



Rosa Peltonen ja Selina Salminen

Ensi-imetys synnytyssalissa

Opetusmateriaali kättilöopiskelijoille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kättilö (AMK)

Kättilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

25.4.2024

Tiivistelmä

Tekijät:	Rosa Peltonen ja Selina Salminen
Otsikko:	Ensi-imetys synnytyssalissa – opetusmateriaali kättilöopiskelijoille
Sivumäärä:	19 sivua + 2 liitettä
Aika:	25.4.2024
Tutkinto:	Kättilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Kättilötyö
Ohjaaja:	lehtori Sanna-Mari Manninen

Ensi-imetys synnytyssalissa tapahtuu yleensä 30–60 minuutin kuluttua vastasyntyneen syntymästä. Ensi-imetyksessä on tärkeää huomioida vastasyntyneen ja äidin ihokontaktin toteutuminen. Imetyksellä on runsaasti terveyshyötyjä vastasyntyneelle ja äidille sekä se tukee parhaalla mahdollisella tavalla heidän välistänsä tunnesidettä. Kättilöllä on iso merkitys imetyksen onnistumisessa sillä kättilön kannustava asenna ja oikeanlainen ohjaus voivat edistää imetyksen toteutumista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa päivitetty opetusmateriaali Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoille aiheesta ensi-imetys synnytyssalissa. Opetusmateriaali havaittiin tarpeelliseksi, koska kättilöopiskelijat tarvitsevat ajankohtaista ja päivitettyä tietoa ensi-imetyksen tärkeydestä ja sen toteutumisesta synnytyssalissa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa määritellään vastasyntynyt sekä imetys ja siihen liittyvät hormonit. Teoriaosuudessa kerrotaan myös mitä ensi-imetyksessä tapahtuu, mitkä ovat ajankohtaiset imetyssuosittelut ja mitkä ovat imetyksen antamat hyödyt vastasyntyneelle sekä äidille. Teoriaosuudessa tuodaan esille myös ensi-imetyksen viivästyminen ja imetykseen liittyvät haasteet. Opinnäytetyö käsittelee terveen vastasyntyneen ensi-imetystä synnytyssalissa. Terve vastasyntynyt määritellään työssä Apgarin pisteiden 8–10 mukaan. Opinnäytetyöhön käytettiin lähteinä alaan liittyvää kirjallisuutta ja oppikirjoja, vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita sekä luotettavia internetsivustoja.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Tuotoksena syntyi PowerPoint muotoinen opetusmateriaali, joka sisältää kansikuvan, 13 teoriadiata ja lähteet. Opetusmateriaali on kuvitettu tekijänoikeusvapailta kuvilla ja jokainen dia sisältää Metropolia Ammattikorkeakoulun virallisen logon.

Päivitetty opetusmateriaali edistää kättilöopiskelijoiden asiantuntemusta liittyen ensi-imetykseen synnytyssalissa. Toissijaisesti opinnäytetyöstä hyötyvät kättilöiden asiakkaat, kuten raskaana olevat sekä synnyttäneet, jotka saavat uudistetun opetusmateriaalin ansioista parempaa ohjausta ensi-imetyksessä.

Avainsanat: ensi-imetys, synnytyssali, opetusmateriaali

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors:	Rosa Peltonen and Selina Salminen
Title:	First Breastfeeding in the Delivery Room – Educational Material for Midwifery Students
Number of Pages:	19 pages + 2 appendices
Date:	25 April 2024
Degree:	Bachelor of Health Care
Degree Programme:	Midwifery
Instructor:	Sanna-Mari Manninen, Senior Lecturer

First breastfeeding in the delivery room usually happens between 30-60 minutes after the birth of the newborn. During the first breastfeeding it is important to assure skin-to-skin contact between the mother and the newborn. Breastfeeding has multiple benefits for the newborn and the mother, and it also advances their emotional connection. The midwife has an important role in a successful first breastfeeding because the midwife's positive encouragement and the right type of guidance can have a positive impact on the breastfeeding.

This bachelor's thesis purpose was to produce an updated educational material for Metropolia University of Applied Sciences midwifery students about the first breastfeeding in the delivery room. The educational material was found necessary because the midwifery students need updated and topical information about the importance of the first breastfeeding and it's happening in the delivery room.

The theoretical part of the thesis defined the newborn and breastfeeding and the hormones associated with it. The theoretical part also explains what happens during the first breastfeeding, what are the current breastfeeding recommendations and what are the benefits of breastfeeding for the newborn and the mother. The delay in first breastfeeding and the challenges associated with breastfeeding are also brought up. This thesis concentrates the first breastfeeding of a healthy newborn. A healthy newborn is defined in the thesis according to Apgar scores 8-10. The sources used for the thesis were relevant literature and textbooks, peer-reviewed scientific articles and reliable websites.

The thesis was carried out as a practice-based thesis in cooperation with Metropolia UAS. As a result, we made a PowerPoint teaching material, which includes a cover image, 13 theory slides and sources. The teaching material contains copyright-free images and also each slide contains the official logo of Metropolia UAS.

The updated teaching material will contribute to the knowledge of midwifery students on first breastfeeding in the delivery room. Secondly, the midwives' clients, such as pregnant women and those who have given birth, will benefit from the teaching material by getting better guidance in first breastfeeding.

Keywords: first breastfeeding, delivery room, educational material

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	2
3.1	Vastasyntynyt	2
3.2	Imetys	3
3.2.1	Ensi-imetys	4
3.2.2	Imetyssuositukset	5
3.2.3	Ensi-imetyksen viivästyminen ja imetykseen liittyviä haasteita	6
3.3	Imetyksen hyödyt vastasyntyneelle ja äidille	7
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	7
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	7
4.2	Luento ja PowerPoint opetuksessa	8
4.3	Tiedonhaku	9
4.4	Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat	10
4.5	Lähtötilanteen kartoitus	11
4.6	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	11
5	Opinnäytetyön tuotos	12
6	Pohdinta	13
6.1	Tuotoksen tarkastelu	13
6.2	Luotettavuus	14
6.3	Eettisyys	14
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen	15
6.5	Kehittämisehdotukset	15
	Lähteet	17
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaun taulukko	
	Liite 2. Ensi-imetys synnytyssalissa PowerPoint -esitys	

1 Johdanto

Suomessa suositus täysimetykselle on 4–6 kuukauden ikään asti, koska vastasyntyneen luonnollisin ravinto on äidinmaito. Vuonna 2020 Suomessa julkaistun selvityksen mukaan 50 % neljän kuukauden ikäisistä lapsista ja 9 % kuuden kuukauden ikäisistä lapsista oli täysimetettyjä. Imetys suojaa vastasyntyneen ja äidin terveyttä sekä antaa parhaan mahdollisen lähtökohdan vuorovaikutussuhteen syntymiselle. (Tiitinen 2023a.) WHO ja UNICEF ovat luoneet Kymmenen askelta kohti onnistunutta imetystä -ohjeet, joiden avulla imetystä suojellaan, edistetään ja tuetaan. Yksi tärkeistä kohdista on, että äidit saavat tukea ensi-imetyksen aloituksessa 30–60 minuutin sisällä synnytyksestä, ottaen kuitenkin huomioon vastasyntyneen imemisvalmiuden. (Suomen Kätilöliitto; WHO & UNICEF 2018.)

Ensi-imetys on merkittävä osa imetystaipaletta ja sen toteutuminen antaa hyvän alun imetykselle. Lisäksi kätilön antama tuki äidille ja oikeanlainen ohjaaminen ovat tärkeässä roolissa ensi-imetyksessä. WHO suosittelee 20 tunnin mittaista imetysohjaajakoulutusta kaikille terveydenhuollon ammattilaisille, kuten kätilöille, jotka ohjaavat imetystä. Imetysohjaaja osaa antaa imetysohjausta esimerkiksi raskaana oleville, synnyttävälle ja synnyttäneille naisille sekä heidän puolisoilleen. (THL.) Metropolia Ammattikorkeakoulussa imetysohjaajakoulutus sisältyy kätilötyön tutkinto-ohjelmaan (Kätilötyön tutkinto-ohjelma). Imetys on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja hyvästä ohjauksesta sekä kannustavasta ilmapiiristä huolimatta se ei aina välttämättä onnistu heti kaikilla. Ensi-imetys voidaan toteuttaa myöhemminkin, sillä terve, ihokontaktissa ollut vastasyntynyt pärjää va-rastoravinnollaan useita tunteja.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on ensi-imetys synnytyssalissa ja sen tarkoituksena oli luoda päivitetty opetusmateriaali kätilöopiskelijoille. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi PowerPoint -muodossa oleva opetusmateriaali, joka sisältää tietoa esimerkiksi imetyksestä ja sen suosituksista, ensi-imetyksestä sekä imetyksen haasteista. Opetusmateriaali tulee käyttöön Metropolia Ammattikorkeakoulun kätilöopiskelijoiden opetukseen.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään terveen vastasyntyneen ensi-imetystä synnytyssalissa. Terve vastasyntynyt määritellään opinnäytetyössä Apgarin pisteiden 8–10 mukaan.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa päivitetty opetusmateriaali kättilöopiskelijoiden opetukseen yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa.

