuden jälkeen.

Toisen vanhemman osallistuminen imetykseen ja vauvan hoitoon on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille. Toisen vanhemman tuki on tutkitusti tärkeintä imettävälle äidille ja vaikuttaa konkreettisesti imetyksen onnistumiseen. Siksi imetykseen ja vauvanhoitoon onkin tärkeä valmistautua yhdessä. Synnytyksen jälkeisinä päivinä ja viikkoina imetykseen kuluu melko paljon aikaa.

### Valmistautukaa vauvan syntymään ja imetykseen yhdessä

Toisen vanhemman osallistuminen imetykseen ja vauvan hoitoon on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille. Toisen vanhemman tuki on tutkitusti tärkeintä imettävälle äidille ja vaikuttaa konkreettisesti imetyksen onnistumiseen. Siksi imetykseen ja vauvanhoitoon onkin tärkeä valmistautua yhdessä. Synnytyksen jälkeisinä päivinä ja viikkoina imetykseen kuluu melko paljon aikaa. Myös muiden läheisten tuki ja apu on tärkeää vauvaperheelle.

**Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle vauvalle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään asti D-vitamiinia lukuun ottamatta. Imetetty vauva ei tarvitse muuta nestettä rintamaidon lisäksi.**

**Imetyssuosituks** ovat muuttuneet paljon eri vuosikymmenillä. Omilla vanhemmillasi saattaakin siksi olla hyvin erilainen muistikuva imetysohjeista kuin nykysuosituksissa ohjeistetaan.

## Imetyksestä on merkittävää hyötyä vauvan ja äidin terveydelle sekä hyvinvoinnille

**Imetyksestä on merkittäviä hyötyjä lapselle.** Moni imetyksen hyödyistä on sitä suurempi, mitä enemmän lapsi saa äidinmaitoa. Mitä pidempään lasta imettää, sitä suuremmat hyödyt ovat. Äidin rintamaidon koostumus muuntautuu aina vastaamaan oman lapsen tarpeita. Imetys suojaa lasta erilaisilta tulehduksilta. Täysimetys vähentää tutkitusti esimerkiksi korvatulehduksia sekä hengitystieinfektioista ja suolistotulehduksista johtuvia sairaalakäyntejä. Imetys suojaa kohtalaisesti astmalta, atooppiselta ihottumalta ja kätkykuolemalta.

Rintamaito suojaa lapsen suolistoa. Se sisältää runsaasti erilaisia maitohappobakteereja, joiden avulla lapsen suolistoon kehittyy mahdollisimman hyvä bakteerikanta. Imetetyillä lapsilla on tutkimusten mukaan vähemmän nekrotisoivaa enterokoliittia (keskosten vaikea suolistosairaus). Imetyksestä onkin erityisen merkittävää hyötyä ennenaikaisesti syntyneelle lapselle. Imetys vähentää keliakian ja lapsuusiän leukemian esiintymistä. Imetetyillä lapsilla esiintyy vähemmän lihavuutta, diabetesta ja korkeaa verenpainetta myöhemmin elämän aikana. Imetyksellä on siis välittömiä, myös hyvin pitkäaikaisia terveyshyötyjä lapselle.







**Imetyksen edistäminen merkittävä tavalla myös naisen terveyttä.** Välittömät hyödyt saadaan heti synnytyksen jälkeen. Imetyksen avulla palautumaan synnytyksestä - kohtu supistuu paremmin ja jälkivuotoa on vähemmän. Tämän takana on imetyksen aikana äidin verenkiertoon erittyvä oksitosiini – se saa myös maidon herumaan. Se on mielihyvähormoni, joka lievittää stressiä ja saa äidin tuntemaan olonsa luottavaiseksi. Imettävät äidit sairastuvatkin harvemmin masennukseen kuin äidit, jotka eivät imetä.

Imetyksen pitkäaikaisvaikutukset näkyvät naisen terveydessä kokonaisvaltaisesti. Imetyksen vähentää äitien riskiä sairastua rinta- ja munasarjasyöpöihin. Imettäminen osana terveellisiä elämäntapoja tukee painon palautumista raskautta edeltävälle tasolle. Lisäksi imetyksen yhteydessä matalampaan painoindeksiin myös myöhemmin.

**Äitiyksikössä ja imetyspoliklinikalla tarjotaan tehostettua imetysohjausta raskausaikana naisille, joilla on mahdollisesti imetykseen vaikuttava terveydentila tai lääkytys.** Mikäli sinua mietityttää tuleva imetyksen, ota asia rohkeasti puheeksi neuvolassa tai äitiyksikön vastaanotolla.



**Tehostettua imetysohjausta suositellaan jo raskausaikana esimerkiksi näissä tilanteissa:**

Sinulla on perussairautena esimerkiksi tyyppin 1 tai 2 diabetes tai jokin toimintakykyä rajoittava sairaus tai vamma

Sinulle on tehty rintaleikkaus

Sinulla on lääkytys tai lääkityksiä, joiden vaikutus imetykseen on tarpeellista selvittää

Sinulla on aiempi kokemus haastavasta imetyksestä

Syntyvällä lapsellasi on todettu sairaus tai vamma

Lähetteen imetyspoliklinikalle saa neuvolasta tai Äitiyksiköstä. Vastaanottoja toteutetaan puhelimitse ja käynteinä Äitiyksikössä.

