

Vaiheikas imetus

AIKAJANA
VANHEMILLE
IMETYKSEN TUEKSI



Kuva: Pixabay

Imetyksen ensipäivät

- Tärkeä ensi-imetus
- Paljon ihokontaktia
- Vauva on tavallisesti väsynyt syntymän jälkeen, jolloin myös vanhemmilla on hyvä hetki levähtää
- Tiheä imu alkaa usein toisena elinvuorokautena
- Maidontuotanto käynnistyy pikkuhiljaa
- Imetyksen käynnistyminen lapsentahtisena jo heti alussa on tärkeää

0 kk

Raskausaika

- Omiin rintoihin tutustuminen on tärkeää
- Lypsämisen harjoittelun voi aloittaa raskauden loppuvaiheessa. Maitoa voi herua jo!
- Raskausaikana lypsettyä maitoa voi pakastaa ja ottaa mukaan synnytyssairaalaan
- Tarkempia ohjeita voit kysyä neuvolastasi

Epävarmuuden tunteista imetysluottamukseen

Epävarmuuden tunteet imetykseen liittyen ovat täysin normaaleja. Muista, että heti ei tarvitse osata kaikkea., vaan imetykseen oppii parhaiten imettämällä.

Luota itseesi ja kehoosi. ❤️

Lapsentahtinen imetus

Lapsentahtisessa imetyksessä lapsi saa itse päättää kuinka usein on rinnalla.

2 kk

Tiheän imun kaudet 3 vk ja 6 vk

- Tiheän imun kausina lapsi viihtyy rinnalla aiempaa enemmän
- Tuolloin vauva varmistaa maidon riittävyyden jatkossakin
- Älä pelkää, maito ei ole loppumassa!

Tiheän imun kausi 3 kk

Rintaraivarit

- Lapsi hermostuu imetyksen aikana, usein jo sen alkuvaiheessa
- Normaali, vaikkakin ikävä vaihe
- Voi mennä ohi nopeasti tai kestää jopa kuukausia
- Hermostuminen voi johtua monista syistä, kuten imemisrefleksin kehittymisestä tahdonalaiseksi toiminnoksi n. 4 kk:n iässä
- Myös esim. liian runsas tai niukka maidoneritys sekä vauvan mielestä väärä imetysasento tai -ajankohta voivat aiheuttaa rintaraivareita

Imemislakkoilu 4-5 kk

- Lapsi kieltäytyy imetyksestä
- Imetykseen kuuluva ja ohimenevä vaihe
- Imemislakkoilua voivat helpottaa esim. erilaiset imetysasennot ja -ympäristöt, rauhallisen imetyshetken turvaaminen sekä imetyksen ajoittaminen tilanteeseen, jolloin lapsi on uninen (Huom! Samoja niksejä kannattaa kokeilla myös rintaraivareiden helpottamiseen)

Nelikuisen hulinat

- Lapsi kehittyy ja ympäristö alkaa kiinnostamaan enemmän
- Voi näkyä levottomuutena imetystilanteissa eri vuorokauden-aikoina

4 kk

Hampaiden puhkeaminen

- Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä vauvan ollessa 4-7 kk:n ikäinen
- Vauva voi purra äitiä imetyksen aikana uusilla hampaillaan
- Pureminen ei kuitenkaan ole este imetykselle, sillä sen voi saada loppumaan
- Äidinmaito itsessään ei reikiinnytä hampaita
- Imetus on erittäin hyödyllistä lapsen suun kehityksen kannalta



www.synnytyskopla.fi

Kiinteiden aloittaminen

- Äidinmaito yksistään on useimmiten riittävä ravinnonlähde lapselle ensimmäiset puoli vuotta
- Kiinteät ruoat aloitetaan pieninä maisteluannoksina 4-6 kk:n iässä, **vauvan valmiuksia seuraten**
- Koska maisteluannokset ovat vielä ravitsemuksen kannalta merkityksettömiä, tulisi lapsen saada niitä vasta imetyksen jälkeen
- Sormiruokailu on hyvä ja lempeä tapa aloittaa kiinteät ruoat



Perhepeti

Perhepeti on **turvallisesti toteutettuna** hyvä vaihtoehto nukkumisjärjestelyille imetyksen aikana.

Se voi helpottaa yöimetyksiä, antaa äidille paremmat yöunet ja tuoda turvaa vauvalle.

Perhepedissä vauvan nälkäviesteihin reagoiminen on nopeampaa.

Kumppanin rooli

Puolison tuella on suuri merkitys imetyksen onnistumisessa.

Kumppani voi esim. avustaa imetysasennoissa ja vauvan imuotteessa tai hoitaa vauvaa imetyksen väleissä, jolloin äiti saa välillä omaa aikaa. Myös henkinen tukeminen ja kannustaminen on todella tärkeää.

Leikki-ikäisen lapsen imetys (1-6 v.)

- Imetys on **aina** hyödyllistä, ja sitä voidaan jatkaa niin kauan kuin se äidistä ja lapsesta tuntuu hyvältä
- Töihin paluu tai hoitoon meneminen eivät ole este imetykselle, vaan imetyksestä voi tulla tärkeä yhteinen hetki päivän jälkeen
- Isomman lapsen kanssa sopivista imetysajoista voi jo alkaa keskustelemaan, jolloin imetys muuttuu äidintahtisemmaksi

6 kk

8 kk

10 kk

1 v.

2 v.-

Imetys on edelleen tärkeää

- Äidinmaito on lapsen tärkeintä ravintoa ensimmäisen vuoden ajan kiinteiden aloittamisesta huolimatta
- Imettäminen ennen kiinteiden tarjoamista voi olla hyvä idea myöhemmässäkin vaiheessa, jos lapsi alkaa hylkimään rintaa ja suosimaan muuta ravintoa liiaksi

Tiheän imun kausi 6 kk

- Maitotilaus on jälleen käynnissä

Imemislakkoilu 8-9 kk

- 4-5 kk:n iästä mahdollisesti tuttu vaihe voi toistua uudelleen
- Lakkoilu ei tarkoita, että lapsi olisi vieroittamassa itseään imetyksestä!
- Vauva voi lakkoilla milloin vain, mutta aikajanassa mainitut ajankohdat ovat niitä, joihin lakkoilu tavallisimmin ajoittuu

Julki-imetys

Ajatus julkisesti imettämisestä voi tuntua jännittävältä, mutta muista, että jokaisella äidillä on oikeus imettää lastaan missä ja miten haluaa.

Aikajana on osa th-opisk. Laura Lievosen ja sh-opisk. Maria Suhosen opinnäytetyötä "Imetyksen vaiheet

-Informatiivinen aikajana vanhemmille imetyksen tueksi". Koko opinnäytetyö on luettavissa osoitteessa www.theseus.fi.

Imetyksen päättyminen

- THL suosittelee osittaisimetyksen jatkamista vähintään vuoden ja WHO vähintään kahden vuoden ikään asti
- Lapsentahtinen luonnollinen vieroittuminen tapahtuu yleisimmin 2-5 vuoden iässä
- Jokainen perhe saa kuitenkin itse päättää sopivan ajankohdan imetyksen lopettamiselle
- Imetyksen loppumisen jälkeen arjen tiettyjä tilanteita, kuten lapsen lohduttelua, voi helpottaa muunlainen läheisyys ja hellyydenosoitukset, jolloin äidille ja lapselle vapautuu samoja mielihyvähormoneja kuin imetyksessäkin