Työn tavoitteena on lisätä Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoiden osaamista ensi-imetyksestä synnytysalissa. Toissijaisesti opinnäytetyöstä hyötyvät kättilöiden asiakkaat, kuten raskaana olevat sekä synnyttäneet, jotka saavat uudistetun opetusmateriaalin ansiosta parempaa ohjausta ensi-imetyksessä.

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on kehittää kättilöopiskelijoiden opetusmateriaalien sisältöjä.

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Vastasyntynyt

Vastasyntyneellä tarkoitetaan kaikkia alle 28 vuorokauden ikäisiä vauvoja. Vastasyntyneisyyskautta kutsutaan myös neonataalikaudeksi. Täysiaikaisen vastasyntyneen keskimääräinen syntymäpituus on 48–53 cm, syntymäpaino on noin 3500 g ja keskimääräinen pään ympäryys on 35 cm. (Storvik-Sydänmaa & Minkinen 2015: 339–340.) Vastasyntyneen paino laskee ensimmäisten päivien aikana noin 5–7 % syntymäpainosta, mikä on täysin normaalia. Enimmillään paino saa tippua 10 % syntymäpainosta. Muutaman päivän kuluttua paino alkaa jälleen nousta ja syntymäpaino on saavutettu takaisin keskimäärin noin viikon ikäisenä. (Terveyskylä.fi.)

Syntymän jälkeen vastasyntyneelle annetaan Apgarin pisteet yhden sekä viiden minuutin iässä. Apgarin pisteiden avulla arvioidaan vastasyntyneen sydämen syke, hengitys, ärtyvyys, jänteisyys sekä väri (taulukko 1). Pisteitä voi saada maksimissaan 10 eli jokaisesta kohdasta 2 pistettä. (Raussi-Lehto 2015: 274.) Jos vastasyntynyt saa yhden minuutin iässä alhaiset pisteet, ei kyse ole automaattisesti huonosta ennusteesta, sillä vastasyntynyt saattaa korjata pistemäärän paremmaksi viiden minuutin ikäisenä. Yhteispisteiden ollessa 0–3 vielä viiden minuutin ikäisenä, vastasyntyneen voinnin ja ennusteen katsotaan olevan huono. Vastasyntyneen voinnin ja ennusteen katsotaan sen sijaan olevan hyvä yhteispisteillä 8–10. (Metsäranta & Rahkonen & Haataja 2021.)

Apgarin pisteet	0	1	2
I Sydämen syke	Ei todettavaa sydämen toimintaa	Syke<100/min	Syke>100/min
II Hengitys	Ei hengitä	Hengitysyriä, itkee vaimeasti	Voimakas itku
III Lihastonus	Veltto	Muutamia kouristuksia raajoissa	Liikkuu aktiivisesti, raajat koukistettuina
IV Ärtyvyys	Ei reaktiota	Irvistelee	Yskii tai aivastaa
V Väri	Sininen, kalpea	Vartalo punakka, raajat siniset	Kauttaaltaan punakka

Taulukko 1. Apgarin pisteet (Mukaillen Raussi-Lehto 2015: 274.)

3.2 Imetys

Rinnat valmistautuvat imetykseen jo raskausaikana siten, että rinnoissa olevat äidinmaitoa tuottavat rauhaskudokset ja maitotiehyet lisääntyvät sekä haarautuvat. Imetykseen liittyviä hormoneja ovat muun muassa prolaktiini- ja oksitosiinihormonit. Näiden hormonien eritystä lisäävät rintojen saama stimulaatio, jota tapahtuu vastasyntyneen imiessä rintaa tai rintoja lypsettäessä. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016: 164.) Jotta maidon tuotanto pysyy yllä, tarvitaan siihen aivolisäkkeen tuottamaa prolaktiinihormonia. Oksitosiinihormonia tarvitaan taas maidon herumiseen rinnoista. Maito erittyy rinnasta, kun hormonin vaikutuksesta alveolien ja rauhastiehyiden ympärillä olevat sileälihasta muistuttavat myoepiteelisolut supistuvat. Vastasyntyneen näkeminen edistää oksitosiinihormonin eritystä. Maidontuloon liittyviä hormoneja ovat myös estrogeeni ja keltarauhashormoni. Istukan synnyttyä prolaktiinin määrä kasvaa sekä estrogeenin ja keltarauhashormonin määrät vähenevät veressä. Näiden yhteisvaikutuksesta maidon tuotanto käynnistyy. (Tiitinen 2023a; Litmanen 2015: 114.)

Hamuileminen eli suun avaaminen, lipominen, maiskuttelemineen, pään sivulle käänteleminen, sormien suuhun vieminen sekä vanhemman ihon tai paidan nokkiminen ovat merkkejä vastasyntyneen halusta päästä rinnalle. Myöhäismerkkejä vastasyntyneen nälästä ovat itku sekä ääntely. Vastasyntyneen itkiessä imettämisen aloitus voi olla hankalaa, sillä vastasyntyneen voi olla vaikeaa keskittyä rinnan imemiseen. Tällöin olisi hyvä rauhoitella vastasyntyntä ennen rinnalle viemistä. Merkkejä kylläisyydestä ovat vastasyntyneen nukahtaminen rinnalle tai otteen päästäminen irti rinnasta. Keskimäärin vastasyntynyt imee rintaa kahdeksan kertaa vuorokaudessa. (Imetyksen tuki ry c; Imetyksen tuki ry d.)

Hyvän imuotteen tunnistaa siitä, että vastasyntyneen täysin auki oleva suu peittää nän-nipihan lähes kokonaan rinnan alapuolelta sekä suurimmaksi osaksi myös yläpuolelta. Vastasyntyneen kielen tulee olla rinnan alapuolella ja kielenkärjen koskea alahuuleen sekä leuan on hyvä olla äidin rinnassa kiinni. Imemisotteen ei kuulu sattua äitiä tai aiheuttaa rintaan punoitusta tai aristusta. Ensimmäisen viikon aikana imetyksen aloittamisesta saattavat rinnat kuitenkin tuntua kipeiltä tai aristavilta. Jos rinnoissa tai nännissä esiintyy haavaumia, tämä saattaa olla merkki vastasyntyneen huonosta imuotteesta. (Hannula 2015: 335–336.)

3.2.1 Ensi-imetys

WHO:n ja UNICEFin Kymmenen askelta kohti onnistunutta imetystä -ohjeissa korostetaan terveydenalan ammattilaisen roolia imetyksen onnistumisessa. Äidin tukeminen ja ohjaaminen ovat avainasemassa imetyksessä. Myös aiheen puheeksi ottaminen jo raskausaikana edistää imetyksen aloittamista. (WHO & UNICEF 2018.)

Ensi-imetyksessä on tärkeää vastasyntyneen ja äidin keskeytymätön sekä välitön ihokontakti. Ihokontaktin toteutuminen edistää sitä, että vastasyntynyt alkaa luonnollisesti itse hakemaan rintoja. (WHO & UNICEF 2018). Ihokontaktissa vastasyntynyt asetetaan äidin rinnalle ilman vaatetusta ja suurimmaksi osaksi kuivattuna jo synnytyssalissa. Vastasyntyneen päälle asetetaan peitto tai pyyhe estämään lämmön haihtumista. (Dudeja & Mukherjee & Shaw & Venkatnarayan 2020: 181.) Ihokontaktissa oleminen tukee vastasyntyneen sopeutumista kohdun ulkopuoliseen elämään, edistää varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista ja suojaa vastasyntynyttä hypotermialta. Ihokontakti pitää myös vastasyntyneen peruselintoiminnot vakaina ja verensokerin tasaisena. (Odottavan äidin käsikirja 2020; Imetyksen tuki ry a.)

Imetys saa hyvän alun, kun vastasyntynyt saa hakeutua rinnalle omassa tahdissaan. Vastasyntyneen eteneminen kohti ensi-imetystä tapahtuu yleensä yhdeksän vaiheen kautta. Ensimmäiseksi vastasyntynyt päästää syntymäitkunsä, joka loppuu nopeasti hänen päästessään ihokontaktiin. Tämän jälkeen vastasyntynyt rentoutuu. Muutaman minuutin kuluttua vastasyntynyt valpastuu, eli availee silmiänsä. Myös suun alue aktivoituu rintamaidon tuoksuessa, jonka seurauksena vastasyntynyt alkaa hamuilemaan rintoja ja koskettelemaan niitä. Hän vie kättään myös välillä suuhun ja hakee katsekontaktia äitiin. Vastasyntynyt tarvitsee lepotauon ja levättyään hän aloittaa rinnan etsimisen käyttämällä näkö-, haju- ja tuntoaisteja. Äidin tumma nänni erottuu selvästi muusta ihosta, ja vastasyntyneen huulet tunnistavat rinnan lämpötilaeron, mikä auttaa häntä löytämään oikean paikan. Perille päästyään vastasyntynyt alkaa tutustumaan rintaan.

Vastasyntynyt valmistautuu rinnan imemiseen nuolemalla nänniä ja syljeneritys lisääntyy. Tämän jälkeen, yleensä 30–60 minuutin sisällä syntymästä, vastasyntynyt on valmis rinnan imemiseen. Ensi-imetyksen loputtua vastasyntynyt nukahtaa. Lepotaudit ovat vastasyntyneelle tärkeitä, sillä niiden aikana opitut asiat jäsentyvät. (Pöyhönen 2022.)