*”Keskustelen äitiyksikön vastaanotolla raskaana olevien naisten ja heidän perheidensä kanssa imetyksen tärkeydestä ja siitä, kuinka imetyksen onnistuu. Imetyksen edistäminen monin eri tavoin naisen ja syntyvän lapsen terveyttä välittömästi synnytyksen jälkeen ja myös myöhemmin elämän aikana. Teemme sairaalassa moniammatillista yhteistyötä, jotta perheet saavat yksilöllisten toiveidensa mukaista ohjausta vauvanhoitoon ja imetykseen.”*

Tuija Hautakangas, osastonylilääkäri, Synnytysyksikkö



**Henkilökuntamme on sitoutunut toimimaan palvelulupauksen mukaisesti, jotta voimme tarjota perheellenne yksilöllistä ja toiveidenne mukaista imetysohjausta.**

## Sairaala Novan synnytysyksikön palvelulupaus synnyttävälle perheille

Noudatamme kokonaisuudessaan äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodia ja asiaan liittyviä Maailman terveysjärjestö WHO:n yleiskokouksen päätöksiä.

Sairaalassamme on kirjallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma, joka perustuu tutkittuun tietoon imetyksen ja rintamaidon eduista sekä siitä, kuinka imetystä tuetaan perheen yksilöllisen tilanteen mukaan. Tiedotamme ohjelmasta henkilökuntaa ja asiakkaitamme.

Henkilökuntamme on koulutettu siten, että meillä on tietoa ja osaamista toimintaohjelman toteuttamiseksi.

Sairaalassamme on jatkuva vauvamyönteisyyden seuranta- ja tilastointikäytäntö.

Henkilökuntamme keskustelee raskaana olevien naisten ja heidän perheidensä kanssa imetyksen tärkeydestä ja siitä, miten imetys onnistuu.

Mahdollistamme välittömän ja keskeytyksettömän ihokontaktin ja tuemme äitejä aloittamaan imetyksen mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen.

Tuemme äitejä ja perheitä aloittamaan ja jatkamaan imetystä sekä selviytymään tavallisista vaikeuksista.

Suosittellemme imetetylle vauvalle ravinnoksi ainoastaan rintamaitoa, elleivät lääketieteelliset syyt edellytä muuta.

Mahdollistamme vanhemmille ja vauvoille yhdessäolon ja vierihoidon ympärivuorokautisesti.

Tuemme vanhempia tunnistamaan vauvan nälkäviestejä ja vastaamaan niihin.

Neuvomme vanhempia tuttipullojen ja tuttien käytössä ja kerromme niihin liittyvistä riskeistä.

Suunnittelemme perheenne kotiutuksen siten, että saatte oikea-aikaista ja jatkuvaa tukea ja hoitoa myös kotiutumisen jälkeen.

## Sairaala Novan Synnytysyksikkö on sitoutunut toiminnassaan lisäksi seuraaviin teemoihin:

Synnytysyksikössä toimitaan WHO:n äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodin sekä äidinmaidonkorvikkeita koskevan lainsäädännön mukaisesti.

Synnytysyksikkö kehittää ja tarjoaa erityisosaamista vastasyntyneiden vauvojen imetysongelmien hoitamiseen. Imetyspoliklinikka toimii Äitiyksikössä tarjoten vastaanottoaikoja perheille ja puhelinkonsultaatiota sairaalan muille yksiköille sekä hyvinvointialueen neuvoloille.

Synnytysyksikkö tekee yhteistyötä imetysohjauksen kehittämiseksi vastasyntyneiden teho- ja valvontaosaston, lastenosaston ja muiden lapsiperheiden parissa työskentelevien Keski-Suomen hyvinvointialueen toimijoiden kanssa. Yhteistyötä tehdään myös hyvinvointialueen neuvoloiden ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa.



Sairaala Novan synnytysyksikön henkilökunta – keski-suomalaisia lapsiperheitä varten. ♥





## Perhehoitotyö sairaala Novassa

### Sairaala Novan perhehoitotyö perustuu Vanhemmat vahvasti mukaan -toimintamalliin.

Synnytysyksikön, synnytysvuodeosaston, vastasyntyneiden teho- ja valvontaosaston sekä lastenosaston henkilökunta on sitoutunut toiminnassaan huomioimaan toimintamallin mukaiset perhehoitotyön käytänteet. Malli perustuu kehityspsykologisiin teorioihin ja tieteelliseen tutkimustyöhön.

### Toimintamallin keskeisimpänä ja kantavana ajatuksena on se, että te vanhemmat tunnette lapsenne parhaiten.

Henkilökuntamme tehtävänä on tukea teitä tämän asiantuntijuuden vahvistamisessa. Kuljemme yhdessä perheenne rinnalla ja tuemme tässä tärkeässä tehtävässä tutustuen kanssanne yhdessä uuteen perheenjäsenenne.

