

Rintojen käsinlypsy

Käsinlypsy on hyvä keino lisätä maidoneritystä tilanteissa, joissa vauva ei pääse rinnalle, ei ime tehokkaasti tai kun muuten halutaan tehostaa maidoneritystä. Joskus äidin maidoneritys voi olla myös runsasta, jolloin ylimääräisen maidon lypsäminen pois voi tuoda helpotusta oloon. Ylimääräisen äidinmaidon luovuttamista äidinmaitokeskukseen voi harkita, jos maitoa tulee jatkuvasti yli oman vauvan tarpeen.

Älä lannistu, vaikkei alussa tulisi kovin paljon maitoa. Tärkeintä on, että rintoja herkistellään riittävästi. Rintojen lypsäminen käsin on opittu taito ja lypsämällä saadun maidon määrä on yksilöllinen, eikä se välttämättä kerro maidon riittävydestä. Käsinlypsyä on kuitenkin hyvä harjoitella jo imetyksen alkumetreiltä asti, jotta tarpeen tullessa rinnat saa tyhjenettyä.

Käsinlypsytekniikka

Naistalo.fi sivuilla on hyvä käsinlypsyvideo, joka kannattaa katsoa jo ennen lypsyharjoittelun aloittamista!

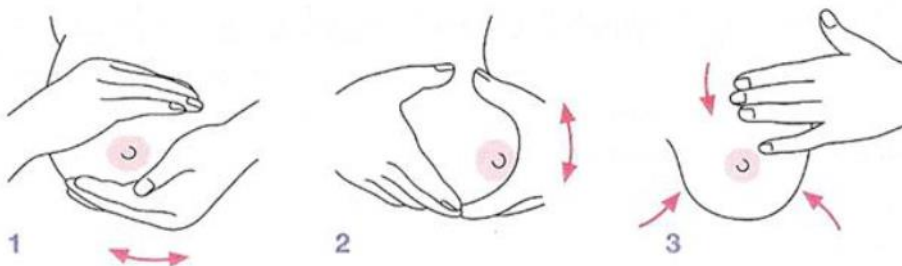
Lypsämisessä yritetään matkia vauvan imemistä rinnalla. Alussa herutetaan rintaa, eli stimuloidaan herumisheijastetta, mikä saa maidon valumaan. Äidin käsien liikkeet rintojen iholla vastaavat siis vauvan nopeita imuja imetyskerran alussa.

Sen jälkeen lypsetään rytmikkäästi, jotta rinta pehmenee maidon virratessa ulos rinnasta, mikä taas vastaa vauvan syviä imuja, jolloin hän imee ja nielee rinnasta tulevan maidon.

Lypsäminen aloitetaan pesemällä kädet ja puhdistamalla rinnat. Lypsyasento voi olla hieman etukumara. Lypsyastian on hyvä olla riittävän laajasuinen ja ehdottomasti puhdas.

Rentoutuminen edistää maidon herumista.

1. Lypsämistä varten rintaa voi valmistella hieromalla sitä kevyesti kämmenotteella (kuvat 1 ja 2).
2. Herumisrefleksin laukaisemiseksi rintaa hierotaan kevyesti nännipihaa kohti (kuva 3).



3. Lypsäessä sormet ja peukalo asetetaan nännipihan molemmin puolin C:n muotoon, noin 2,5-4cm:n päähän nännistä. Muiden sormien jäädessä kevyesti tukemaan rintaa, peukaloa ja etusormea painetaan yhteen ja samanaikaisesti taaksepäin rintakehää kohti (kuva 4).

4. 4.Lypsäessä peukaloa ja etusormea painetaan yhteen ja lypsetään ”rullaavalla” liikkeellä (kuva 5), jota toistetaan välillä käden paikkaa rinnan ympärillä hieman vaihtaen.



Rinnan ihon hankaamista ja venyttämistä vältetään. Lypsämisen ei kuulu sattua, jos näin käy, on tekniikka todennäköisesti väärä. Rinta ei myöskään tyhjene rinnanpäästä puristamalla. Yhtä rinta lypsetään, kunnes rinta tuntuu pehmenneen tai heruminen loppuu, enintään noin 10-20 minuuttia kerrallaan. Imetyksestä ja lypsytarpeesta riippuen voi lypsää joko toisen tai molemmat rinnat yhdellä lypsykerralla. Vaiheet voi myös toistaa, sillä yhden lypsykerran aikana rinnat voivat herua useasti.

Vinkkejä maidon herumiseen

- Jos mahdollista, syötä toisesta rinnasta vauvaasi samaan aikaan kun lypsät toista. Maito saattaa tällöin herua helpommin.
- Voit tehostaa lypsämistä lypsämällä molemmat rinnat yhtä aikaa, mikä onnistuu parhaiten sähköistä pumppua käyttäen.
- Joskus auttaa rintojen lempeä ravistelu heruttelun päätteeksi.
- ”Virtaavan” musiikin kuuntelu saattaa edesauttaa rentoutumista ja maidon herumista
- Jos vauvasi ei ole luonasi, voi hänen ajattelemisensa tai kuvan katseleminen auttaa maitoa herumaan.
- Lämmin kääre rintojen päällä voi myös edesauttaa maidon herumista.
- Pyydä puoliso tai muu tukihenkilö apuun; istu itse väärinpäin tuolille ja nojaa selkänojaan. Pyydä puolisoa siveltämään selkääsi selkärangan molemmin puolin sivuille asti laajoin pyörivin ja miellyttävien liikkein.