Ensimmäisten päivien aikana vastasyntynyt saa rinnasta maitoa, jota kutsutaan kolostrumiksi eli ensimaidoksi. Sitä muodostuu jo raskauden loppuvaiheessa estrogeenin ja progesteronin vaikutuksesta. Kolostrum on paksua ja kullankeltaista maitoa, jota erittyy vain pieni määrä ja siinä on enemmän proteiinia, kuin äidinmaidossa myöhemmin. Vastasyntynyt saa kolostrumista tarvitsemansa mineraalit, rasvat sekä vitamiinit, joten se on ainutlaatuisen arvokasta ravintoa. Kolostrum edesauttaa myös vastasyntyneen ensimmäisen ulosteen eli lapsenpihkan tulemista. Äidin kannattaakin tarjota kolostrumia vastasyntyneelle, vaikka hänellä ei olisi halukkuutta jatkaa imettämistä pitkään. (Abramsky ym. 2010: 298.)

Tilanteissa, joissa äiti ei halua imettää ollenkaan tai imetys on osittaista, on tärkeää kuitenkin turvata vastasyntyneen läheisyyden ja vuorovaikutuksen tarve. Näitä tarpeita voi toteuttaa pitämällä vastasyntynyttä paljon ihokontaktissa sekä sylissä. (Helsingin kaupungin imetyskouluttajat 2016.)

3.2.2 Imetyssuosituksiset

Vauvan saadessa ravinnokseen pelkkää äidinmaitoa, on kyseessä täysimetys (Tiitinen 2023a). Täysimetyksen hyödyistä on runsaasti tieteellistä näyttöä, mutta se ei silti ole yleistä maailmalla. WHO ja UNICEF ovat kehittäneet hankkeen vauvaystävällisistä sairaloista, joiden tavoitteena on suojella ja tukea imetystä. (Lu & Pei-Kwei & Wu 2022: 1.)

WHO:n sekä UNICEFin suositus on, että ensi-imetys tapahtuisi ensimmäisen tunnin sisällä vauvan syntymästä synnytyssalissa. Suomessa suositellaan täysimetyksen jatkamista neljästä kuukaudesta kuuteen kuukauteen, sillä lapsi saa äidinmaidosta riittävän määrän ravintoaineita kasvua ja kehitystä varten. Imetystä on lisäksi suositeltavaa jatkaa kiinteän ruoan ohella vähintään vuoden ikään asti tai perheen toiveiden mukaan pidempäänkin. (WHO & UNICEF 2018; Tiitinen 2023a.)

Äidinmaidon lisäksi lapsi tarvitsee aina D-vitamiinilisän kahden viikon ikäisestä lähtien. D-vitamiinilisän määrä riippuu siitä, onko kyseessä täys- vai osittaisimetys. Osittaisime-tyksen määritelmä on, että vauva syö äidinmaidon lisäksi muutakin ruokaa, kuten äidin- maidonkorviketta tai kiinteää ruokaa. Imetyksessä on kuitenkin aina tärkeää edetä lap- sentahtisesti. (Tiitinen 2023a.) Imetys on lapsentahtista, kun vauva saa määrätä sekä imetystiheyden että imetyskertojen keston (THL 2019).

3.2.3 Ensi-imetyksen viivästyminen ja imetykseen liittyviä haasteita

Ensi-imetys voidaan toteuttaa, vaikka se ei tapahtuisikaan ensimmäisen tunnin kulu- essa syntymästä. Terve ja hyvävointinen vastasyntynyt, joka on ollut katkeamatto- massa ihokontaktissa, pärjää varastoravinnolla useita tunteja. Ensi-imetyksen viiväs- tyessä äidin kannattaa lypsää rintaa synnytyssalissa tai viimeistään kuuden tunnin ku- luessa syntymästä. Lypsettyä rintamaitoa tarjotaan lisämaidoksi vastasyntyneelle, jos imetys ei toteutunut 12–24 tunnin kuluessa syntymästä. Imetystä suositellaan yrittä- mään 8–12 kertaa vuorokaudessa ja jo 10 minuutin imetysyrityksen jälkeen vastasynty- neelle tarjotaan lypsettyä rintamaitoa hyvän harjoittelukokemuksen saamiseksi. (Pöy- hönen 2022.)

Imetys sekä sen onnistuminen ovat hyvin yksilöllisiä. Imetystilanne arvioidaan ammatti- laisen toimesta yhdessä äidin kanssa. Imetykseen saattaa liittyä haasteita, jotka hanka- loittavat sen onnistumista ja voivat vaikuttaa äidin itseluottamukseen sekä imetyksen jatkamisen motivaatioon. Terveystieteiden ammattilaisen kannustava ja myötätuntoi- nen tuki sekä tieto ovat silloin tärkeässä roolissa. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016: 167.)

Imetyksen ei kuuluisi aiheuttaa kipua, mutta joskus hormonien vuoksi nännit saattavat tuntua herkiltä. Myös vastasyntyneen huono imuote voi olla yksi syy kivun aiheutumi- selle. Maidonnousun voimistuttua ensimmäisten päivien jälkeen rinnoissa saattaa esiin- tyä voimakasta turvotusta, mikä voi aiheuttaa tukalaa oloa ja lievää lämmön nousua. Tähän apuna saattaa olla viileän pakkauksen asettaminen rinnalle. Vastasyntyneellä saattaa olla vaikeuksia saada otetta pinkeästä rinnasta, sillä ensipäivien pehmeät rin- nat ovat olleet erilaiset. (Imetyksen tuki ry b.) Rinnan punoitus ja aristaminen sekä rin- nassa tuntuva kova muhkuraisuus saattavat olla merkkejä tiehyttukoksesta. Siinä tukkeutu- nut maitotiehyt estää rinnan tyhjenemisen tietyltä alueelta. Tällöin on tärkeää tyhjentää rintaa tehokkaasti ja imetys kannattaa aloittaa sillä rinnalla, jossa tukos esiintyy. Jos punoituksen, turvotuksen ja kivun lisäksi nousee korkea kuume, voi kyseessä olla rinta- tulehdus. (Tiitinen 2023b.)

3.3 Imetyksen hyödyt vastasyntyneelle ja äidille

Vastasyntyneen luonnollinen ravinto on äidinmaito. Imetyksessä on kuitenkin kyse muustakin, kuin ravinnonsaannista. Imetys vahvistaa äidin ja vastasyntyneen välistä tunnesidettä sekä tukee parhaalla mahdollisella tavalla vastasyntyneen kehitystä. (Tiitinen 2023a.)

Imetyksellä on lisäksi runsaasti terveysvaikutuksia sekä vastasyntyneelle että äidille. Kolostrumissa eli ensimmäisessä vastasyntyneelle tärkeitä vitamiineja ja suoja-aineita, jotka täydentävät vastasyntyneen vielä puutteellista vastustuskykyä. (Hannula 2015: 333.) Imetys pienentää vastasyntyneen erilaisten tulehdusten, kuten korva-, virtsa- ja hengitystietulehdusten riskiä. Lisäksi se antaa suojaa myös esimerkiksi ripulitautia vastaan. Joidenkin rokotteiden osalta imetys vahvistaa vastasyntyneen rokotteiden immuunivastetta. Myös atooppisen ihottuman ja myöhemmän lihavuuden riskien katsotaan pienentyvän. Imettäminen pienentää myös vastasyntyneen myöhempää riskiä sairastua tyypin 1 ja 2 diabetekseen sekä vähentää osaltaan myös äidin tyypin 2 diabeteksen puhkeamisen riskiä. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016: 164.)

Äidin muita imetyksestä saamia terveyshyötyjä ovat muun muassa rinta- ja munasarjasyövän riskin pienentyminen. Myös sydän- ja verisuonitautien, verenpainetaudin sekä hyperlipidemiaan sairastumisen uhka vähenee. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016: 164.)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opetusmateriaali ensi-imetyksestä synnytyssalissa Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoille.

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa tutkimuksellista kehittämistä. Se on yksi opinnäytetyön muodoista ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa ammatillinen asiantuntijuus kehittävän tuotoksen kautta. Tuotos voi olla esimerkiksi konkreettinen esine, tapahtuma, opas, opetusvideo, käsikirja tai esite. Tuotos perustuu ammatilliseen lähdekirjallisuuteen sekä aiempien tutkimusten ja hankkeiden tuloksiin. (Kostamo & Airaksinen & Vilkkä 2022.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on eroja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön verrattuna. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy usein opiskelijan tekemä tuotos, joka voi olla esimerkiksi opas, kun taas tutkimuksellisen opinnäytetyön tuotos on uutta tietoa sisältävä tutkimusraportti. Yhdistävänä tekijänä on kuitenkin se, että niin tutkimukselliseen opinnäytetyöhön kuin toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu suullinen ja kirjallinen raportointi. (Salonen 2013: 5–6.)

Kehittämistoiminta jaetaan erilaisiin vaiheisiin. Vaiheet saattavat edetä yhtä aikaa ja liittyä toisiinsa, eivätkä välttämättä etene suoraviivaisesti. Erilaisten vaiheiden avulla kehittämistoiminnan kulkua on mahdollista hahmottaa ja ennakoida helpommin. Kehittämistoiminnan vaiheet järjestyksessä ovat: tarve, ideointi, suunnittelu, toteutus, tulos/tuotos, arviointi sekä päätös. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017: 52.)