### Vastasyntyneeseen ja hänen tarpeisiinsa tutustuminen alkaa heti syntymän jälkeen.

Tutustuminen tuo teille vanhemmille ja hoitohenkilökunnalle arvokasta ja yksilöllistä tietoa lapsenne mieltymyksistä, temperamentista ja hoidon tarpeesta. Synnytysvuodeosastolla havainnoimme yhdessä uuden perheenjäsenen antamia viestejä ja tuemme vanhempia viesteihin vastaamisessa, mikä tukee varhaisen vuorovaikutuksen suotuisaa kehittymistä. Pyrkimyksenämme on käydä jokaisen perheen kanssa yksilöllisen tarpeen mukainen perhelähtöinen synnytyskeskustelu.

**Kohtaamme jokaisen perheen tasa-arvoisesti.** Perheen tarina on aina yksilöllinen. Tapaamme työssämme pariskuntia, uusperheitä, monikulttuurisia perheitä, itsellisesti lasta odottavia naisia, kumppanuusvanhempia ja esimerkiksi perheitä, joissa vanhempi kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Perheeseen voi kuulua yksi, kaksi tai useampia vanhempia. Joskus perheen muodostaa synnyttävän vanhemman ympärille kokoontunut ystävien tukiverkko tai sukupolvet ylittävä tiivis sukuyhteisö. **Olemme sairaalassa teitä kaikkia varten**, tukeaksemme teitä vanhemmuudessa ja vauvanhoidossa yksilöllisen elämäntilanteenne mukaisesti.



Vauvan syntymän jälkeisinä päivinä hänen terveydentilaansa ja hyvinvointiaan seurataan tarvittaessa erilaisten mittauksen ja tutkimusten avulla. Vauva esimerkiksi mitataan ja hänen kuulonsa tutkitaan. Yksilöllisen tilanteen mukaan tehdään myös muita tutkimuksia. **Vauva kokee olonsa turvallisimmaksi aina omien vanhempiensa lähellä.** Siksi tutkimuksetkin tehdään ensisijaisesti aina vanhemman ihokontaktissa tai siten, että vanhempi rauhoittaa vauvaa käsiensä suojassa. Kaikille vauvoille tehdään lastenlääkärin tarkastus. Se tapahtuu yleensä toisena päivänä vauvan syntymän jälkeen. Lastenlääkäri tulee tapaamaan teitä perhehuoneeseen.

Perhehuoneemme mahdollistavat sen, että te vanhemmat olette heti alusta lähtien vauvanne ensisijaisia hoitajia hoitohenkilökunnan toimiessa tukena yksilölliset tarpeenne huomioiden. **Toivomme, että pystymme antamaan teille vahvistusta ja luottamusta vanhemmuuteen, jotta kotiin lähtiessä teillä olisi luottavainen olo kotiutua.**



Ensimmäiset päivät syntymän jälkeen täyttyvät ainutlaatuisista hetkistä. Perhehuone mahdollistaa sen, että pystytte lepäämään vuorotellen vauvaa hoitaessanne. Huomioimme perheiden yksilölliset tilanteet. Perhehuoneessa mahtuu yöpymään yksi aikuinen tukihenkilö kerrallaan. Vierailuajamme ovat vapaat synnytysvuodeosaston toiminta huomioiden.



## Imetykseen ja vauvan ruokintaan valmistautuminen alkaa raskausaikana

**Ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen aikaa kuluu paljon imetyksen käytännön harjoittelussa.** Siksi onkin hyvä valmistautua imetykseen jo raskausaikana. Etukäteen hankittu tieto ja omien toiveiden pohtiminen helpottavat uuden oppimisessa ja asioiden omaksumisessa vauvan syntymän jälkeen. Tulevaan imetykseen valmistautuessa on luonnollista puhua asiasta ja jakaa kokemuksia myös ystävien ja oman perheen kanssa. Jokaisen perheen imetykokemus on yksilöllinen ja esimerkiksi isovanhemmilla saattaa olla hyvinkin erilainen käsitys imetyssuosituksista kuin nykypäivänä. Suositukset perustuvat tutkimusnäyttöön ja terveydenhuollossa tulee antaa imetysohjausta niiden mukaisesti. Toisen vanhemman antamalla tuella on tutkitusti merkittävää etua imetyksen onnistumiselle, joten imetystietoa on hyvä hankkia yhdessä. Vertaistukiryhmiin voi hakeutua jo raskausaikana. **Imetystukiryhmistä saa vertaistukea ja kokemustietoa muilta samassa tilanteessa olevilta.** Imetyksen tuki Ry toimii valtakunnallisesti ja Jyväskylän imetystukiryhmä järjestää paikallistoimintaa.

Naisen keho valmistautuu imetykseen henkisesti ja fyysisesti. Maitoa tuottava kudos lisääntyy rintoissa raskausaikana. Hormonaaliset muutokset aiheuttavat turvotusta ja aristusta rintoihin. Samaan aikaan myös naisen mieli valmistautuu tulevaan synnytykseen ja vanhemmuuteen. Tämän prosessin myötä tuleva äiti herkistyy syntyvän vauvan viesteille ja tarpeille. Siksi moni kokee raskausaikana mieltensä myllertävän ja se voi tuntua ajoittain raskaalta. Tieto helpottaa tilanteeseen sopeutumista.

### Imetykseen valmistautuessa on hyvä hankkia tietoa etukäteen

- imetyksen ensipäivistä ja maidonerityksen käynnistymisestä
- ihokontaktin eduista
- vauvantahtisesta imetyksestä
- hyvän imuotteen ja imetysasennon merkeistä
- imetyksen turvamerkeistä ja maidon riittävydestä
- käsinlypsystä ja rintojen hoidosta
- tavallisimmista haasteista imetyksen aikana
- imetysohjauksesta ja vertaistukikanavista

**Huolestuttaako sinua imetyksen onnistuminen? Ota asia puheeksi neuvolassa. On tilanteita, jossa äidin terveydentila saattaa vaikuttaa imetykseen. Tarvittaessa annamme tehostettua imetysohjausta äitiyksikön imetyspoliklinikalla.**



### **Kotiin kannattaa varata joitakin arjen apuvälineitä imetyaikaan ja rintojen hoitoa ajatellen.**

Maidonerityksen käynnistyessä on tavallista, että myös toinen rinta erittää maitoa imetyksen aikana. Valuvan maidon voi ottaa talteen maidonkerääjään tai apuna voi käyttää liivinsuojuksia. Niitä voi olla tarpeen käyttää myös imetyksen välillä. Imetyслиivien koon valinta voi olla haasteellista ennen synnytystä, koska rintojen kokoa on vaikea arvioida etukäteen. Alkuun voikin käyttää esimerkiksi joustavaa toppia, joka tukee rintoja kevyesti. On tärkeää, että rintaliivit eivät paina tai purista. Käsinylpsyn ohessa voi olla tarpeen käyttää sähköistä rintapumppua, jos maidoneritystä täytyy käynnistää ja ylläpitää ensin lypsäen. Jos tarkoituksena on ainoastaan tyhjentää rintoja satunnaisemmin, voi siihen käyttää myös käsikäyttöistä rintapumppua. Markkinoilla on myös alipainepumppuja. Lypsetyn rintamaidon voi pakastaa puhtaissa rasioissa tai pakastuspusseissa. Rintamaito tulee jäädyttää ensin jääkaapissa ja pienet maitomäärät voi myös säilyttää jääkaapissa, mikäli maito käytetään seuraavien kahden vuorokauden aikana.

Lypettyä rintamaitoa suositellaan annettavaksi imetystä tukevilla menetelmillä, jotta vauvan rinnalla imeminen ei häiriintyisi. Lypsetyn maidon voi höpryttää vauvalle esimerkiksi lusikalla tai pienestä kupista. Jos vauvalla on lääketieteellinen lisämaidon tarve ja lisämaitoa tarvitaan imetyksen ohessa säännöllisesti, voidaan maitoa antaa vauvalle myös imetyssapulaiteella. Lisämaitoa voi antaa vauvalle myös ruiskusta annostellen. Tuttipullon käyttöä lisämaidon antamiseen ei suositella imetyksen alkuvaiheessa, eli ensimmäisten viikkojen aikana. **Tuttipullo ja tutti vähentävät vauvan rinnalla imemistä ja se voi aiheuttaa haittaa äidin maidonerityksen käynnistymiselle.** Pulloruokinnan riskinä on toisaalta myös se, että lisämaitomäärät saattavat kasvaa todellista tarvetta suuremmiksi, jolloin imettävän äidin maidoneritys saattaa jäädä riittämättömälle tasolle, kun vauvan rinnalla imeminen vähenee lisämaidon vuoksi. Jos imetyksen käynnistymiseen tarvitaan tehostettua tukea ja vauvalla on esimerkiksi lääketieteellisen lisämaidon tarve, sairaala ja neuvola ohjaavat vanhempia lisämaidonantomenetelmissä ja lisämaidon purkamisessa. Siksi kotiin ei tarvitse hankkia etukäteen erilaisia ruokintavälineitä.



Sairaalassa on paljon erilaisia imetystä tukevia apuvälineitä perheiden käyttöön. Esimerkiksi omaa sähköpumppua tai rintakumeja ei tarvitse varata mukaan.

Synnytysyksikön henkilökunta antaa yksilöllistä ohjausta vauvan imetykseen ja ruokintaan perheen toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti.



## Imetyksen ensihetket sairaalassa

**Tavallisesti synnyttävä perhe viipty sairaalassa vain muutamia vuorokausia.** Siksi imetyksen opettelu keskittyykin synnytysvuodeosastolla käytännön harjoituksiin, kun tilanne on uusi ja ainutlaatuinen koko perheelle. Etukäteen hankittu imetystieto auttaa tässä vaiheessa vanhempia ja henkilökunta ohjaa teitä yksilöllisesti vauvan hoidossa.

Mikäli tulette synnytysvuodeosastolle jo ennen synnytystä, saatte tietoa edellisellä sivulla esiteltävistä sairaalamme vauvamyönteisistä toimintaperiaatteista ja imetyksen käynnistymisestä. Samalla **kättilö keskustele kanssanne omista toiveistanne ja tavoitteistanne imetyksen tai vauvan ruokinnan osalta ja tiedot kirjataan potilastietoihin.** Jos synnytystä pyritään käynnistämään, ohjaamme tilanteen sallieissa rintojen käsinlypsyn. Näin synnyttävä äiti saa jo ennen vauvan syntymää kokemusta käsinlypsystä ja mahdolliset maitopisarat voidaan säästää vauvalle annettavaksi syntymän jälkeen.

**Kun vauva syntyy ja hän voi hyvin, hänet nostetaan välittömästi äidin rinnan päälle ihokontaktiin.** Äidin ihokontaktissa vauva sopeutuu elämäänsä kohdun ulkopuolella ja on valmis imemään rinnalla tavallisesti ensimmäisen tunnin aikana. Vasta sen jälkeen vauva mitataan ja punnitaan. Ensi-imetyksen jälkeen vauva pääsee myös toisen vanhemman ihokontaktiin lepäämään. Sillä aikaa synnyttänyt vanhempi ehtii käydä tarvittaessa suihkussa ja syödä välipalaa. Ensimmäisten tuntien jälkeen perhe siirtyy synnytysvuodeosastolle perhehuoneeseen. **On tärkeää, että vauvaa pidetään myös synnytysvuodeosastolle siirtyessä ihokontaktissa.**



Joskus käy niin, että vauva ei imekään rinnalla ensimmäisen tunnin aikana. Silloin äitiä ohjataan lypsämään ensimmäiset maitopisarat vauvalle.





Ensi-imetyksen jälkeen vauva useimmiten nukahtaa pitkille unille. Vauvan ensimmäinen vuorokausi on syntymärasituksesta toipumisen ja maailmaan sopeutumisen aikaa, hän nukkuu varsin paljon. **Ihokontakti on vauvalle turvallinen ja luonnollinen olotila.** Ihokontaktissa vauvan lämpö, syke ja verensokeri pysyvät tasaisina eikä hänen tarvitse kuluttaa energiaa itkuun. Usein vauva aktivoituu ihokontaktissa hakemaan rintaa ja imemään. Siksi vauvaa suositellaan pitämään mahdollisimman paljon ihokontaktissa ensipäivien aikana.

Vauvalle on hyvä tarjota rintaa aina, kun hän vaikuttaa halukkaalta imemään. Silloin vauva alkaa hamuilla, aukoa suutaan, lipoa kielellään, käännellä päätään sivulle rintaa etsien tai imeä sormiaan. **Näitä kutsutaan vauvan varhaisiksi nälkäviesteiksi.** Usein tässä vaiheessa vauvalla voi vielä olla silmät kiinni ja hän on vasta heräämässä. Itku on jo myöhäinen merkki nälästä ja tällöin vauvan rauhoittaminen imemään on jo työläämpää. Ihokontaktissa vauvan on mahdollista alkaa itse, omien refleksiensä ohjaamana hakeutua rintaa kohti. **Kun vauvalle tarjotaan rintaa nälkäviestien mukaisesti, sitä kutsutaan vauvantahtiseksi imetykseksi.** Vauva imee rinnalla syntymästään lähtien omaan tahtiinsa, vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa. Ensimmäisenä vuorokautena vauva saattaa olla uneliaampi, eikä välttämättä jaksa imeä vielä niin paljon. Tässä vaiheessa äidin on hyvä tukea maidonerityksensä käynnistymistä tarvittaessa käsinlypsyllä. Voit lypsää maitopisaroitte ihokontaktissa suoraan vauvan suuhun tai kuppiin hörpytettäväksi.

Vauvalla on useampia tiheän imun kausia. **Ensimmäinen tiheän imun kausi tulee tavallisesti jo toisena yönä syntymän jälkeen.** Vauva imee rintaa lähes jatkuvasti, eikä vaikuta tyytyvän oikein mihinkään. Näin vauva tilaa lisää maitoa - kun rinta saa enemmän stimulaatiota, alkaa maitoa muodostua enemmän. Vanhempia tämä vaihe voi hämmentää ja saada turhaan epäilemään maidon riittävyyttä. Tiheän imun kausi kestää tavallisesti puolesta vuorokaudesta kahteen. Se menee siis ohi! Pidä vauvaa ihokontaktissa, näin vauva on rauhallisempi ja maitoa heruu helpommin. Imetä niin paljon, kuin vauva haluaa. Välillä vauvaa voi pitää myös toisen vanhemman ihokontaktissa, jotta imettävä äiti saa hengähtää.





## Imetyksen peruskäsitteitä

Imetykseen valmistautuessa on hyvä perehtyä imetyksen peruskäsitteisiin, joiden avulla vanhempien on mahdollista varmistua siitä, että vauva imee hyvin ja saa riittävästi maitoa. **Vauvan imemistä ja maitomäärää arvioidaan imetyksen turvamerkkien avulla.**

### Imetyksen turvamerkit kertovat siitä, että vauva saa riittävästi maitoa

- Vauva imee tehokkaasti vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauvalla on hyvä imuote.
- Vauva ulostaa päivittäin, ulosteen väri muuttuu 3–4 vuorokauden iässä keltaiseksi maitoulosteeksi.
- Vauva virtsaa viisi kertaa vuorokaudessa neljän vuorokauden iästä lähtien.
- Paino laskee vähemmän kuin 10 % ja kääntyy nousuun 4–5 vuorokauden iässä.
- Vauva saavuttaa syntymäpainon 10 vuorokauden tai viimeistään kahden viikon iässä.

Imetyksen alkuvaiheessa on tärkeää harjoitella erilaisia imetysasentoja. Näin imettäminen on helpompaa arjen keskellä. Hyvässä imetysasennossa äidin ja vauvan on hyvä olla ja vauva saa rinnasta hyvän imuotteen. Aluksi erilaiset imetysasennot saattavat tuntua haastavilta, mutta henkilökunta auttaa tarvittaessa hyvän imetysasennon löytämisessä.

