



# IMETYSOPAS SOMALIPERHEILLE

Amal Aden &  
Reetta Enne

# SISÄLLYSLUETTELO

Miksi kannattaa imettää .....	4
Imetyksen edut .....	5
Imemisote .....	7
Imetysasennot.....	8
Istuma-asento.....	9
Kainaloasento.....	9
Kylkiasento.....	10
Muut imetysasennot.....	11
Vauvantahtinen imetys .....	12
Tiheän imemisenkausi.....	13
Rintojen lypsäminen.....	13
Imetysongelmat.....	14
Pakkautuneet rinnat .....	14
Maitotiehyiden tukkeutuminen ja rintatulehdus.....	15
Haavaiset rinnanpäät.....	16
Vuolaat rinnat.....	17
Imemislakko.....	17
Riittääkö maito ?.....	18
Vasta-aiheet.....	19
Lisätietoa.....	20

Toivomme, että sinulle on tästä  
oppaasta iloa ja hyötyä  
onnistuneita imetyshetkiä

**Kiitokset yhteistyökumppanille Karhulan Toivelinnan neuvolan  
terveydenhoitajille, oppaan kuvittajalle ja käännöstyössä auttaneille.**

## MIKSI KANNATTAA IMETTÄÄ ?

**Äidinmaito on paras ravinto täysiaikaisesti syntyneelle vauvalle 4 - 6 kuukauden ikään asti. Se sisältää kaiken tarpeellisen lukuun ottamatta D-vitamiinia.**

**Rintamaidossa on riittävästi valkuaisaineita, rasvaa, hiilihydraatteja, ja se on helposti sulavaa. Rinta on vauvalle muutakin kuin maitoa, se on rakkautta, lohdutusta, rauhoittumista ja turvaa.**

Vauvan nesteytys on turvattu rintamaidon avulla, kun nesteytyksen tarve lisääntyy, kuten kuumeen tai vatsataudin takia. Imetys on ekologisin sekä turvallisin ja halvin tapa ruokkia lasta.

Imetys ja äidinmaito tukevat vauvan kognitiivista kehitystä. Imetys edistää äidin ja vauvan välistä vuorovaikutussuhteen syntymistä antaen vauvalle läheisyyttä, mikä vaikuttaa hänen kehitykseensä.

Täysimetystä suositellaan 4 - 6 kuukauden ajan ja lisäruokien aloittamisen jälkeen osittaista imetystä vuoden ikään asti.

Täysimetyksellä tarkoitetaan vauvan ravinnonsaannin turvaamista ainoastaan äidin rintamaidolla. Osittaisessa imetyksessä vauva saa rintamaidon lisäksi äidinmaidonkorviketta ja/tai kiinteää ruokaa.

# IMETYKSEN EDUT

Imetyksellä on suotuisia terveystuloksia niin vauvalle kuin äidillekin

## Vauvalle

Ruansulatus, immuunipuolustusjärjestelmä ja hermosto ovat vielä kehittymättömiä vauvan syntyessä, mutta äidinmaito tukee elimistön kehittymistä ja kypsymistä. Tämä selittää imetyksen ja äidinmaidon terveystulokset.

**Imetyksen hyödyt näkyvät selkeimmin tulehdussairauksien kohdalla.**

**Täysimetys antaa parhaan suojan taudinaiheuttajia vastaan. Imetetyillä lapsilla on pienempi riski sairastua infektiosairauksiin.**

Tämän takia imetyksellä on suojaava vaikutus ripulitauteja vastaan ensimmäisen kuuden kuukauden aikana.

On havaittu, että imetetyillä vauvoilla vähemmän korvatulehduksia sekä hengitystie- ja suolistoinfektioita.

Imetyksen on myös osoitettu antavan suojaa vauvoille virtsatietulehduksilta. Lisäksi äidin rintamaito tehostaa joidenkin rokotteiden antamaa immuunivastetta.

Imettäminen näyttää vähentävän lapsuusiän ylipainoa, diabetesta, astmaa ja leukemiaa sekä vauvojen kätkytkuolemien riskiä. Imeminen vaatii lihastyötä ja tukee kasvojen normaalia kehitystä, minkä takia pitkään imetetyillä vauvoilla on vähemmän purentavirheitä.

Imemisellä on myös kipua lievittävä vaikutus vauvalle.

## Äidille

**Heti synnytyksen jälkeen käynnistyvä imetys tukee äidin palautumista raskaudesta ja synnytyksestä. Erityessään imetyksen aikana oksitosiinihormoni supistaa kohtua vähentäen äidin kohtutulehdusriskiä ja verenvuotoa synnytyksen jälkeen.**

Imetys helpottaa ylimääräisestä painosta eroon pääsemistä.

Hormonaalisia syistä imetys vähentää riskiä sairastua rinta- ja munasarjasyöpään.

Imettäneillä äideillä on pienempi riski sairastua

- verenpainetautiin
- aikuistyyppin diabetekseen
- korkeaan kolesteroliin
- sydän- ja verisuonitauteihin.

# IMEMISOTE

## Hamuilu ja liikehdintä kertovat vauvan olevan valmis

**imemään rintaa.** Koskettamalla vauvan huulta nännillä voidaan tehostaa hamuilua. Vauvan hamuilulle tulisi antaa riittävästi aikaa. Kun vauva alkaa tavoitella rintaa, hän avaa suuta laajasti auki ja kääntää päänsä rinnan suuntaan.

## Hyvässä imemisotteessa

- vauvan suu on täynnä rintaa ja rinnanpää sijoittuu syväälle suuhun
- kieli asettautuu alainten päälle
- ylähuuli lepää rinnan päällä ja alahuuli koskettaa rintaa
- leuka koskettaa rintaa ja posket ovat pyöreinä
- imetys ei tunnu kivuliaalta äidille
- vauvan nielemisäänet kuuluvat.

Rintakumia voidaan käyttää, jos vauvalla on vaikeuksia saada otetta rinnasta.



# IMETYSASENNOT

**Imetysasennon tulisi olla sellainen, missä äiti tuntee olonsa mukavaksi.**

**Imetys vaatii äidiltä alussa keskittymistä, kärsivällisyyttä ja harjoittelua.**

Ei ole yhtä oikeaa tapaa imettää, sillä äidit ja vauvat ovat erilaisia. Äidin tulee etsiä itselleen luonteva imetysasento. Imetysasentoa vaihdetaan seuraavalla kerralla, jos rinta tuntuu täydeltä.

Tyynyjä on hyvä käyttää apuna imetysasennon löytämisessä. Tyynyjen avulla voi esimerkiksi helposti vaihtaa vauvan asentoa ja kohottaa hänet rinnan tasolle. Tärkeää on, että vauvan pää ja vartalo ovat suorassa linjassa ja pää kallistuu taaksepäin.

Ennen kotiutumista sairaalasta äidille olisi hyvä neuvoa monia erilaisia imetysasentoja.





### Istuma-asento

- istuma-asennossa äiti näkee hyvin vauvan imemisotteen
- tyynyä, tuolin käsinojaa ja imetystyynyä on hyvä käyttää apuna tässä imetysasennossa
- äidin pitää istua selkä suorana.

**Rinnan vastakkaisella kädellä äiti tukee vauvaa hartioista peukalon ja etusormen asettuessa vauvan niskan kohdalle. Toinen käsi tukee äidin rintaa. Vauvan kädet ovat vapaana molemmin puolin rintaa.**



### Kainaloasento

Mikäli vauvalla on vaikeuksia tarttua rintaan istuma-asennossa, kainaloimetysasento soveltuu silloin paremmin. Tyynyjen avulla voidaan säädellä, kuinka korkealla vauva on.

**Vauva on äidin kainalossa kiinni imetettävän rinnan puolella. Toisella kädellä äiti voi tukea rintaa ja rinnan puoleisella kädellä vauvan päätä. Vauvan kädet ovat vapaana rinnan molemmin puolin.**



### Kylkiasento makuulla

- makuuasennossa äiti pystyy imettämään joko alemmasta tai ylemmästä rinnasta
- yölliset imetykset onnistuvat helpommin tässä asennossa.

**Äiti makaa kyljellään, polvet hieman koukussa, takapuoli hartioita taaempana, jolloin lapselle jää tilaa äidin vieressä. Äidin asentoa voidaan esimerkiksi tukea tyynyillä selän takaa ja polvien välissä. Vauvan asentoa voidaan tukea selästä käärityn pyyhkeen tai äidin ylemmän käden avulla.**

**Ylemmän rinnan imetyksessä** äiti kääntyy vauvaan päin ja rinta niin sanotusti tippuu vauvan suuhun. Toinen tapa on kohottaa vauvaa tyynyjen avulla rinnan korkeudelle. Makuuasennossa äiti voi myös imettää takaperin niin, että vauva tulee rinnalle ylhäältä, äidin pään puolelta.

**Tätä asentoa suositellaan, kun äidin rinnanpäät ovat arat, rinnan yläosassa ovat maitotiehyet tukossa tai rinta tyhjenee huonosti.**

## Muita imetysasentoja

Imettämistä seisaaltaan kannattaa yrittää, jos vauva lakkoilee ja hylkii rintaa. Liikkuminen imettäessä voi rauhoittaa ja nukuttaa vauvaa. Vauvan asento on sama kuin perinteisessä imetysasennossa istualtaan, kantoliinaa voi tarvittaessa käyttää apuna.

Puoli-istuvaa imetysasentoa suositellaan vuolaiden rintojen imetyksessä. Mikäli äidin maidoneritys on runsasta, voidaan myös imettää selinmakuulla vauvan ollessa äidin vatsan päällä.

Konttausasento soveltuu, kun äidin rinnat ovat pakkautuneet maidosta, tällöin painovoima ja vauvan imeminen saa rinnan herumaan. Myös suuririntaisille äideille on myös apua tästä asennosta.

# VAUVANTAHTINEN IMETYS

**Vauva säätelee itse syömäänsä maitomäärää ja varmistaa sen avulla riittävän maidon erityksen.**

**Mitä enemmän imetetään, sitä enemmän maitoa muodostuu; tätä voidaan sanoa kysynnän ja tarjonnan laiksi.** Vauvantahtisessa imetyksessä vauva määrää imemistiheyden ja imetyskerran keston. Yksilöllinen vaihtelu imetyksen kestossa on suurta. Vauvoilla ei ole päivärytmiä ennen kolmea ikäkuukautta, ja osa imetyskerroista kohdistuu yöhön.

Vauvan olisi hyvä imeä rintaa vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa maitomäärän ylläpitämiseksi, riittävän kasvun ja kehityksen turvaamiseksi ensimmäisten kuukausien aikana.

## Vauva ilmaisee imemishalunsa

- avaamalla suutaan
- kääntämällä päätä sivulle
- lipomalla ja maiskuttamalla
- viemällä kättä suuhun
- levottomalla liikehdinnällä.

Jos vauva on tyytymätön imemisen jälkeen, hänelle kannattaa tarjota toista rintaa. Vauva on kylläinen, kun hän päästää irti rinnasta tai nukahtaa.

**Ajan kanssa opitte tulkitsemaan ja erottamaan vauvan tarpeet.**

## Tiheän imemisen kausi

Vauvan kasvaessa imemistiheys harvenee ja samalla imetyksen kesto lyhenee. Tällöin vauva tiuhentaa imetyskertojaan iltaisin ja on levottomampi. Ajoittain vauva viihtyy rinnalla jatkuvasti. **Tiheän imemisen kaudeksi kutsutaan aikaa, jolloin vauva imee rintaa lähes taukoamatta muutaman vuorokauden ajan. Voit kokea, että maitomäärä vähenee tai loppuu, mutta tiheillä imetyksillä on kuitenkin päinvastainen vaikutus.**

## Rintojen lypsäminen

**Jos vauva ei suostu imemään rintaa, voidaan sitä tarvittaessa lypsää käsin tai rintapumpulla. Rintojen säännöllinen tyhjennys pitää yllä ja lisää maidoneritystä sekä ehkäisee rintojen pakkautumista.**

- pese kädet saippualla ja rinnat lämpimällä vedellä
- lypsyastian on oltava puhdas ja riittävän laakeasuinen
- aseta peukalo ja etusormi vastakkaisille puolille rintaa, paina sormia toisiaan kohti ja vedä niitä hieman nänniin päin
- rintaa puristetaan rytmisesti
- sormien paikkaa voi vaihtaa, kun maidon virtaaminen hidastuu
- jos rintojen lypsäminen aiheuttaa kipua, on tekniikka väärä.

# IMETYSONGELMAT

Synnytyksen jälkeen rinnat voivat olla turvonneet ja aristavat, mutta tämä on tilapäistä ja ohimenevää. Sen jälkeen imetyksen pitäisi kuitenkin tuntua miellyttävältä.

## Pakkautuneet rinnat

Mikäli rinta on kiiltävän pingottunut, turvonnut tai punainen, se on pakkautunut.

Tavallisimmat syyt pakkautumiseen ovat

- liian harvat imetykset
- vauvan huono imemisote tai tehoton imeminen
- haavoittunut nännipiha.

## Hoito

- tiheiden imetysten jatkaminen
- viileät kääreet, kuten pyyhkeeseen kääritty pakastevihannespussi tai kylmägeelipussi auttavat kipuun ja aristukseen sekä rintojen turvotukseen
- Turvotusta helpottavat tehokkaasti myös kaalinlehdistä tehdyt jääkaappi kylmät kääreet. Kaalinlehtien pinta voidaan rikkoa kaulimen avulla, ja lehdet laitetaan rintojen ympärille imetysten välillä
- tarpeen mukaan äiti voi käyttää särkylääkettä olonsa helpottamiseksi.

## Maitotiehyiden tukkeutuminen ja rintatulehdus

**Altistavia tekijöitä maitotiehyttukoksen syntyyn ovat rinnan altistuminen kylmälle, kiristävät vaatteet, kuten rintaliivien kaarituen paine rintaan, harvemmat imetykset kiireen takia ja sama imetysasento.**

Tiehyttukoksessa rinnassa on aristava ja punoittava alue, jossa voi tuntua selkeää patti tai kovempi alue. Kuumeen nousu on myös mahdollista, ja sen lisäksi saattaa olla yleisoireita, kuten päänsärkyä ja lihaskipua.

### Hoito

- rinnan tehokas tyhjentäminen ja lepo
- imettämisen aloittaminen kipeästä rinnasta, jolloin vauvan annetaan imeä sitä tavallista kauemmin
- imetyksen aloittaminen terveestä rinnasta ja sen jälkeen vauvan siirtäminen kipeälle rinnalle, jos kipu estää imetyksen tukkeutuneesta rinnasta
- lämpöhoito, kuten lämpimät kääreet ja kevyt hieronta suihkussa
- Imetysasennon vaihto.

**Jos oireet eivät helpota edellä mainituilla keinoilla, tulee ottaa yhteyttä lääkäriin.**

Oireet rintatulehduksessa ovat samanlaiset kuin tiehyttukoksessa, mutta rintatulehdus on kuitenkin bakteerin aiheuttama tulehdusreaktio. Bakteeritulehduksen riskiä lisää rinnanpäiden haavaisuus ja hoitamaton tiehyttukos. **Rintatulehduksen hoidossa on samat periaatteet kuin tiehyttukoksessa, mutta siihen tarvitaan myös antibioottikuuri.**

### Haavaiset rinnanpäät

**Hyvä imetysasento ja oikea imemisote vauvalla ennaltaehkäisevät rinnanpäiden rikkoutumista ja kipeytymistä.** Haavautumia voi olla nännin juuressa ja nännissä, rikkoutuneesta nänninpäädästä voi myös vuotaa verta. Äidin herkkä iho, suuret ja pitkät nännit sekä matalat ja sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät lisäävät riskiä rinnanpäiden rikkoutumiseen.

### Rinnanpäiden rikkoutumisen ehkäisy

- hyvä käsihygienia
- rintojen hoidossa vältetään liiallista pesua ja saippuan käyttöä
- nännin suojaksi voidaan hieroa maitopisara
- pyritään välttämään rintojen hautomista.

**Rinnanpäiden ollessa rikki rinnat tarvitsevat ilmakylpyjä 15 - 20 minuuttia. Rinnanpään haavautumien hoitoon ja kivun lievittämiseen voidaan käyttää voiteita, kuten lanoliinia ja hydrogeeliä. Haavaisia rinnanpäitä suojaamaan voidaan käyttää rintakumia, jos muista toimenpiteistä ei ole apua.**



## Vuolaat rinnat

Maitoa erittyy rinnoista joskus niin paljon, että vauva ei ehdi niellä sitä. Tämän seurauksena vauva kakoo ja yskii sekä irrottaa otteensa rinnasta.

### Runsasta maidoneritystä helpottaa

- imetyksen keskeytys, jolloin maidon annetaan suihkuta sideharsoon
- imettäminen yhdestä rinnasta 2 - 3 syöttökerran ajan
- hyvä imemisote ja imetysasento
- vauvan imettäminen pystyasennossa, jossa hänen on helpompi niellä maitoa
- maidonkerääjän käyttö.