4.2 Luento ja PowerPoint opetuksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulussa kättilötyön tutkinto-ohjelmassa käytetään erilaisia opetusmenetelmiä, kuten luokka- ja ryhmäopiskelua, laboraatio- ja simulaatio-opetusta sekä verkko-opetusta (Metropolia Ammattikorkeakoulu).

Luento on yleisesti käytetty opetusmenetelmä korkeakoulussa. Luennon avulla on mahdollista jakaa tietoa suurille opiskelijaryhmille, jonka vuoksi se on tehokas ja taloudellinen opetustapa. Luento on kuitenkin hyvä sisällyttää vuorovaikutusta luennoitsijan ja opiskelijoiden välillä, jotta opiskelijoiden keskittyminen ei heikentyisi. Yli 10 minuutin luennot ilman vuorovaikutusta saattavat aiheuttaa keskittymisen herpaantumista. (Lehtonen & Linden & Ojala & Polvi & Sallinen & Viranta 2009.) Luennoitsija pystyy itse räätälöimään tiedon jäsentelyn kohderyhmälleen, koska esitelmointi on etukäteen suunniteltavissa (Hyppönen & Lindén 2009: 46).

Luennoilla voidaan käyttää PowerPoint -ohjelmaa asiasisältöjen esittämiseksi. PowerPoint on esitysohjelmisto, jossa käytetään dioja visuaalisen ja auditiivisen sisällön esittämiseen. Moyerin (2016) mukaan Hill, Arford, Lubitow ja Smollin (2012) kertovat, että tutkimusten perusteella PowerPoint auttaa opiskelijoita oppimisessa. Se edistää heidän kuuntelutaitojansa, ajattelua, ymmärtämistä ja osallistumista opetuksessa. (Moyer 2016.)

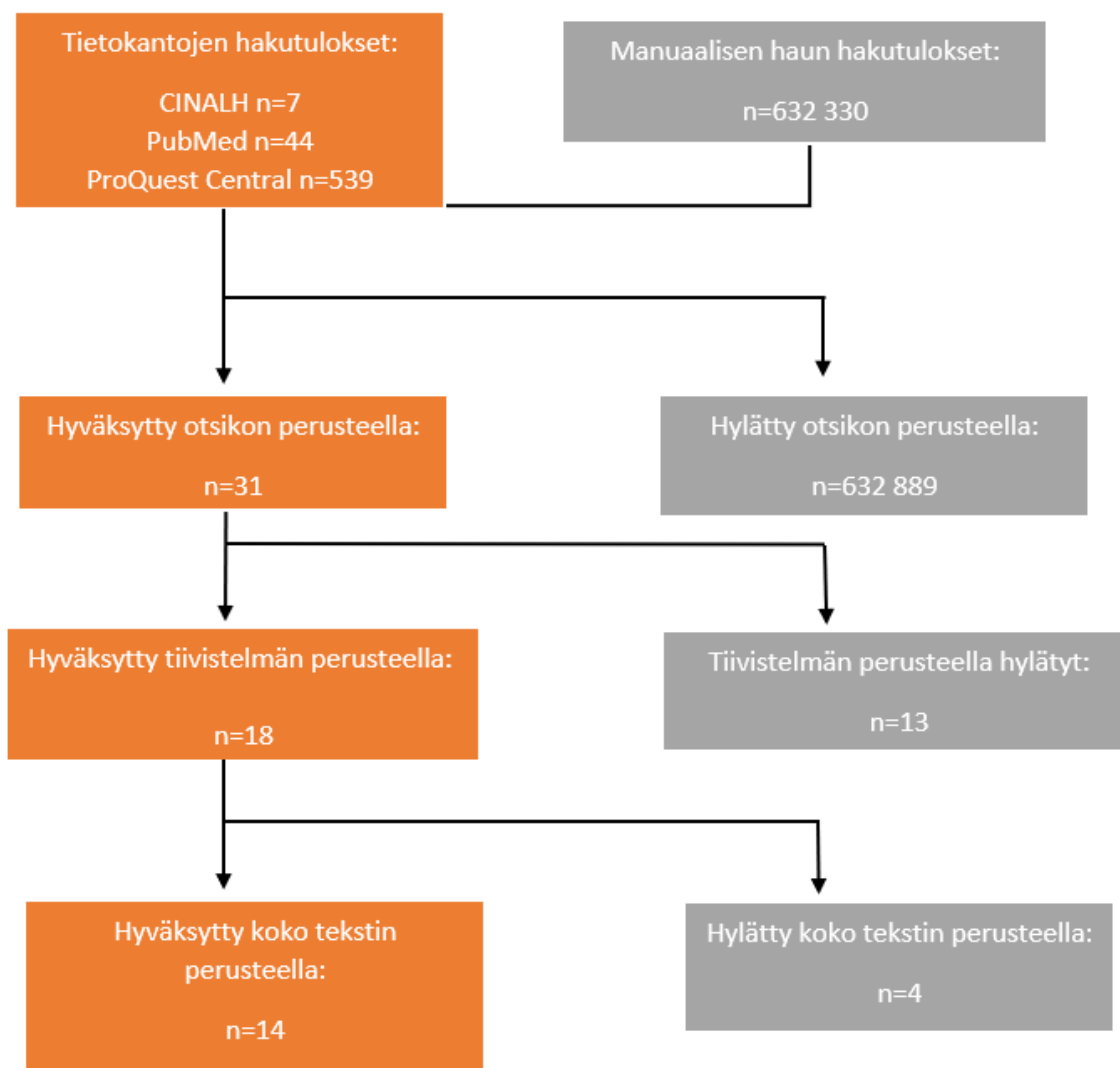
4.3 Tiedonhaku

Tämän opinnäytetyön tietoperustaa varten on etsitty aineistoja käyttämällä sosiaali- ja terveysalan tietokantoja, kuten PubMed, CINAHL ja MEDLINE. Kielenrajauksina toimivat suomi ja englanti. Mukaan on otettu vain vertaisarvioituja aineistoja ja rajauksena olivat aineistot vuodesta 2019 eteenpäin, jotta tieto olisi mahdollisimman ajantasaista. Poissulkukriteereinä olivat aineistot, jotka eivät käsitelleet aihetta. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit kuvattu lisäksi taulukossa (taulukko 2).

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tieteellisesti vertaisarvioidut artikkelit	Ei tieteellisesti vertaisarvioitu artikkelit
Julkaisuvuosi 2019–2024 artikkeleissa	Julkaisuvuosi ennen 2019 artikkeleissa
Julkaisukieli: englanti tai suomi	Julkaisukieli: jokin muu kuin englanti tai suomi
Koko teksti saatavilla Metropolia Ammattikorkeakoulun lisenssillä tai vapaasti saatavilla	Koko teksti ei ole saatavilla vapaasti tai Metropolia Ammattikorkeakoulun lisenssillä

Taulukko 2. Valintakriteerit kehittämistyön tutkimusartikkeleille

Lähteissä käytettiin lisäksi oppikirjoja, kuten Kätilötyön oppikirjaa (Paananen, Pietiläinen & Raussi-Lehto & Äimälä 2015) sekä Naisen hoitotyön oppikirjaa (Botha & Korhonen- Ryttyläinen 2016). Myös manuaalista hakua tehtiin käyttämällä Google Chromea erilaisilla hakusanoilla: ensi-imetys synnytyssalissa, ensi-imetys golden hour, ensi-imetys, vastasyntyneen kylläisyys sekä imetys. Tietoa etsittiin myös hyödyntämällä Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen kirjaston palveluja. Tiedonhaku on kuvattu tarkemmin tiedonhaun taulukossa (liite 1) sekä prisma-kaaviossa (kuviokuva 1).



Kuvio 1. Tiedonhaun prisma-kaavio

4.4 Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat

Toimintaympäristönä tässä opinnäyteyössä toimii Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen opetustilat sekä virtuaaliset oppimisympäristöt, kuten Metropolian oma Moodle-alusta.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä toimii Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijat. Opetusmateriaali toimii opetuksen tukena imetykseen liittyvissä opinnoissa.

Konkreettiset hyödynsaajat tuotokselle ovat kättilöopiskelijat, jotka voivat hyödyntää opetusmateriaalia oppimisessa. Välillisesti opetusmateriaalista hyötyvät myös Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilötyön opettajat sekä raskaana olevat ja synnyttäneet äidit.

4.5 Lähtötilanteen kartoitus

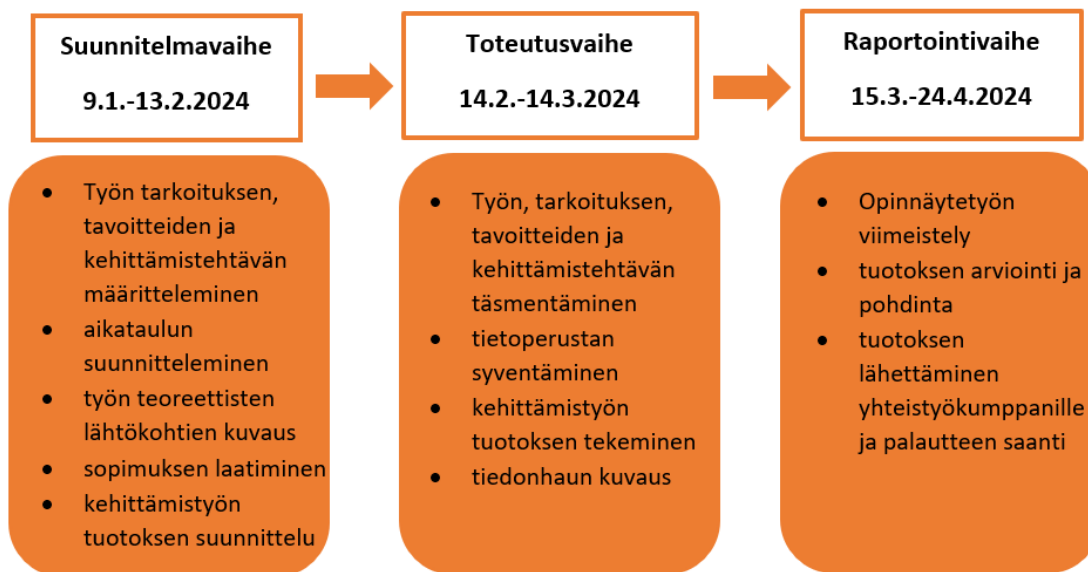
Lähtötilannetta kartoitettiin tekemällä alustavaa tiedonhakua, tutustumalla aiheeseen liittyviin tutkimuksiin ja pohtimalla kohderyhmää sekä opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitteita ja kehittämistehtävää.

Ensi-imetys on keskeinen osa imetyksen alkutaipaletta, joten aihe on siksi tärkeä. Metropolia Ammattikorkeakoulussa kätilötyön tutkinto-ohjelmaan sisältyy 20 tuntia WHO:n määrittelemää imetysohjaajakoulutusta (Kätilötyön tutkinto-ohjelma). Opetusmateriaali toimii kätilötyön tutkinto-ohjelman opettajien työvälineenä opetuksessa.

Päivitetty opetusmateriaali ensi-imetykseen liittyen on havaittu tarpeelliseksi, koska kätilöopiskelijat tarvitsevat ajankohtaista ja päivitettyä tietoa ensi-imetyksen tärkeydestä ja sen toteutumisesta synnytyssalissa. Päivitetty opetusmateriaali edistää kätilöopiskelijoiden asiantuntemusta liittyen ensi-imetykseen synnytyssalissa, mikä hyödyttää myös kätilöiden asiakkaita tulevaisuudessa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina ja tilaajana toimii Metropolia Ammattikorkeakoulu.

4.6 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin 9.1.2024. Opinnäytetyöprosessi koostuu kolmesta eri vaiheesta, jotka ovat suunnittelu-, toteutus-, ja raportointivaihe (Kätilötyön tutkinto-ohjelma). Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävä määriteltiin sen perusteella, mikä edistäisi kätilötyön opiskelijoiden osaamista ensi-imetyksestä synnytyssalissa. Käsitteisiin haettiin tietoa erilaisista tietokannoista sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen kirjastosta. Lopputuotokselle pohdittiin erilaisia vaihtoehtoja ja se päätettiin toteuttamaan opetusmateriaalina. Opinnäytetyön prosessin eteneminen ja sisältö on kuvattuna erillisessä kuviossa (kuvio 2).



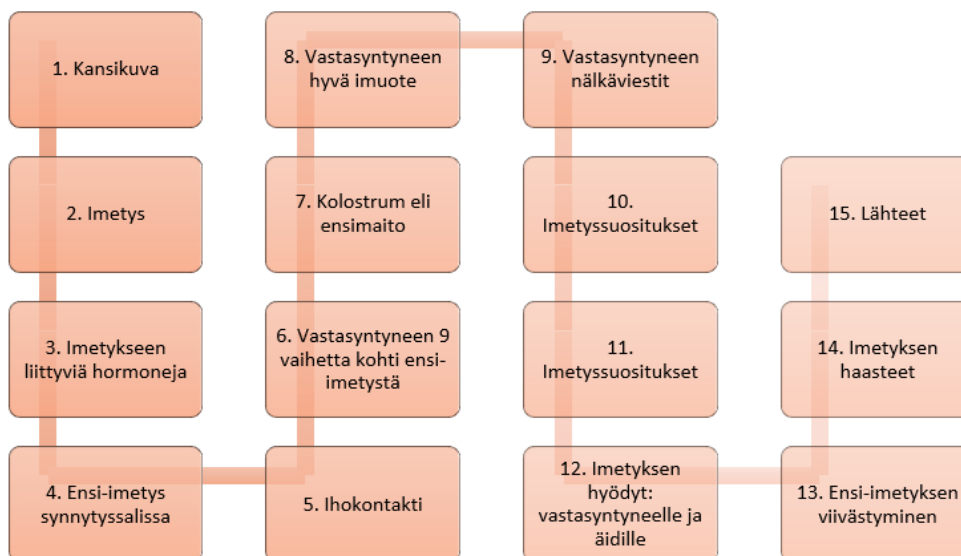
Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

5 Opinnäytetyön tuotos

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui opetusmateriaali Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoille. Opetusmateriaalin aiheena on ensi-imetyksen synnytyssalissa. Opetusmateriaali tuotettiin PowerPoint -muodossa kättilötyön tutkinto-ohjelman opettajien käyttöön (liite 2).

Opetusmateriaalin suunnittelu toteutettiin Microsoft Word -ohjelmalla. Suunnittelun alussa pohdittiin, miten opetusmateriaaliin tulevat sisällöt tuodaan esille ja mitkä asiat olisivat tärkeitä saada tuotokseen mukaan. Opetusmateriaaliin sisällytettiin tietoa imeytyksestä, ensi-imetykseen liittyvistä asioista ja sen viivästyisestä sekä imeytykseen liittyvistä haasteista. Opetusmateriaalista haluttiin luoda visuaalisesti kaunis ja selkeä kokonaisuus, joten graafiseen suunnitteluun on käytetty myös aikaa. Opetusmateriaalia täydennettiin esimerkiksi kuvilla, jotta ne lisäisivät mielenkiintoa aiheiden opettelemiseen. Kuvat on valittu tekijänoikeusvapaasta sivustosta nimeltä Pixabay. Jokainen dia sisältää lisäksi Metropolia Ammattikorkeakoulun virallisen logon.

Opetusmateriaali koostuu kansikuvasta, 13 teoriadiasta ja lähteistä. Opetusmateriaalin aihejärjestys on mietitty niin, että diojen aiheet vaihtuvat mahdollisimman selkeässä järjestyksessä. Opetusmateriaalin ensimmäinen dia sisältää kansisivun, josta selviää opetusmateriaalin aihe. Opetusmateriaalin sisältöjärjestys on esitelty tarkemmin oheisessa kuviossa (kuvio 3).



Kuvio 3. Opetusmateriaalin sisältö esitysjärjestyksessä

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tuotos on onnistunut, koska siihen saatiin sisällytettyä tärkeät asiat liittyen ensi-imetykseen synnytyssalissa. Tuotos valmistui suunnitellun aikataulun mukaisesti. Siihen on saatu tiivistettyä oleelliset asiat ja luotua selkeä asiajärjestys. Tuotos sopii sekä itseopiskeluun että luentomateriaaliksi, koska teoria on rakennettu helposti ymmärrettäväksi. Tuotokseen valittiin lempeä värimaailma ja kuvilla havainnollistettiin osaa teorioista. Myös työn ulkoasu ja visuaalinen ilme ovat halutun mukaisia. Tuotos on saatu rakennettua niin, että se hyödyttää parhaalla mahdollisella tavalla kättilöopiskelijoita.

Tuotos lähetettiin tilaajalle kommentoitavaksi ja arvioitavaksi useaan kertaan. Tuotoksesta saatiin palautetta muun muassa siitä, että havainnollistava kuva imutteesta olisi hyvä lisäys teorian tueksi. Lisäksi tilaaja toivoi lisäyksiä liittyen ihokontaktin tärkeyteen. Saadun palautteen mukaan korjausehdotukset tilaajalta otettiin huomioon ja tuotosta muokattiin niiden perusteella. Työn tilaaja antoi tuotoksen yleisilmeestä positiivista palautetta ja kertoi sen tulevan opetuksessa käyttöön. Tilaja oli myös tyytyväinen siihen, että materiaalista saatiin luotua päivitetty kokonaisuus. Jotta päivitetyn tuotoksen tekeminen oli mahdollista, aiheeseen oli perehdyttävä mahdollisimman tarkasti ja valittava tuoreita lähteitä.

Tuotoksen teoriatietoja olisi saatu havainnollistettua paremmin, jos kuvia olisi voinut käyttää eri lähteistä. Valitut ja käytetyt kuvat olivat tekijänoikeusvapaita ja ilmaisia, jonka vuoksi valinnanvaraa ei ollut niin laajasti kuin olisi toivottu. Tuotoksen suunnitteluun olisi pitänyt käyttää alun perin enemmän aikaa, jotta sen tekeminen olisi ollut sujuvampaa. Esimerkiksi aihejärjestyksen miettiminen ja diojen teoriapituuksien määrät olivat ajoittain haasteellisia.

