

Kohti onnistunutta imetystä



Imetyksen alkupäivistä
vauvaa odottavalle perheelle

Syntyessään vauva siirtyy kohdun lämpimästä suojasta ulkomaailmaan teidän vanhempien hoivattavaksi. Imetys on ravinnon lisäksi myös luonnollinen tapa helliä vauvaa ja antaa läheisyyttä.

Äidinmaito on luonnonmukaista ravintoa vastasyntyneelle ja sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet, joita vauva kasvaakseen tarvitsee.

Äidille tärkeä tuki imetyksessä on oma puoliso/ tukihenkilö. Puoliso/tukihenkilö voi tehdä vauvan kanssa lähes kaiken sen mitä äitikin. Sen vuoksi puolison/ tukihenkilön on hyvä tietää myös imetyksestä.

Tässä esitteessä kerromme imetyksen ensipäivistä ja siitä, miten vanhemmat voivat itse edesauttaa imetystä hyvään alkuun.

Voi tuntua oudolta lukea imetyksestä tässä vaiheessa, mutta näin voitte valmistautua tulevaan aikaan vauvan kanssa.

Voitte hankkia myös lisätietoa imetyksestä jo odotusaikana esimerkiksi osoitteesta imetys.fi tai naistalo.fi



Maitoa on valmiina vauvan syntyessä

Rintasi valmistautuvat imetykseen jo raskauden aikana. Rinnoissa on vauvalle pieniä maitomääriä valmiina. Ensimaidon pieni määrä on juuri sopiva vastasyntyneelle. Äidinmaito on sisällöltään juuri oikeanlaista vauvaasi varten. Muutama vuorokausi synnytyksestä maitomäärä lisääntyy.

Vauvalla on hyvä olla äidin iholla

Syntymän jälkeen vauva tulee syliisi paitasi alle lämpimään ja tunnet hänet ihoasi vasten. Ihokontaktissa vauva rauhoittuu ja tuntee olonsa turvalliseksi kuullessaan tutun äänesi ja sydämesi lyönnit. Tuoksususi saa hänet rauhoittumaan, vauva pysyy lämpimänä ja hänen verensokerinsa tasaisena.

Siitä hetkestä jatkuu teidän yhteinen tarinanne ja saatte ensimmäiset tunnit rauhassa tutustua toisiinne.

Imetys saattaa aluksi tuntua vaikealta.

Imetys on opittu taito.

Yleensä imetyksen opetteluun

menee muutama viikko.

Opite kyllä yhdessä!

Imetys alkaa jo pian syntymän jälkeen

Hetken levättyään vauva alkaa vähitellen nostaa päätään, hamuilemaan ja etsimään rintaasi.

Seuraamalla vauvasi viestejä ja ohjaamalla vauvaa saat hänet autettua rinnalle imemään. Vauva saa ensimmäiset arvokkaat tipat rinnasta ensi-imetyksen aikana ja pääsee kokeilemaan ja harjoittelemaan imemisen taitoa. Hoitajilta saat ohjausta ja apua tarvittaessa.



Tutustumisenne jatkuu osastolla

Siirrytte synnytyssalista osastolle ihokontaktissa. Voit pitää vauvaasi iholla sen jälkeen niin paljon kuin haluat.

Pääsette puolisosi/tukihenkilösi kanssa hoitamaan vauvaanne ja viettämään tiiviisti aikaa yhdessä. Opettelette tuntemaan ja tulkitsemaan hänen viestejään sekä käyttäytymistään.

Vastasyntyneellä on suuri tarve olla äidin lähellä. Näin tulette toisilenne tutummiksi ennen kotiutumista.

Vauva imee rinnalla omaan tahtiin

Maidoneritys käynnistyy parhaiten, kun vauvasi on ensipäivien aikana tiheästi rinnalla omaan tahtiin. Vastasyntynyt imee rintaa myös öisin.

Vauvasi viestii halustaan päästä rinnalle hamuilemalla, liikehtimällä, lipomalla huuliaan tai imemällä nyrkkiään.

Ottamalla hänet jo tässä vaiheessa rinnalle, saat hänet paremmin imemään. Vauvan jo itkiessä voi olla vaikeampaa rauhoittaa häntä imemään rintaa.

Aina rinnalle haluamisen syynä ei ole nälkä, vaan vastasyntyneellä on myös tarve olla lähellä. Kosketus on vauvallesi hyvin tärkeää ja kosketuksen avulla hän vakuuttuu läheisyydestänne. Vauvat ovat erilaisia, toisilla imemisen ja läheisyyden tarve on suurempi.