## Imemislakko

Imemislakossa vauva kieltäytyy imemästä rintaa. Imemislakko voi johtua monesta syystä, kuten vauvan kivusta hampaiden puhjetessa. Vauvan rauhoittaminen ja imetyspaikan tai -asennon muuttaminen sekä keinuttaminen ja imettäminen kävellessä myös auttavat. **Tärkein asia on, että vauvaa ei pakoteta rinnalle, koska se vain vaikeuttaa tilannetta. Rintaa kannattaa kuitenkin tarjota usein.** Jos vauva ei suostu imemään rintaa lainkaan, voi lypsää ja tarjota pieniä määriä maitoa lusikalla tai kupista.

## Riittääkö maito?

Maito riittää yhden ja jopa useamman vauvan tarpeisiin suurimmalla osalla äideistä. Tavallisimmat syyt riittämättömään maidon saantiin ovat liian harvat, lyhyet imetykset ja tehoton imeminen. Myös stressi, väsymys ja tupakointi heikentävät maidoneritystä.

**Tämän takia on tärkeää, että pidät erityisesti huolta itsestäsi ja omasta jaksamisestasi.**

### Merkkejä riittämättömästä maidon saannista ovat

- vauvan uneliaisuus, itkuisuus ja painon lasku
- rinnalla vauva ei halua imeä tai niellä
- tummat ulosteet ja virtsa sekä niiden vähäisyys.

### Imetystä voidaan tehostaa

- imettämällä vauvaa 1 - 3 tunnin välein päivisin ja neljän tunnin välein öisin
- pyrkimällä 12 imetyskertaan vuorokaudessa
- lypsämällä rintaa.

**Tarjoa lisäruokaa, jos edellä mainitut keinot eivät tehoa ja lapsen paino ei nouse riittävästi.**

# VASTA-AIHEET IMETYKSELLE

**Tilanteet, joissa imetystä ei suositella, ovat harvinaisia. Imetyksen vasta-aiheita ovat HIV-tartunta, aktiivinen tuberkuloosi, vesirokko sekä aktiivinen herpes rinnassa. Äidin ei tule imettää, jos hän on huumeaineiden käyttäjä tai häntä hoidetaan sytostaateilla.**

Alkoholia voi käyttää tilapäisesti imetyksen aikana. On kuitenkin varmistettava, että veressä ei ole enää alkoholia, kun aloitat imettämään. Yhden alkoholiannoksen poistumiseen menee noin 2 tuntia, eikä maidon lypsäminen nopeuta alkoholin poistumista kehosta. Humalahakuinen juominen ja suuret annokset ovat haitallisia vauvalle. Tupakointia ei pidetä imetyksen esteenä. Tulisi kuitenkin harkita tupakoinnin lopettamista tai ainakin vähentää sitä, koska nikotiinia on tällöin rintamaidossa.

## LISÄTIETOA

Neuvolan terveydenhoitajilta saat  
apua ja tukea imetykseen.

### **Yhteystiedot:**

#### **Karhulan Toivelinnan äitiys- ja lastenneuvola**

##### **Mervi Jyrkilä**

Lastenneuvola, vastaava terveydenhoitaja

Itäranta, Tiutinen, Hakalanmäki, Metsäkulma, Popinniemi,

Suullisniemi, Sunila

Soittoaika **ma - pe klo 8.00 - 8.30 ja 12.00 - 12.30**

**puh. 05 234 7203**

Toivelinnankatu 2, 48600 Kotka

##### **Eija Laine**

Äitiysneuvola, terveydenhoitaja

Alahovi, Eskola, Helilän pohjoisosa, Huruksela, Korkeakoski,

Laajakoski, Peippola, Veikkola, Hovila, Turvala, Kolkkala,

Jumalniemi, Kalliokoski

Soittoaika **ma - pe klo 8.00 - 8.30 ja 12.00 - 12.30**

**puh. 05 234 7205**

Toivelinnankatu 2 48600 Kotka

##### **Marjaana Marttila**

Lastenneuvola, terveydenhoitaja

Kouvula, Karhulanniemi, Karhulantie, Sammonkatu,

Turvala, osa Hovilaa, Alahovi, Helillä; Rauhala, Raitit,

Malminkin

Soittoaika **ma - pe klo 8.00 – 8.30 ja 12.00 – 12.30**

**puh. 05 234 5522**

Toivelinnankatu 248600 Kotka

**Tarkempaa lisätietoa aiheesta ja**

**käyttämistämme lähteistä saa**

**opinnäytetyöstämme, joka löytyy osoitteesta**

[www.theseus.fi/](http://www.theseus.fi/)