6.2 Luotettavuus

Kehittämistoiminnassa tärkeimmät luotettavuuteen liittyvät tekijät ovat käyttökelpoisuus, todenmukaisuus ja hyödyllisyys (Toikko & Rantanen 2009: 121–122). Näitä kaikkia lisää työssä olevat asianmukaiset ja luotettavat lähteet. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa lähteitä on arvioitu kriittisesti ja niiden soveltuvuutta työhön on tarkasteltu koko prosessin ajan. Opinnäytetyön tietoperustassa on hyödynnetty Lääkärikirja Duodecimia, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecimia, WHO:n ja UNICEFin ohjeita ja oppikirjoja, joita käytetään kättilötyön tutkinto-ohjelmassa. Tutkimusartikkelit on valittu sen perusteella, että ne sopivat opinnäytetyön kehittämistehtävään. Valitut tutkimusartikkelit ovat vertaisarvioituja ja se lisää osaltaan työn luotettavuutta. Tietoperustaa varten on valittu mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotta tieto olisi päivitettyä. Vanhin käytetty lähde tietoperustassa on vuodelta 2010.

Opinnäytetyö on tehty kahden opiskelijan toimesta. Tämä lisää työn luotettavuutta, kun kaksi eri henkilöä tarkastelee virheiden mahdollisuuksia ja toteuttaa kriittistä tiedonhakuja. Opinnäytetyö on lähetetty kolmessa eri opinnäytetyön prosessin vaiheessa työtä arvioiville opponenteille. Opponointiryhmään kuului kolme opiskelijaa, jotka tekivät samanaikaisesti omaa opinnäytetyötään. Heiltä on saatu palautetta työstä useaan kertaan, mikä lisää osaltaan työn luotettavuutta. Lisäksi opinnäytetyöstä on saatu eri vaiheissa palautetta ohjaajalta sekä opetusmateriaalista palautetta myös työn tilaajalta. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa on lisäksi osallistuttu erilaisiin opinnäytetyön työpajoihin, joiden mukaisesti työtä on rakennettu. Yksi tärkeistä työpajoista sisälsi lähdeviitteet ja viittaukset.

6.3 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto. (TENK 2023: 11.) Toisen henkilön tekstin tai tuotannon käyttöä ilman

alkuperäisen lähteen oikeanlaista merkitsemistä, kutsutaan plagioinniksi eli luvattomaksi lainaamiseksi. Opinnäytetyötä tehdessä on toimittu Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti. (Arene 2020.) Tekijänoikeuksia kunnioitettiin varmistamalla lähteiden ja lähdeviitteiden oikein merkitseminen. Opinnäytetyö on tarkistettu Turnitin Originality Check -plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Valmis työ siirretään Theseukseen kaikille saatavilla olevaksi.

Opinnäytetyön aiheeseen on perehdytty huolellisesti ja lähteitä haettaessa on huomioitu lähdekriittisyys koko prosessin ajan. Opinnäytetyötä suunniteltaessa on huomioitu realistinen aikataulu sekä käytössä olevat resurssit. Tekijöillä ei ole esteellisyyksiä tai sidonnaisuuksia eikä opinnäytetyöllä ole myöskään ole rahoitusta. (Arene 2020.) Opinnäytetyöhön tarvittava Metropolian sopimus on tehty, joka sisältää esimerkiksi käyttöoikeuksiin, salassapitoon ja opiskelijan vastuuteen liittyvät kohdat. Opinnäytetyö ei edellyttänyt henkilötietojen käsittelyä tai keräämistä, joten erillisiä tutkimuslupia ei tarvittu.

6.4 Tuotoksen hyödyntäminen

Opetusmateriaalin tarkoituksena on toimia opetuksen ja oppimisen tukena kättilöopiskelijoille imetykseen liittyvissä opinnoissa. Tarkemmin ja syvällisemmin imetykseen perehdytään Syntymän jälkeinen kättilötyö -toteutuksella, johon opetusmateriaali tulee osaksi opetusta. Työn tilaaja arvioi myöhemmin tulevaisuudessa, miten opetusmateriaali palvelisi opiskelijoita parhaiten. Opetusmateriaalin on kuitenkin tarkoitus tukea oppimista joko itseopiskelumateriaalina tai luentomateriaalina. Lisäksi työn tilaaja kertoi, että imetykseen liittyvissä opinnoissa toteutetaan pakopeli, johon hän arvioi opetusmateriaalin sopivan opiskelijoille valmistavana materiaalina.

Opetusmateriaalia voisi mahdollisesti hyödyntää myös terveydenhoitajaopiskelijat, sillä esimerkiksi neuvolassa ensi-imetyksestä ja imetyksestä etukäteen keskusteleminen äidin kanssa voi edistää sen toteutumista.

6.5 Kehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneen opetusmateriaalin aihe on aina ajankohtainen, koska ensi-imetyksessä opastaminen on tärkeä osa kättilön työtä. Imetykseen liittyvät suositukset voivat muuttua, jonka vuoksi opetusmateriaalia on hyvä päivittää. Ensi-imetyksestä löytyy paljon tietoa, mutta opetuksen kannalta oli hyödyllistä koota mahdollisimman selkeä ja informatiivinen kokonaisuus. Tuotosta voisi kehittää keräämällä

palautetta kättilöopiskelijoilta, jotka opiskelevat imetykseen liittyviä opintoja. Näin tuotoksesta saataisiin mahdollisimman toimiva kokonaisuus myös opiskelijoiden näkökulmasta.

Jatkokehityksenä opetusmateriaalista voisi tuottaa myös opetusvideon, jossa olisi nähtävillä konkreettisemmin ensi-imetykseen liittyvät asiat. Tuotoksesta voisi tehdä myös oppaan, joka sopisi jaettavaksi sellaisenaan odottaville äideille. Oppaan avulla äidit ja heidän kumppaninsa voisivat tutustua ensi-imetykseen synnytyssalissa myös kotona omassa tahdissaan.

Opetusmateriaalia voisi jatkossa kehittää kääntämällä se ruotsiksi ja englanniksi. Suomessa on mahdollista opiskella kättilötyön tutkinto ruotsin kielellä, joten tällöin opetusmateriaalia voisivat hyödyntää myös ruotsinkieliset opiskelijat. Ammattikorkeakoulujen tehdessä kansainvälistä yhteistyötä, olisi englanninkielisestä opetusmateriaalista myös hyötyä.

Lähteet

Abramsky, Lenore ym. 2010. Vauvan hoito. Teoksessa Rahkonen, Tiina (toim.). Suuri äitiyskirja. Helsinki: Perhemediat Oy. 294–318.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>>. Viitattu 21.3.2024.

Botha, Elina & Korhonen-Ryttyläinen, Katri 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Dudeja, Puja & Mukherjee, Dipanwita & Shaw, Subhash, Chandra & Venkatnarayan, K. 2020. Skin-to-skin contact at birth for vaginally delivered neonates in a tertiary care hospital: A cross-sectional study. 76 (2). 180–184.

Hannula, Leena 2015. Kätilötyö ja imetys. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 331–338.

Helsingin kaupungin imetyškouluttajat 2016. Imetysmatkalla- imetysoapas äidille. Helsingin kaupunki. <https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Imetysoapas_2016.pdf>. Viitattu 27.2.2024.

Hyppönen, Olli & Lindén, Satu 2009. Opettajan käsikirja - opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillinen korkeakoulu. <<http://users.jyu.fi/~pjmoilan/pofo2010/material/Opettajan%20k%E4sikirja.pdf>>. Viitattu 19.3.2024.

Imetyksen tuki ry a. Ihokontaktissa vauvan kanssa. Päivitetty 8.4.2021. <<https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/ihokontakti/>>. Viitattu 8.4.2024.

Imetyksen tuki ry b. Imetyksen ensipäivien haasteita. Päivitetty 8.4.2021. <<https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tavallisia-alkuhankaluuksia/>>. Viitattu 21.2.2024.

Imetyksen tuki ry c. Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? Päivitetty 28.4.2021. <<https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/>>. Viitattu 15.1.2024.

Imetyksen tuki ry d. Mitä vauvan käytös rinnalla tarkoittaa? Päivitetty 23.3.2021. <<https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-viestinta-rinnalla/>>. Viitattu 15.1.2024.

Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. E-kirja. Helsinki: Art House Oy.

Kätilötyön tutkinto-ohjelma. Metropolia. <<https://opinto-opas.metropolia.fi/88094/fi/108/70307>>. Viitattu 17.4.2024.

Lehtonen, Sanna & Linden, Anni-Maija & Ojala, Päivi M & Polvi, Anne & Sallinen, Ville & Viranta, Suvi 2009. Luentojen vuorovaikutteisuus motivoi opiskelijoita ja luennoitsijoita. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 125 (20). 2199–2205. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo98380>>. Viitattu 19.3.2024.

Litmanen, Kirsi 2015. Synnytyksen jälkeiset muutokset äidin elimistössä. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). *Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 113–116.

Lu, Der-Fa & Pei-Kwei, Tsay & Wu, Hsiao-Ling 2022. Rooming-In and Breastfeeding Duration in First-Time Mothers in a Modern Postpartum Care Center. *19 (18)*. 1–9.

