



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

IMETYS



IMETYS KANNATTAA AINA!

Rintamaito on vauvalle parasta mahdollista ravintoa ja se mahdollistaa parhaan mahdollisen kasvun.

IMETYKSEN HYÖDYT VAUVALLE

- Suolisto-ongelmat vähenevät
- Imetys suojaa hengitystie- ja korvatulehduksilta.
- Imetys suojaa diabetekselta ja astmalta sekä parantaa aivojen kehitystä.

IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

- Kehittää läheistä suhdetta vauvan kanssa ja vähentää stressiä.
- Nopeuttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumista
- Pienentää riskiä sairastua diabetekseen sekä rinta- ja munasarjasyöpään.

IMETYKSEN ALKU

Ensimmäinen imetys olisi tärkeää aloittaa kahden tunnin sisään syntymästä. Tämä lisää maidon eritystä seuraavina päivinä. Maidon määrä alkaa merkittävästi lisääntymään 2-3 päivää syntymän jälkeen. Näinä päivinä terve vauva ei tarvitse lisämaitoja.



IHOKONTAKTI

Ihokontaktilla tarkoitetaan sitä, että vauva on vaippasillaan äidin rinnalla iho vasten ihoa. Tämä rauhoittaa vauvaa. Ihokontakti lisää maidon erityystä ja vauvan halua imeä. Ihokontaktissa ensimmäinen imetys onnistuu varmemmin. Vauvaa kannattaa pitää ensimmäisinä päivinä paljon ihokontaktissa. Myös isä voi pitää vauvaa ihokontaktissa.

SUOSITUKSET SUOMESSA

Suomessa täysimetys suositellaan jatkuvan 4-6 kuukauden ikään saakka. Tämä tarkoittaa, että vauvan ainoa ravinto on rintamaito. Viimeistään kuuden kuukauden iässä on aloitettava kiinteiden ruokien syöminen. Imetystä kannattaa jatkaa ainakin vuoden ikään asti kiinteiden ruokien lisäksi.

VAUVA ILMAISEE NÄLKÄÄ

Älä odota vauvan itkua. Itku on vauvan viimeinen keino pyytää ruokaa! Ota vauva imemään, kun hän...

- Availee suutaan
- Maiskuttelee
- Kääntelee päätä etsien rintaa
- Vie käsiä suuhun ja imee niitä



NÄIN TIEDÄT, ETTÄ VAUVA SAA TARPEEKSI MAITOA

- Imetyskertoja on päivässä vähintään kahdeksan.
- Vauva on tyytyväinen ja rauhallinen imemisen jälkeen.
- Märkiä pissavaippoja tulee vuorokaudessa vähintään kuusi.
- Vauva kakkaa ensipäivinä ainakin kerran vuorokaudessa.
- Vauva kasvaa.

IMUOTE RINNASTA

Vauva avaa suunsa suurelle ja haukkaa rintaa. Vauvan kasvot ovat kiinni äidin rinnassa ja huulet ovat kääntyneet rullalle ulospäin. Hyvässä otteessa nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän kuin leuan puolella. Vauvan pään on tärkeää päästä kallistumaan lievästi taakse. Hyvällä imuotteella imetys ei satu.



Hyvä imuote



Huono imuote



KEHTOASENTO

Tämä on hyvä perusasento. Vauvan pää lepää äidin käsivarrella, lähempänä rannetta kuin kyynärtaivetta. Näin vauvan pää pääsee kallistumaan lievästi taakse.

- ! Kun imetät istuen, muista pitää hartiat rentona. Tue asentoa tarvittaessa tyynyillä!
- ! Aseta vauvan nenä nännin korkeudelle. Näin vauva saa parhaan imuotteen rinnasta



RISTIKEHTOASENTO

Ristikehtoasento sopii etenkin suuri rintaisille naisille. Älä tue vauvaa pään takaa, tue kädelläsi vauvan niskaa. Vapaalla kädellä voit tukea tarvittaessa rintaa.





KYLKIASENTO

Helppo asento yöllä.
Rentouttava äidille.
Vauvan nenän on tärkeää olla nännin korkeudella rintaan tarttuessa.



TAKANOJA-ASENTO

Tämä asento aktivoi vauvaa hakeutumaan itse imuotteeseen.





KAINALOASENTO

Tämä asento voi helpottaa imuotteen saamista. Asento on myös käytännöllinen esimerkiksi keisarileikkauksen jälkeen.

RINTOJEN LYPYSÄMINEN

- Käsinlypsy on helppo tapa tyhjentää rintoja.
- Muodosta kädestäsi C-mallinen. Aseta etu- ja keskisormi nännipihan alapuolelle ja peukalo yläpuolelle. Paina kevyesti käsi kohti rintakehää ja samalla sormia yhteen. Jatka pumpaavaa liikettä rauhallisen rytmikkäästi.
- Myös rintapumpun käyttö on mahdollista ja helpottaa, kun pumpata täytyy usein. Kysy tarvittaessa pumpaamisesta neuvolastasi!



IMETYKSEN HAASTEITA

KIPEÄT RINNAT JA RIKKOUTUNEET NÄNNIT

Ensimmäisinä päivinä imetyksen aikainen pieni aristus on normaalia. Jatkuva imetyskipu ja haavat nännissä ovat merkkejä ongelmasta. Yleensä syy kipuun on vauvan huono imuote.

Näin hoidat:

- Varmista, että imuote on hyvä ja vauva on lähellä rintaa.
- Hoida nännestä maitopisaroilla tai lanolin-voiteella.
- Älä pese rintoja saippualla. Tämä pesee ihon oman suojaavan rasvan pois. Vedellä peseminen riittää.

RINTOJEN PAKKAUTUMINEN

Pakkautuneet rinnat ovat kovat, kireät ja aristavat. Rintojen pakkautuminen on epämukavaa, mutta ei vaarallista.

Näin hoidat:

- Laita rinnoille viileät kääreet tai kaalinlehdet.
- Runsas imettäminen tyhjentää rintoja ja helpottaa oloa.
- Ota tarvittaessa särkylääke.



TIEHYTTUKOS JA RINTATULEHDUS

Tiehyttukoksen oireena on aristava ja punoittava kohta rinnassa, joka tuntuu selkeänä pattina. Tukos täytyy hoitaa, sillä siitä voi kehittyä rintatulehdus. Rintatulehdukseen liittyy kuumeen nousu. Muuten oireet ovat samat kuin tiehyttukoksen.

Näin hoidat:

- Paras hoito on rintojen tyhjentäminen: imetä usein ja pumppaa tarvittaessa rinnat tyhjiksi.
- Aloita imettäminen rinnasta, jossa tukos on.
- Ennen imetystä rintaa voi lämmittää ja imetyksen aikana tukoskohtaa voi hieroa kevyesti.
- Jos sinulla on rintatulehduksen oireita, mene lääkäriin.

LIIAN VÄHÄINEN MAITOMÄÄRÄ

Maitomäärän lisäämiseksi:

- Tyhjennä rinnat päivittäin ja lisää imetyskertoja.
- Jos imetyskertoja on hankala lisätä, lisää kertoja lypsämällä käsin tai pumppaamalla.
- Anna vauvan imeä rinnalla niin pitkään kuin hän haluaa. Eri imetysasentojen kokeileminen voi lisätä maidon herumista.



LIIKA MAITOMÄÄRÄ

Liika maitomäärä on usein väliaikainen ongelma ja maidon määrä tasaantuu vähitellen. Liiallista maidon eritystä voi hillitä näin:

- Imetä vauvaa samasta rinnasta useamman kerran, tällöin toinen rinta saa lepoa eikä eritä niin runsaasti maitoa.
- Vältä rintojen tyhjentämistä täysin, sillä tämä lisää maidon määrää.

MYÖS ÄIDIN HYVINVOINNILLA ON MERKITYS

- Syö ja juo riittävästi. Ota vesilasi vierelle kun imetät.
- Rentoudu ja vietä aikaa vauvan kanssa.
- Äidin hyvä olo edesauttaa maidon nousemista.
- Neuvolan terveydenhoitajalta voi aina tarvittaessa kysyä apua missä tahansa tilanteessa!



MYYTEJÄ MAAILMALTA



Kuva: Pixabay

”Tarvitseeko ensi-imetystä to- teuttaa heti syntymän jälkeen?”

- Ensi-imetys on tärkeää aloittaa kahden tunnin sisällä syntymästä. Tämä lisää imetyksen onnistumista.

”Aiheuttaako ensimaito vauvalle vatsavaivoja?”

- Ensimaito käynnistää vauvan vatsantoiminnan ja vähentää suolisto-ongelmia.

”Riittääkö rintamaitoni tyydyttämään vauvan nälkää? Tar- vitseeko hän lisämaitoa pian syntymän jälkeen?”

- Terve vastasyntynyt ei tarvitse lisämaitoja, kun hän saa imeä runsaasti rinnalla.

”Täytyykö vauva pukea syntymän jälkeen, ennen kuin hänet voi ottaa syliin ja imettää?”

- Ihokontakti on erittäin suositeltavaa! Se rauhoittaa vauvaa ja imetys onnistuu näin helpommin.

”Voinko harrastaa seksiä, jos imetän?”

- Imettäminen ei ole este yhdynnöille. Seksiä saa harrastaa kun äidistä tämä tuntuu hyvältä.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Kuvittaja Tessa Raitoo

Opas pohjautuu Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden
opinnäytetyöhön ”Terveyttä äidinmaidosta—imetyso-
pas maahanmuuttajaperheille ”.

Lisätietoa imetyksestä:

Imetyksen tuki.ry (imetys.fi)

Naistalo (naistalo.fi)



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI