

Raskauden aikainen käsinlypsy raskausdiabeetikoille

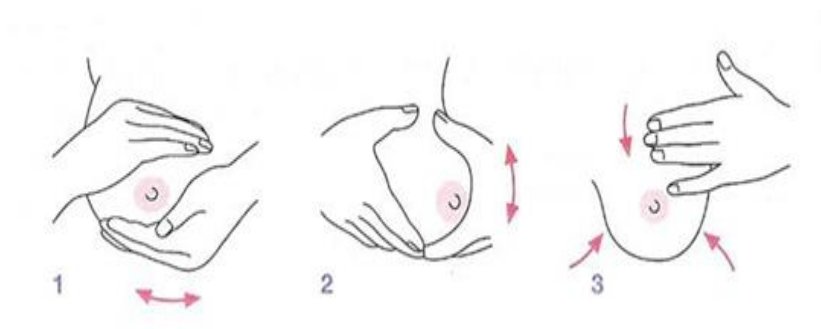
Käsinlypsyä loppuraskaudessa suositellaan, mikäli vauvalla on riski matalaan verensokeriin syntymänsä jälkeen

- riskiryhmään kuuluvat raskausdiabeetikkojen vauvat
- lypsä vähintään 20min päivässä rv 37 eteenpäin tai annettujen ohjeiden mukaan. Voit lypsää esimerkiksi 10min aamulla ja 10min illalla

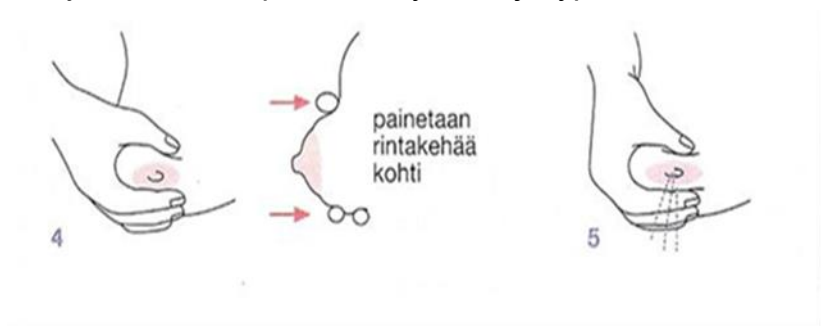
Käsinlypsytekniikka

Naistalo.fi sivuilla on hyvä käsinlypsyvideo. Voit katsoa sen.

- pese kädet ja puhdista rinnat ennen lypsämistä
- asento voi olla hieman etukumara
- rintaa voidaan valmistella lypsämistä varten hieromalla kevyesti kämmenotteella (kuva 1 ja 2)
- seuraavaksi rintaa hierotaan nännipihaa kohti herumisrefleksin laukaisemiseksi (kuva 3)



- sormet ja peukalo asetetaan nännipihan molemmin puolin, noin 2.5-4cm:n päähän nännistä. Peukaloa ja etusormea painetaan kevyesti yhteen ja samanaikaisesti taaksepäin rintakehää kohti, muut sormet jäävät tukemaan kevyesti rintaa (kuva 4)
- peukaloa ja etusormea painetaan yhteen ja lypsetään ”rullaavalla” liikkeellä (kuva 5)



kuvat kirjasta Deufel&Montonen: Onnistunut imetys

Rinnan ihon hankaamista ja venyttämistä vältetään. Rinta ei myöskään tyhjene nännistä puristamalla. Jos lypsäminen tekee kipeää, tekniikka ei ole oikea. Yhtä rintaa lypsetään vähintään 3-5 min. Sitten lypsetään toinen rinta. Lypsäminen toistetaan vielä molemmista rinnoista.

- kun kolostrumia alkaa tulla, kerää maito lääkelasiin, lusikkaan tai johonkin puhtaaseen astiaan, josta voit kaataa sen minigrip-pussiin.
- säilytä maitopussi jääkaapissa, kaapin takaosassa vuorokauden ajan. Voit kaataa siihen seuraavalla kerralla lisää maitoa jäähdytyksen jälkeen. Pakasta minigrip-pussi 24 t. sisällä ensimmäisestä lypsystä.
- säilytä minigrip-pussit pakastimessa. Laita jokaiseen pussiin nimi ja päivämäärä.

Ota minigrip-pussit mukaan, kun tulet synnyttämään. Matkan ajaksi pussit pakataan kylmävaraajien avulla niin, että kylmäketju säilyy. Kylmävaraajat hankitaan itse.

Minigrip-pussit säilytetään maitokeittiön jääkaapissa, josta ne haetaan tarvittaessa vauvalle annettavaksi synnytyssalissa tai osastolla.