



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 ja myöhemmin lapsuudessa diabetekselta ja astmalta.

IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

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

SUOSITUKSET SUOMESSA

Suomessa täysimetystä suositellaan jatkettavan 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.



IMETYKSEN ALKU

Vauva annetaan ihokontaktiin äidin rinnalle heti syntymän jälkeen. Ihokontaktilla tarkoitetaan sitä, että vauva on vaippasillaan äidin rinnalla iho vasten ihoa. Ihokontakti lisää maidon eritystä ja vauvan halua imeä. Ensimmäinen imetys olisi tärkeää aloittaa kahden tunnin sisään syntymästä. Tämä lisää imetyksen onnistumista. Maidon määrä alkaa merkittävästi lisääntymään 2-3 päivää syntymän jälkeen. Vauvaa kannattaa pitää ensimmäisinä päivinä paljon ihokontaktissa.

VAUVA ILMAISEE NÄLKÄÄ

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

- availee suutaan ja 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 viisi.
- Vauva kakkaa ensipäivinä ainakin kerran vuorokaudessa.
- Vauva kasvaa.



LIIAN VÄHÄINEN MAITOMÄÄRÄ

Maitomäärän lisäämiseksi:

- Tyhjennä rinnat päivittäin ja lisää imetyskertoja.
- Jos imetyskertoja on hankala lisätä, lisää kertoja lypsämällä käsin tai pumpppaamalla.
- Anna vauvan imeä rinnalla niin pitkään kuin hän haluaa. Vaihda vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana aina, kun vauva imee tehottomasti. Eri imetyssasentojen kokeileminen voi lisätä maidon herumista.

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. Lisäksi rintatulehduksen oireita on rinnan kuumotus, punoitus ja turvotus.

Näin hoidat:

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



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:

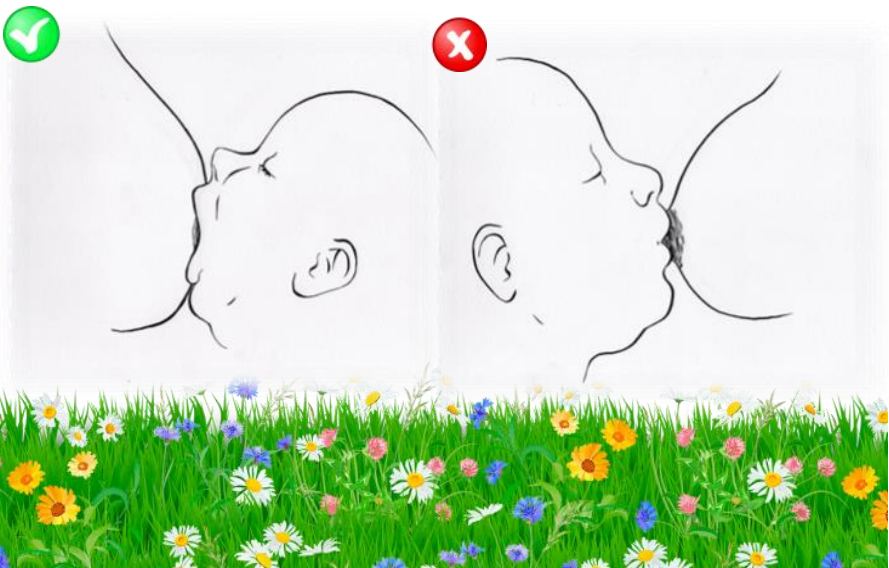
- Varmista, että imuote on hyvä ja vauva on lähellä rintaa.
- Purista maitopisara rinnanpään suojaksi imetyksen jälkeen tai rasvaa rinnanpäitä lanoliinivoiteella.
- Pidä rinnat puhtaana ja vaihda liivinsuojat riittävän usein

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



HYVÄ IMETYSASENTO

Imetysasento on hyvä, kun äiti ja vauva ovat napa napaa vasten, lähellä toisiaan. Tällöin vauvan ei tarvitse kiertää vartaloaan ja päätänsä, vaan voi olla rentona. Äidin on tärkeää pitää myös omat hartiat rentoina. Aseta vauvan nenä nännin korkeudelle. Näin vauvan pää pääsee kallistumaan lievästi taakse ja vauva saa hyvän imuotteen rinnasta.

KEHTOASENTO

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



RISTIKEHTOASENTO

Ristikehtoasento sopii etenkin suuririntaisille 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.

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

Opas pohjautuu Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden
opinnäytetööhön ”Terveyttä äidinmaidosta—imetysoapas
maahanmuuttajaperheille”.

Lisätietoa imetyksestä:
Imetyksen tuki.ry (imetyks.fi)
Naistalo (naistalo.fi)

Kuvittaja Tessa Raitoo



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI