

IMETYS JA VASTASYNTYNEEN RUOKAHETKI

ODOTTAVIEN OLOHUONE

TH HEINI AARNIO, KUUSANKOSKEN NEUVOLA



IMETYSSUOSITUKSET

- Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa 6kk täysimetystä ja imetyksen jatkamista kiinteiden ohelle 2v ikään asti
- Suomessa täysimetys suositus on 4-6kk
- Imetyksen jatkamista suositellaan kiinteiden ruokien ohella vähintään vuoden ikään asti tai niin pitkään kuin perhe haluaa

ENSIPÄIVINÄ

- Ensi-imetys tunnin kuluessa synnytyksestä
- Ensipäivinä maito proteiinipitoista kolostrumia eli ensimaitoa
- Lapsentahtinen imetys tärkeää
- Huvitutin välttäminen imetyksen opetteluvaiheessa
- Alussa vauvan vatsalaukku hyvin pieni
- Ihokontaktin merkitys
- D-vitamiini 2vko iästä alkaen

IMETYKSEN HYÖDYT VAUVALLE

- Suun ja leukojen alueen lihaksiston vahvistuminen + motoriikan kehittyminen
- Edistää suoliston hyvän bakteerikannan kehittymistä
- Vahvistaa vastustuskykyä (mm. hengitystie-infektiot, ripuli, korvatulehdus)
- Suojaa myöhemmällä iällä vakavia sairauksia vastaan mm. diabetes, korkea kolesteroli, kohonnut verenpaine, keliakia
- mielihyvä, läheisyys, vuorovaikutus

IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

- Tukee synnytyksestä palautumista
- Oksitosiinin merkitys (mm kohdun supistuminen synnytyksen jälkeen, verenvuoden vähentyminen, maidon heruminen, ns hyvänolonhormoni)
- Pienentää riskiä ennen vaihdevuosi-ikää esiintyviin rinta- ja munasarjasyöpiin
- Pienentää riskiä diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen
- Mielihyväkokemukset, vuorovaikutus, kiintymyssuhde

LÄHEISEN ROOLI IMETYKSEN TUKIJANA

- Merkitys hyvin suuri!
- Vaikka imetys on äidin ja vauvan välinen asia, on se silti koko perheen juttu
- Läheinen voi tukea äitiä mm. imetysasennon löytämisessä, tekemällä välipalaa ja tuomalla juotavaa, tekemällä muita kotitöitä, tukemalla imetyksrauhaa, kannustamalla ja tsemppaamalla
- Yhteiset onnistumiset lisäävät me-henkeä ja tukevat parisuhdetta

”MINÄ OSAAN, ME OSAAMME”

- Imetysluottamus = luottamus itseensä imettäjänä
- Imetysluottamusta voi vahvistaa mm
 - > Hankkimalla tietoa imetyksestä
 - > Jutteleamalla ystävien ja vertaisten kanssa
 - > Urbaaneihin myytteihin tutustumalla
- Pulmatilanteissa avun hakeminen on viisautta, ei epäonnistumista

MITÄ JOS IMETYS EI ONNISTUKAAN?

- Alussa imetys voi tehdä kipeää ja olla haastavaa, mutta kivun kuuluu mennä ohi
- Apua neuvolasta, imetyspolilta, vertaisilta
- Vauva voi hyvin ja saa yhtälailla läheisyyttä ja hellyyttä, vaikka ei rintamaidolla kasvaisikaan
- Eri vaihtoehtoja voi yhdistellä

VAUVANTAHTINEN PULLORUOKINTA

- pienelle vauvalle turvallinen ja lempeä tapa syödä
- vähentää vauvan stressiä, sopivat annosmäärät
- aikuinen tarkkailee vauvan viestejä ja reagoi niihin
- vanhempien lisäksi muutkin voivat ruokkia vauvaa

- KUVALLINEN OHJE: [Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi/vauvantahtinen-pulloruokinta)

JÄIKÖ JOKIN MIETITYTTYMÄÄN?

Kiitos ja kaikkea hyvään tulevaan! 😊



LÄHTEET

[Äidinmaito on superfoodia – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen ensiviikot – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetys - Terveyskirjasto](#)

[info puolisolle 2017 WEB.pdf \(imetys.fi\)](#)

[Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen ensihetket \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen turvamerkkit \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Älä usko imetyksen urbaanilegendoja \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Saako vauva \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Äidin lähipiiri – imetyksen tärkeimmät tukijoukot \(imetys.fi\)](#)

[Kompassi Ensimmäiset viikot.pdf \(yhdistysavain.fi\)](#)