

# 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
- D-vitamiini 2vko iästä alkaen

# ENSIPÄIVINÄ

---

- Ensi-imetys tunnin kuluessa synnytyksestä
- Ensipäivinä maito proteiinipitoista kolostrumia eli ensimaitoa
- Alussa vauvan vatsalaukku hyvin pieni
- Maidonnousu yleensä muutaman päivän kuluttua synnytyksestä
- Olo voi olla kuumeinen, rintoja voi pakottaa, viileä voi helpottaa

# ENSIPÄIVINÄ

---

- Hyvä imuote: napakka, ei lipsu, nielemisäänet kuuluu, vauva saa suun auki ja pään kunnolla kallistettua taaksepäin
- Imetyksen turvamerkkejä hyvä seurata
  - 8-12 imetystä, tehokas imu, min 5 pissavaippaa/pv, kakkavaippa päivittäin ensimmäisinä viikkoina, syntymäpainon saavutus, painon nousu
- Lapsentahtinen imetys tärkeää
- Huvitutin välttäminen imetyksen opetteluvaiheessa
- Ihokontaktin merkitys

# 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

# ”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

# MAHDOLLISIA PULMATILANTEITA

---

- Alussa imetys voi tehdä kipeää ja olla haastavaa, mutta kivun kuuluu mennä ohi
- Apua neuvolasta, imetyspolilta, vertaisilta
- Imetyskipu (imuoote, haava rinnanpäässä, sammas...)
- Rintojen pakkautuminen, tiehyttukos, rintatulehdus
- Maitoa tulee niukasti tai kovin runsaasti
- Vauvan vireys, tiheä imu, hulinat, imemislakko



# MITÄ JOS IMETYS EI ONNISTUKAAN?

---

- Vauva voi hyvin ja saa yhtälailla läheisyyttä ja hellyyttä, vaikka ei rintamaidolla kasvaisikaan
- Eri vaihtoehtoja voi myös yhdistellä esim  
imetys + pumpattu rintamaito, imetys + korvike, pumpattu maito + korvike

# 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, etsimällä tietoa ja kannustamalla
- Yhteiset onnistumiset lisäävät me-henkeä ja tukevat parisuhdetta

# 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)
  - PULLORUOKINNAN TUEKSI: [Pullonpyörittäjien opas](#)

# 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 turvamerkit \(imetys.fi\)](#)

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

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

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