### Hyvän imetysasennon merkkejä:

#### Imettävä äiti:

Ota mukava ja rento asento, selkä tuettuna ja hartiat rentoina

Pidä riittävästi tukea käsien alla, esimerkiksi imetystyynyn avulla

Pidä jalat tukevasti lattialla istuen imettäessä

Kiinnitä huomioita siihen, että et imettäessäsi joudu kurottelemaan vauvaa kohti, vaan tuot vauvan tarpeeksi lähelle rintaa

#### Vauva

Vartalo ja pää ovat suorassa linjassa äitiin päin, vauvan ei tarvitse kiertää päätään sivulle

Nenä rinnanpään kohdalla vauvan hamuilla rintaa suuhunsa

Vauvan pää on kallistunut hieman taaksepäin ja vauvalla on tukea hartioiden sekä selän takana

Vauvan vartalo on kiinni äidissä ja kädet sivuilla rinnan molemmin puolin (vauva "halaa" rintaa)



**Biologisessa imetysasennossa** asetu mukavaan, hyvin tuettuun takanojaan, käytä tyynyjä apuna. Nosta vauva vatsalleen siten, että kasvot ovat rinnan kohdalla. Takanojassa asennossa painovoima auttaa vauvaa ja hän pystyy tarttumaan rintaan omatoimisesti. Voit tukea vauvan päätä sivusuunnassa omalla käsivarrellasi.

**Kylkimakuulla** imettäessäsi vauvan vartalo on kiinni sinussa ”napa napaa vasten”. Vauvan pää on hieman taakse päin kääntyneenä ja rinnanpää on vauvan nenän korkeudella. Omat jalat kannattaa koukistaa, jotta asento tuntuu rennolta. Tässä asennossa on hyvä imettää yöllä ja levätä samalla.

**Kehtoasento** on monelle tuttu. Vauva lepää rinnan puoleisella käsivarrellasi kyljellään. Vauvan alempi käsi on hyvä sujauttaa omaan kainaloosi, jotta vauva yltää lähemmäksi rintaa. Imetystyynyä voi käyttää apuna tässä asennossa.

**Kainalon alta** imettäessäsi vauva on vatsa kylkeäsi vasten, jalat kainalon puolella. Pitele vauvaa kämmenelläsi hartioiden takaa, käsivartesi tukee vauvan vartaloa. Tämä on hyvä asento pienelle vauvalle tai esimerkiksi hyvän imuotteen etsimiseen.

Tutustu lisää imetysasentoihin ja vauvan hyvään imuotteeseen:  
[terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi), [imetys.fi](http://imetys.fi)



Kun vauva on hyvässä asennossa rinnalla, sitten tarkistetaan vauvan imuote. **Kun imuote on hyvä, äiti ei tunne kipua ja vauva saa maitoa.** Jos imuotteessa on ongelmia, äidin rinnanpää haavautuu ja kipeytyy helposti. Samaan aikaan vauvan imeminen vaikeutuu ja kun imuotteessa on ongelmia, äidin rinta ei tyhjene kunnolla imemisen aikana. Ongelmiin vauvan imuotteessa kannattaa siis hakea apua ja ohjausta heti, jos niitä huomaa. Vauvan syntymän jälkeen henkilökunta auttaa vanhempia vauvan imuotteen tarkastelemisessa.

### Mistä tunnistaa vauvan hyvän imuotteen?

- Vauvan suu on kunnolla auki ja leuka koskettaa äidin rintaa
- Rinnanpää on syvällä vauvan suussa
- Vauvan huulet ovat kääntyneet ulospäin ja nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän kuin leuan puolella.
- Äidin mahdollinen kipu tai aristus rinnanpäässä ajoittuu imetystilanteen alkuun ensimmäisten imujen aikana, eikä kestä koko imetyskertaa tai pahene sen aikana
- Rinnanpää on imetyksen jälkeen normaalin muotoinen. Se ei ole litistynyt tai muuttanut väriään.

Muistathan pyytää henkilökunnalta tukea ja ohjausta imuotteen tarkistamiseen synnytysvuodeosastolla.



Syntymän jälkeen imetys on uutta koko perheelle. Väsyneenä uuden asian opetteleminen voi tuntua välillä raskaalta.

Jos imuotteessa on haasteita, takanoja imetysasento auttaa yleensä. Tarkista, että vauvan pää pääsee kallistumaan taaksepäin. Pään taakse kallistumista voi auttaa siirtämällä vauvaa alaspäin hänen jalkojensa suuntaan, jolloin vauva saa suunsa paremmin auki.

Jos imetys sattuu eikä kipu hellitä hetken kuluttua, irrota vauvan ote ja kokeile uudestaan.

Jos ongelmat jatkuvat kotiutumisen jälkeen, ota yhteyttä neuvolaan tai sairaalaan.