Metropolia Ammattikorkeakoulu. Kätilö (AMK), päiväopiskelu. <<https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/amk-tutkinnot/katilo>>. Viitattu 10.4.2024.

Metsäranta, Marjo & Rahkonen, Leena & Haataja, Leena 2021. Apgarin pisteet – pinttynyt tapa vai hyödyllinen käytäntö? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 137 (15). 1473–1474. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo16342>>. Viitattu 22.1.2024.

Moyer, Susan M 2016. Large group simulation: Using combined teaching strategies to connect classroom and clinical learning. *Teaching and Learning in Nursing* 11, 67–73.

Odottavan äidin käsikirja 2020. Ensi-imetys ja ihokontakti. *Lääkärikirja Duodecim*. <<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00072>>. Viitattu 17.1.2024.

Pöyhönen, Niina 2022. Vaiston varassa maalin – Imetyksen merkittävä ensimmäinen tunti. Imetyksen tuki ry. <<https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2022/10/Poyhonen-Imetyksen-merkittava-ensimmainen-tunti-1.pdf>>. Viitattu 4.3.2024.

Raussi-Lehto, Eija 2015. Syntymän hoidon toteutus. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). *Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 248–281.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Puheenvuoroja 72. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. <<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Viitattu 1.2.2024.

Salonen, Kari & Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. <<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>>. Viitattu 1.2.2024.

Storvik-Sydänmaa, Stiina & Minkkinen, Leena 2015. Imeväisikäisen kasvu ja kehitys. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). *Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 339–346.

Suomen Kätilöliitto. 10 Askelta onnistuneeseen imetykseen. <https://suomenkatiloliitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/10_askelta_onnistuneeseen_06102010.pdf>. Viitattu 11.4.2024.

TENK= Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 21.3.2024.

Terveyskylä.fi. Vauvaikäisen painon kehitys ja ravinnon tarve. Päivitetty 6.2.2023. <<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-ja-nuoren-ravitseminen/vauvan-ravitseminen-ja-kasvu/vauvaik%C3%A4isen-painon-kehitys-ja-ravinnon-tarve>>. Viitattu 5.3.2024.

THL= Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

THL. Imetysohjaajakoulutus. Päivitetty 7.12.2023. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/imetysohjaajakoulutus>>. Viitattu 11.4.2024.

THL 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.2.2024.

Tiitinen, Aila 2023a. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>>. Viitattu 11.1.2024.

Tiitinen, Aila 2023b. Imetysoongelmia. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021#s6>>. Viitattu 21.2.2024.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 27.3.2024.

UNICEF= The United Nations Children's Fund.

WHO= World Health Organization.

WHO & UNICEF 2018. Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised baby-friendly hospital initiative. <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272943/9789241513807-%20eng.pdf?isAllowed=y&sequence=19>>. Viitattu 17.1.2024.

Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulokset	Hyväksytty otsikon perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty kokonais-tekstin perusteella
CINAHL	Newborn AND breast-feeding AND delivery room	2019– 2024; English; Age groups	7	1	1	1
ProQuest Central	Newborn AND breast-feeding AND delivery room	2019– 2024; Scholarly Journals; Article; English OR Finnish	539	7	2	2
PubMed	Newborn AND breast-feeding AND delivery room	2019– 2024; free full text	44	3	3	0
Manuaalinen haku	Google ”Ensiime-tys”	-	79 600	5	2	2
Manuaalinen haku	Google” Ensi-imetys	-	4000	1	1	1

	golden hour”					
Manuaalinen haku	Google ”Imetysopas”	-	115 000	2	2	2
Manuaalinen haku	Google “WHO/ UNICEF 10 steps to successful breastfeeding”	-	410 000	1	1	1
Manuaalinen haku	Google “Vastasyntyneen kylläisyys”	-	5280	1	1	1
Manuaalinen haku	MetCat Finna ”Imetys”	2015–2024; kirja	73	8	3	2
Manuaalinen haku	MetCat Finna ”Kättilötyö”	2015–2024; kirja	42	1	1	1
Manuaalinen haku	MetCat Finna ”Suuri äitiyskirja”	kirja	1	1	1	1

Ensi-imetys synnytyssalissa PowerPoint -esitys

Ensi-imetys synnytyssalissa

Toiminnallinen opinnäytetyö
Rosa Peltonen & Selina Salminen



Kuva:Pixabay

Imetys



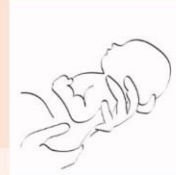
Kuva:Pixabay

- WHO:n luomassa Kymmenen askelta kohti onnistunutta imetystä -ohjeessa korostetaan terveyden alan ammattilaisen roolia imetyksen onnistumisessa
- Äidin tukeminen ja ohjaaminen ovat avainasemassa imetyksessä
- Raskaana olevan naisen rinnat valmistautuvat imetykseen jo ennen lapsen syntymää
- Rinnoissa olevat rauhas kudokset lisääntyvät ja haarahtuvat sekä tuottavat äidinmaidon

Imetykseen liittyviä hormoneja

- **Prolaktiini ja oksitosiini**
 - Näiden hormonien eritystä lisäävät rintojen saama stimulaatio, jota tapahtuu vastasyntyneen imiessä rintaa tai rintoja lypsetäessä
- Jotta maidon tuotanto pysyy yllä, tarvitaan siihen aivolisäkkeen tuottamaa **prolaktiinihormonia**
- **Oksitosiinihormonia** tarvitaan maidon herumiseen rinnoista
 - Vastasyntyneen näkeminen edistää oksitosiinihormonin eritystä
 - Maito erittyy rinnasta, kun hormonin vaikutuksesta alveolien ja rauhastiehyeiden ympärillä olevat sileälihasta muistuttavat myoepiteelisolut supistuvat.
- **Estrogeeni ja keltarauhashormoni**
 - Istukan synnyttyä prolaktiinin määrä kasvaa sekä estrogeenin ja keltarauhashormonin määrät vähenevät veressä
 - Näiden yhteisvaikutuksesta maidontuotanto käynnistyy

Ensi-imetys synnytyssalissa



Kuva:Pixabay

- Imetyksestä keskusteleminen ennen synnytystä edistää ensi-imetyksen toteutumista
- Ensi-imetys tapahtuu yleensä jo synnytyssalissa, kun syntymästä on kulunut 30–60 minuuttia
- Ensi-imetyksessä on tärkeää vastasyntyneen ja äidin keskeytymätön sekä välitön ihokontakti
- Imetys saa hyvän alun, kun vastasyntynyt saa hakeutua rinnalle omassa tahdissaan

Ihokontakti

- Ihokontaktissa oleminen tarkoittaa sitä, että vastasyntynyt asetetaan äidin ihoa vasten tämän rinnalle ilman vaatekangasta ja suurimmaksi osaksi kuivattuna sekä peiton suojaamana
- Ihokontaktissa oleminen:
 - edistää varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista ja sitä, että vastasyntynyt alkaa luonnollisesti itse hakemaan rintoja
 - tukee vastasyntynyttä sopeutumaan kohdunulkopuoliseen elämään
 - suojaa vastasyntynyttä hypotermialta
 - pitää vastasyntyneen peruselintoiminnot vakaina ja verensokerin tasaisena



Kuva:Pixabay

Vastasyntyneen 9 vaihetta kohti ensi-imetystä

1. Syntymäitku: vastasyntynyt päästä syntymäitkunsä, joka loppuu ihokontaktiin päästessä
2. Rentoutuminen: vastasyntynyt rentoutuu ihokontaktissa
3. Valpastuminen: muutaman minuutin kuluttua vastasyntynyt valpastuu eli avaa silmiänsä, myös suun alue aktivoituu
4. Liikehtiminen: vastasyntynyt hamuilee ja koskettelee rintoja sekä vie kättään välillä suuhun, hakee myös katsekontaktia äitiin
5. Lepo: vastasyntynyt tarvitsee lepotauon
6. Rinnalle ryömiminen: vastasyntynyt aloittaa rinnan etsimisen käyttämällä näkö-, haju- ja tuntoaisteja
7. Rintaan tutustuminen: perille päästyään vastasyntynyt alkaa tutustua rintaan
8. Imeminen: 30-60min sisällä syntymästä vastasyntynyt on valmis imemään rintaa
9. Nukahtaminen: ensi-imetyksen loputtua vastasyntynyt nukahtaa

Kolostrum eli ensimaito

- Ensimmäisten päivien aikana vastasyntynyt saa maitoa, jota kutsutaan kolostrumiksi eli ensimaidoksi. Äidin kannattaakin tarjota kolostrumia vastasyntyneelle, vaikka hänellä ei olisi halukkuutta imettää pitkään.
- Kolostrum:
 - muodostuu jo raskauden loppuvaiheessa estrogeenin ja progesteronin vaikutuksesta
 - on paksua ja kullankeltaista maitoa
 - sisältää enemmän proteiinia, kuin äidinmaito myöhemmin
 - sitä erittyy vain pieniä määriä
 - on ainutlaatuisia ja arvokasta ravintoa;
 - vastasyntynyt saa siitä tarvitsemansa mineraalit, rasvat sekä vitamiinit
 - edesauttaa vastasyntyneen ensimmäisen ulosteen eli lapsenpihkan tulemistä

