

Käsin lypsäminen raskauden aikana

Toimintaohje on tarkoitettu Naistenklinikan ammattilaisille.

Kriteerit kotona tapahtuvaan lypsämiseen sekä osastopotilaana olevien lypsämiseen ovat erilaiset.

Miksi käsin lypsämistä ohjataan jo ennen vauvan syntymää?

Rinnat alkavat muodostaa kolostrumia eli ensi-maitoa jo raskauden aikana. Kolostrumia erittyy pieninä määrinä myös heti vauvan syntymän jälkeen ja ensimmäisinä päivinä. Maitomäärä lähtee lisääntymään yleensä 2–4 vuorokautta vauvan syntymästä. Varhainen ja tiheä imetys lisää maidon eritystä ja myös varhaisella käsin lypsämisellä on todettu positiivinen vaikutus maitomäärään. Kun äiti on harjoitellut käsin lypsämistä jo ennen vauvan syntymää, tekniikka on tullut hänelle tutuksi ja voi jatkua luontevasti myös synnytyksen jälkeen. Lypsäen saatu kolostrum voidaan säilyttää ja tarvittaessa antaa vastasyntyneelle. Kolostrum vakauttaa vastasyntyneen verensokeria korviketta tehokkaammin.

Kenelle lypsämistä voidaan suositella?

Äidit, joilla on raskausdiabetes tai raskautta edeltävä diabetes voivat lypsää maitoa loppuraskauden aikana (antenataalilypsäminen). Diabetes voi hidastaa maidonnousua synnytyksen jälkeen ja diabeetikkojen vauvoilla on heti syntymän jälkeen lisääntynyt riski matalaan verensokeriin. Diabeetikkoäitien vauvat kuuluvat hypoglykemian riskiryhmään, joille suositellaan annettavaksi ensi-imetyksen jälkeen 10–20ml lisämaitoa synnytyssalissa. Tarvittaessa lisämaidon antamista jatketaan vierihoito-osastolla. Lisämaitona käytetään ensisijaisesti äidin omaa lypsettyä kolostrumia.

Myös elektiiviseen sektioon tuleva, osastolla synnytyksen käynnistelyssä oleva tai aiemmista imetysongelmista kärsinyt äiti voi hyötyä lypsämisen harjoittelemisesta ennen vauvan syntymää.

Kenelle voidaan ohjata kotona tapahtuva lypsäminen?

Ruokavaliohoidolla olevalle raskausdiabeetikolle, jonka:

- Raskaus on kestänyt 37 viikkoa
- Sairaalassa on arvioitu, että sikiön kasvussa ei ole todettu hidastumaa tai sikiötä ei ole arvioitu erityisen kookkaaksi ja lapsiveden määrä on arvioitu normaaliksi
- Taustalla on enintään yksi sektio
- Raskaana olevalla ei ole veristä vuotoa

Kenelle voidaan ohjata osastolla tapahtuva lypsäminen?

Kun raskaus on kestänyt 37-viikkoa, voidaan osastolla oleville ohjata käsin lypsäminen. Jos sikiön kasvussa tai napaverenvirtauksissa on epäily poikkeamista, käsin lypsän harjoittelu tehdään samalla kun sikiön sydänäänikäyrää otetaan.

Miten ohjataan?

Käsin lypsämistä ohjataan harjoittelemaan kaksi kertaa päivässä noin 5–10 minuuttia kerralla. Ohjauksessa voi hyödyntää **Ensipäivät vauvan kanssa** –oppaan äidin maidon lypsäminen käsin osiota, jossa tekniikka ja hygieniaohjeet käyty läpi sekä äidin maidon lypsäminen käsin ohjausvideota <https://dreambroker.com/channel/0d7lamt5/kxpw25gn>

Maidon säilytys ja kuljetus

Lypsetty maito jäädytetään jääkaapissa (ei ovesa) enintään 48 tuntia. Maitoja voi kerätä ruiskuihin (sulje korkilla), kertakäyttöpulloihin tai pakastepusseihin, joissa äidin nimitarra ja merkintä milloin maito on lypsetty. Jäädytetyt maidot siirretään pakastimeen, jonka lämpötila on -18 astetta tai kylmempi. Synnyttämään lähtiessä maidot kuljetetaan sairaalaan pakastettuna jäällä jäädytetyssä termospullossa tai kylmälaukussa, jossa ”kylmäkallet”. Synnytyssalissa maidot laitetaan pakastimeen tai sulatetaan jääkaapissa tai huoneenlämmössä. Sulatuksen jälkeen maito säilyy enintään 1 vuorokauden jääkaapissa ja enintään 1 tuntia huoneenlämmössä. Lämmityksen jälkeen maito säilyy enintään yhden tunnin käyttökelpoisena.

HUOM! Jos maitoja säilytetään pakastettuna osastolla SVO3, kahvihuoneen pakastimessa riittävä lämpötila (-18 astetta tai kylmempi).

Lähde: Forster ym. Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy (Diabetes and Antenatal Milk Expressing [DAME]): a multicentre, unblinded, randomised controlled trial 2017.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617313739>