## Imetykseen liittyy myös haasteita

Vaikka imetys onkin tavallisesti varsin helppoa ja sujuvaa, monien perheiden imetykokemuksiin mahtuu myös haasteita. Tavallisia imetykseen liittyviä ongelmia ovat esimerkiksi haasteet vauvan imuotteessa, imetyskipu ja rinnanpään haavautuminen, niukka maidoneritys tai rinnan tiehyttukokset. Haasteet ovat korjattavissa itsehoitokeinojen ja terveydenhuollon ammattilaisten avulla. Mikäli tilanne ei ratkea neuvolassa, perhe ohjataan sairaalan imetyspoliklinikalle lisäavun saamiseksi. Ota siis rohkeasti yhteyttä neuvolaan tai sairaalaan myös kotiutumisen jälkeen, jos imetys tuntuu hankalalta, eikä ongelma ole ratkaistavissa kotikonstein.

### Apukeinoja tavallisiin imetyshaasteisiin

**Imetyskipu:** Joskus rinnanpääät aristavat ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen. Tällaiselle kivulle on tyypillistä, että se menee muutamassa sekunnissa ohi, kun vauva on alkanut imeä rinnalla. Jos kipu sen sijaan jatkuu tai pahenee imetystilanteen aikana, on tarpeen irrottaa vauvan imuote ja kokeilla uudelleen. Silloin syynä on yleensä vauvan kapea imuote. Kapean imuotteen jälkeen imetyskipu jatkuu vielä jonkin aikaa imuotteen korjaannuttua, jos rinnanpääät ovat vaurioituneet. Avuksi voi ottaa kipulääkettä. Haavautuneita rinnanpäitä hoidetaan keittosuolataitosten avulla, jolloin haavat paranevat nopeammin.

**Vauvan kapea imuote:** Jos rinnanpääät kipeytyvät ja huomaat niiden esimerkiksi liitistyvän imetyksen aikana, vauvan imuote on kapea. Silloin rinnanpää rasittuu imetyksen aikana, eikä vauva saa tyhjenettyä rintaa tarpeeksi. Avuksi imuotteen korjaamiseen saattaa auttaa takanoja imetysasento, koska siinä vauva yleensä löytää itse hyvän otteen. Tarkista myös, että vauvan pää pääsee kallistumaan imemisen aikana taaksepäin. Voit kokeilla siirtää vauvaa alaspäin jalkojensa suuntaan, jolloin pää kallistuu helpommin taakse ja leuka avautuu paremmin. Jos kipu ei hellitä kymmenen sekunnin aikana, irrota vauvan imuote ja kokeile uudelleen.

**Rinnan tiehyttukos:** Maitotiehyeen tukos voi syntyä, kun rinta alkaa pakkautua. Se aiheuttaa paikallisen tulehdusreaktion rintakudoksessa, eli kyseessä ei ole bakteeritulehdus vaan kehon luonnollinen reaktio. Ensioireena on yleensä kova ja kipeä alue rinnassa, joka kuumottaa ja punoittaa. Tiehyttukokseen liittyy yleensä myös lämmönnousua ja väsymystä. Jos epäilet tiehyttukosta, huolehdi rinnan riittävästä ja säännöllisestä tyhjentämisestä vauvantahtisesti imettäen. Jos rinnan pakkautuminen johtuu siitä, että vauvalla on haasteita imemisessä, lypsä rintoja säännöllisesti ja ole yhteydessä neuvolaan tai sairaalaan tilanteen arvioimiseksi. Rintojen jatkuvaa lämmittämistä ja hieromista ei enää suositella, koska se saattaa lisätä turvotusta ja tulehdusreaktiota rinnassa. Tarvittaessa rintaa voi kuitenkin lämmittää ennen imetystä esimerkiksi suihkussa ja hieroa sitä kevyesti imetyksen aikana, mikäli heruminen on vaikeutunut. Rinnan tulehdusreaktiota helpottaa säännöllinen viilentäminen ja tulehduskipulääkkeen käyttö. Oireet alkavat tavallisesti helpottaa jo vuorokaudessa näiden ohjeiden avulla. Jos oireet eivät kuitenkaan ala helpottaa vuorokauden jälkeen ja tunnet olosi sairaaksi, ole yhteydessä terveydenhuoltoon.



### **Tarjoamme kaikille perheille yksilöllistä, omaan elämäntilanteeseen sopivaa imetysohjausta.**

Imetysohjaus alkaa jo raskausaikana neuvolassa. Terveydenhoitaja keskustelee imetyksestä vastaanottokäynneillä ja lisäksi imetyksestä tarjotaan ryhmävalmennusta. Meillä sairaala Novan äitiysyksikössä, synnytysyksikössä ja imetyspoliklinikalla tarjotaan tehostettua imetysohjausta raskausaikana naisille ja heidän perheilleen, jos odottajan terveydentila tai lääkitys vaikuttavat mahdollisesti imetykseen tai maidoneritykseen. Mikäli tuleva imetys mietityttää raskausaikana, ottakaa asia rohkeasti puheeksi neuvolassa tai äitiysyksikön vastaanotolla. Jo ennen synnytystä voi luottaa siihen, että myös vauvan syntymän jälkeen mahdollisiin haasteisiin saa tukea ja apua terveydenhuollosta. Tiedon hankkiminen ja imetykseen valmistautuminen etukäteen helpottavat ainutlaatuisia ensipäiviä imetyksessä ja vauvanhoidossa.