Vastasyntyneen hyvä imuote

- Suu on täysin auki
- Suu peittää nännipihan lähes kokonaan rinnan alapuolelta sekä suurimmaksi osaksi myös yläpuolelta
- Kielen tulee olla rinnan alapuolella sekä kielen kärjen koskea alahuuleen
- Leuan on hyvä olla äidin rinnassa kiinni

Imuotteen ollessa hyvä, imetys ei satu. Ensimmäisen viikon aikana imetyksen aloittamisesta rinnat voivat kuitenkin tuntua kipeiltä tai aristavilta



Kuva:Pixabay

Vastasyntyneen nälkäviestit

- Hamuileminen eli suun avaaminen
- Lipominen
- Maiskutteleminen
- Pään käänteleminen sivulle
- Sormien suuhun vieminen
- Vanhemman ihon tai paidan nokkiminen
- Itku ja ääntely tulevat viimeisimpinä merkkeinä

Keskimäärin vastasyntynyt imee rintaa kahdeksan kertaa vuorokaudessa

Kun vastasyntynyt päästää irti rinnasta tai nukahtaa, ovat ne merkkejä kylläisyydestä

Imetyssuosituksat

Imetyksessä on tärkeää edetä lapsentahtisesti, jolloin vauva määrää itse imetystiheyden sekä imetyskertojen keston. WHO:n ja UNICEFin suositus on aloittaa imettäminen ensimmäisen tunnin sisällä vastasyntyneen syntymästä. Lisäksi suositellaan:

- Suomessa täysimetyksen jatkamista 4-6 kuukauden ikään saakka
 - vauva saa äidinmaidosta riittävän määrän ravintoaineita kasvua ja kehitystä varten
- imetystä jatkettavan kiinteän ruoan ohella vähintään vuoden ikään asti
- perheen toiveiden mukaan imetyksen jatkamista vuoden iän jälkeen



Kuva:Pixabay

Imetyssuosituks



Äidinmaidon lisäksi vauva tarvitsee **D-vitamiinilisän** aina 2 viikon ikäisestä lähtien. D-vitamiinilisän määrä riippuu siitä, onko kyseessä täys- vai osittaisimetus

- Täysimetus tarkoittaa sitä, että vauva syö pelkkää äidinmaitoa, mukaan lukien lääkkeet ja vitamiinit
- Osittaisimetyksen määritelmä on, että vauva syö äidinmaidon lisäksi muitakin ruokaa, kuten äidinmaidonkorviketta tai kiinteää ruokaa

Vaikka täysimetyksen tieteelliset hyödyt ovat lisääntyneet runsaasti, on silti täysimetyksen määrä useissa paikoissa ympäri maailmaa hyvin alhainen

WHO ja UNICEF ovat kehittäneet hankkeen vauvaystävällisistä sairaaloista, joiden tavoitteena on suojella ja tukea imetystä

Tilanteissa, joissa äiti ei halua imettää ollenkaan tai imetys on osittaista, on tärkeää turvata vastasyntyneen läheisyyden ja vuorovaikutuksen tarve

Imetyksen hyödyt

Vastasyntyneelle

- Täydentää vastasyntyneen puutteellista vastustuskykyä
- Pienentää erilaisten tulehdusten, kuten korva-, virtsa- ja hengitystietulehdusten riskiä
- Antaa suojaa myös ripulitautia vastaan
- Joidenkin rokotteiden osalta vahvistaa vastasyntyneen rokotteiden immuunivastetta
- Atooppisen ihottuman ja myöhemmän lihavuuden riskien katsotaan myös pienentyvän
- Imettäminen pienentää vastasyntyneen riskiä sairastua tyyppiin 1 ja 2 diabetekseen

Imetys vahvistaa äidin ja vastasyntyneen välistä tunnesidettä ja tukee parhaalla mahdollisella tavalla vastasyntyneen kehitystä

Äidille

- Vähentää äidin tyyppiin 2 diabeteksen puhkeamisen riskiä
- Rinta- ja munasarjasyövän riskin pienentyminen
- Sydän- ja verisuonitautien, verenpainetaudin sekä hyperlipidemiaan sairastumisen uhka vähenee

Ensi-imetyksen viivästyminen

- Ensi-imetys voidaan toteuttaa, vaikka se ei tapahtuisikaan ensimmäisen tunnin kuluessa syntymästä
 - Terve ja hyvävointinen vastasyntynyt, joka on ollut katkeamattomassa ihokontaktissa, pärjää varastoravinnolla useita tunteja
- Jos ensi-imetys viivästyy, äidin kannattaa lypsää rintaa synnytyssalissa tai viimeistään kuuden tunnin kuluessa syntymästä
 - Lypettyä rintamaitoa tarjotaan lisämaidoksi vastasyntyneelle, jos imetys ei toteutunut 12–24 tunnin kuluessa syntymästä
 - **Imetystä suositellaan yrittämään vähintään 8 kertaa vuorokaudessa**
 - Jo 10 minuutin imetysyrityksen jälkeen vastasyntyneelle tarjotaan lypettyä rintamaitoa hyvän harjoittelukokemuksen saamiseksi

Imetyksen haasteet



Kuva:Pixabay

Imetys sekä sen onnistuminen ovat hyvin yksilöllisiä

- Hormonien vuoksi nännit saattavat tuntua herkiltä
- Ensimmäisten päivien jälkeen rinnoissa saattaa esiintyä voimakasta turvotusta
 - Tämä voi aiheuttaa tukalaa oloa ja lievää lämmön nousua
 - Tähän apuna saattaa olla viileän pakkauksen asettaminen rinnalle
 - Vastasyntyneellä voi olla vaikeuksia saada otetta pinkeästä rinnasta
- Rinnan punoitus ja aristaminen sekä rinnassa tuntuva kova muhkura saattavat olla merkkejä tiehyttukoksesta
 - Tärkeää tyhjentää rintaa tehokkaasti ja imetys kannattaa aloittaa sillä rinnalla, jossa tukos esiintyy
 - Jos lisäksi korkeaa kuumetta, kyse voi olla rintatulehduksesta

Lähteet

- Abramsky, Lenore ym. 2010. Vauvan hoito. Teoksessa Rahkonen, Tiina (toim.). Suuri äitiyskirja. Helsinki: Perhemediat Oy. 294-318.
- Botha, Elina & Korhonen- Ryttyläinen, Katri 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Dudeja, Puja & Mukherjee, Dipanwita & Shaw, Subhash, Chandra & Venkatnarayan, K. 2020. Skin-to-skin contact at birth for vaginally delivered neonates in a tertiary care hospital: A cross-sectional study. 76 (2). 180–184.
- Hannula, Leena 2015. Kätilötyö ja imetys. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 331–338.
- Helsingin kaupungin imetyskouluttajat 2016. Imetysmatkalla- imetysopas äidille. Helsingin kaupunki. <https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Imetysopas_2016.pdf>.
- Imetyksen tuki ry a. Ihokontaktissa vauvan kanssa. Päivitetty 8.4.2021. <<https://imetys.fi/tietoa-imetysten-avuksi/ihokontakti/>>. Viitattu 8.4.2024.
- Imetyksen tuki ry b. Imetyksen ensipäivien haasteita. Päivitetty 8.4.2021. <<https://imetys.fi/tietoa-imetysten-avuksi/tavallisia-alkuhankaluuksia/>>. Viitattu 21.2.2024.
- Imetyksen tuki ry c. Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? Päivitetty 28.4.2021. <<https://imetys.fi/tietoa-imetysten-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/>>. Viitattu 15.1.2024.
- Imetyksen tuki ry d. Mitä vauvan käytös rinnalla tarkoittaa? Päivitetty 23.3.2021. <<https://imetys.fi/tietoa-imetysten-avuksi/vauvan-viestinta-rinnalla/>>. Viitattu 15.1.2024.
- Litmanen, Kirsi 2015. Synnytyksen jälkeiset muutokset äidin elimistössä. Teoksessa Paananen, Ulla & Pietiläinen Sirkka & Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari (toim.). Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 113-116.
- Lu, Der-Fa & Pei-Kwei, Tsay & Wu, Hsiao-Ling 2022. Rooming-In and Breast-feeding Duration in First-Time Mothers in a Modern Postpartum Care Center. 19 (18). 1–9.
- Odottavan äidin käsikirja 2020. Ensi-imetys ja ihokontakti. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00072>>. Viitattu 17.1.2024.
- Pöyhönen, Niina 2022. Vaiston varassa maalin – Imetyksen merkittävä ensimmäinen tunti. Imetyksen tuki ry. <<https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2022/10/Poyhonen-Imetyksen-merkittava-ensimmainen-tunti-1.pdf>>. Viitattu 4.3.2024.
- Tiitinen, Alla 2023a. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>>. Viitattu 11.1.2024.
- Tiitinen, Alla 2023b. Imetysoongelmia. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021#s6>>. Viitattu 21.2.2024.
- UNICEF= The United Nations Children's Fund.
- WHO= World Health Organization.
- WHO & UNICEF 2018. Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised baby-friendly hospital initiative. <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272943/9789241513807-9%20eng.pdf?isAllowed=y&sequence=19>>. Viitattu 17.1.2024.