Vauva tarvitsee paljon vuorovaikusta ja jakamatonta huomiota, jättähän kännykät ja muut muun elektroniset laitteet välillä sivuun.



Vauvan olisi hyvä imeä pelkästään rintaa

Alkuvaiheessa, kun imetys on vasta opettelua, kaiken vauvan imemisen tulisi tapahtua rinnalla. Näin varmistat parhaiten riittävän maidonerityksen.

Tuttipullojen ja huvituttien käyttöä ei suositella imetyksen varhaisvaiheessa. Niiden käyttö vähentää vauvan aikaa rinnalla ja saattaa vaikuttaa kielteisesti imuotteeseen, maidonerityksen käynnistymiseen ja myöhemmin maitomääriin.

Voit imettää keisarinleikkauksen jälkeen

Vauvasi syntyessä keisarinleikkauksella, on sinulla yleensä mahdollista pitää häntä ihokontaktissa ja imettää ensihetkistä lähtien.

Keisarinleikkauksen jälkeen saatat tarvita alkuun enemmän apua imetyksessä. Hoitajat ovat tukenasi sitä varten.

Rintoja lypsetään jos vauva ei ime rinnalla

Joissakin tilanteissa syntymän jälkeen vauvasi ei ehkä pääse heti rinnalle, imuhalut saattavat olla vähäiset tai vauvalla ei ole voimia riittävään imemiseen.

Sinä voit käynnistää maidonerityksen vauvasi puolesta lypsämällä rintojasi. Lypsämiseen saat ohjausta hoitajilta. Maitoa tulee alussa muutamia tippoja ja se lisääntyy hiljalleen päivien kuluessa.

Joskus vauva tarvitsee lisämaitoa

Imetyksen aloituksen viivästyessä lisämaidon antaminen voi olla tarpeellista. Lisämaito on aina ensisijaisesti sinun omaa lypsymaitoasi. Jos sitä ei vielä ole käytettävissä, vauvallesi annetaan useimmiten luovutettua, pastöroitua äidinmaitoa tai vastasyntyneelle sopivaa äidinmaidonkorviketta. Myös isä voi syöttää vauvalle lisämaitoa. Lisämaidon voi antaa lusikalla, ruiskulla tai hörpyttämällä.

Kuinka pitkään imettäisin?

Voit imettää niin kauan kuin sinusta ja vauvasta tuntuu hyvältä. Terve, täysiaikainen vauva ei yleensä tarvitse muuta kuin äidinmaitoa ensimmäisen puolen vuoden aikana.

Kiinteiden ruokien aloituksen jälkeen, rintamaito pysyy vauvan pääasiallisena ravintona vuoden ikään asti.

Kansainvälisten suositusten mukaan imetys voi jatkua kaksi vuotta tai niin kauan kuin se äidille ja vauvalle sopii.





Saat tukea omille valinnoillesi

Et ehkä jostain syystä voi tai halua imettää vauvaasi. Haluamme kunnioittaa valintaasi. Saat tähän tilanteeseen ohjausta osastolla. Silloinkin vauvallesi on tärkeää läheisyys, ihokontakti, sylissä pitäminen sekä katsekontakti vauvan ja vanhemman välillä.



Jos et imetä vauvaasi, voit käyttää tuttia tyydyttämään vauvasi imemisen tarvetta.

Te vanhemmat päätätte aina itse imetykseen liittyvistä asioista perheenne parhaaksi. Tietoa imetyksestä on saatavilla runsaasti valintojenne tueksi.

Jos imetys mietityttää sinua raskauden aikana, keskustele äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Vertaistukea voit löytää alueellasi mahdollisesti toimivasta imetystukiryhmästä, jossa voi käydä myös raskauden aikana.

Lisää tietoa imetykseen liittyvistä asioista: **imetys.fi** sekä **naistalo.fi**
Olet lisäksi tervetullut juttelemaan imetysohjaajan kanssa synnytys-sairaalan imetyspoliklinikalle jo raskauden aikana. Imetyspoliklinikalle ei tarvitse lähetettä.

Toivomme onnellisia alkupäiviä pienokaisen kanssa ja autamme mielellämme imetykseen liittyvissä asioissa!





*Satasairaalan imetyspoliklinikan
ajanvaraus ja imetystä koskevat puhelut
Imetyspuhelin: 044 7077538 joka päivä,
kaikkina vuorokauden aikoina*