**Yhtä tärkeä on keskustella jo raskausaikana myös siitä, jos olet imetyksestä epävarma tai esimerkiksi tietoinen siitä, että et halua imettää.** Kaikki ohjauksemme perustuu aina perheen yksilölliseen tilanteeseen, vaikka annamme yleisellä tasolla tietoa imetyksen hyödyistä ja terveysvaikutuksista. Olemme tietoisia monenlaisista tavoista ruokkia vauvaa, eli myös esimerkiksi täyspumpaus, osittaisimetys ja äidinmaidonkorvikeroukinta ovat meille tuttuja käsitteitä. Annamme niihin ohjausta perheen oman tarpeen mukaan.

**Imetykseen on saatavilla myös vertaistukea.** Imetyksen tuki Ry antaa valtakunnallisesti tukea imetykseen ja vanhemmuuteen. Imetystukiäideiltä saat kiireetöntä ja ystävällistä vertaistukea imetyksen kaikkiin vaiheisiin. Imetyksen vertaistuki on asiantuntevaa ja se perustuu tutkittuun sekä kokemusperäiseen tietoon imetyksestä. Myös Imetyksen tuki Ry:n vertaistuki perustuu aina tuettavan perheen omiin tarpeisiin ja imetystoiveisiin. Vertaistuen tavoittaa internetin ja somekanavien lisäksi paikallistoiminnan tukitapaamisissa. Jyväskylän imetystukiryhmä Ry kokoontuu perhetukikeskus Tourutuvalla joka toinen tiistai klo 17.30–19.00 oppaan takakannessa näkyvän mainoksen mukaisesti.



## Valmistaudu tulevaan avoimin mielin

Sairaalassa vauva on vanhempien vierihoidossa ja mielellään jatkuvassa ihokontaktissa ensimmäiset päivensä syntymän jälkeen. Ensi-imetyksen jälkeen vauvaa imetetään vauvantahteisesti ja imetyksen turvamerkkejä seuraten. Syntymäpäivänään vauva on yleensä unisempi, mutta alkaa imeä toisesta vuorokaudesta alkaen hyvin tiheästi. Vauva saattaa tässä vaiheessa olla rinnalla lähes koko ajan. **Tiheän imun vaihe on tärkeä äidin maidonerityksen käynnistymisen kannalta.**

**Sairaalassa synnytyksen jälkeistä toipumista ja vauvanhoitoa helpottavat Synnytysyksikön vauvamyönteiset ja perhekeskeiset toimintamallit.** Meillä on kaikille perheille omat huoneet, jossa perheen toiselle vanhemmalle on myös vuodepaikka. Synnyttävälle vanhemmalle tarjotaan ruokailut sairaalassa. Synnytysvuodeosaston jääkaapissa voi lisäksi säilyttää omia, itselle mieluisia eväitä. Perheen toinen vanhempi tai tukihenkilö voi käydä ostamassa itselleen ruokaa myös sairaalan ravintolasta tai R-kioskilta.

**Vauvan syntymän jälkeen saatte synnytysvuodeosastolla opasvihkon vastasyntyneen vanhemmille.** Opasvihkossa on perustietoa imetyksestä, vauvanhoidosta ja synnytyksen jälkeisestä ajasta. Sitä on hyvä käyttää tukena sairaalassa ja myös kotiutumisen jälkeen, kun mieleen herää kysymyksiä. Kotiutuminen sairaalasta tapahtuu yksilöllisen tilanteen mukaan tavallisesti 1–3 vuorokauden kuluttua vauvan syntymästä. Ennen kotiutumista vauvalla on lastenlääkärin tutkimus perhehuoneessa.

Ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen ovat hyvin ikimuistoisia ja elämä muuttuu monella tavalla. Vastasyntyneellä vauvalla ei ole vuorokausirytmää. Hän on hereillä vain pieniä aikoja kerrallaan ja herää syömään usein, myös öisin. Mettävän äidin kannattaakin levätä päivälläkin silloin, kun vauva nukkuu. **Imetys vie varsin paljon aikaa ensimmäisten viikkojen aikana**, kun vauva opettelee imemään rintaa ja äiti tutustuu imetykseen. Perheen toisella vanhemmalla on tärkeä rooli imetyksen suojelijana. Myös muiden läheisten tuki on tärkeää ja heidän onkin tärkeää saada tutkittua tietoa äidinmaidosta ja imetyksestä.



Jyväskylän imetystukiryhmä ry  
Tukevalla otteella

## Tervetuloa imetystuki-iltaan!

Vertaistuellisiin imetystuki-iltoihimme ovat tervetulleita kaikki lapsiperheet ja odottajat Keski-Suomen alueella.

Jokaisella illalla on jokin teema, mutta aina on aikaa myös kävijöiden omille kysymyksille. Iltoihin voi osallistua, vaikka ei mitään varsinaista ongelmaa imetyksen kanssa olisikaan.

Tuki-ilta on paikka kohdata vertaisia yhteisen asian äärellä ja tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. Paikalla on aina koulutettuja imetystukiäitejä.

**Kokoonnumme joka toinen tiistai klo 17.30–19.00  
Perhekeskus Tourutuvalla (Tourukatu 25 D, Jyväskylä).**

**Löydät meidät  
Facebookista nimellä  
Jyväskylän imetystukiryhmä  
ja Instagramista @tissiliiga**



IMETYKSEN TUKI

Yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa

