

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Alian, Johanna; Makkonen, Marjo; Rainto, Satu

Julkaisun nimi: Ensi-imetys lapsen tahtiin

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Alian, J., Makkonen, M. & Rainto, S. (2019). Ensi-imetys lapsen tahtiin. *Kättilölehti*, 124(1), 16 – 17.

# Ensi-imetyks lapsen tahtiin

Lapsentahtisella ensi-imetyksellä on yhteys äidin imetysluottamuksen syntyyn, imetyksen jatkumiseen kotiutumisen jälkeen ja lisämaitojen pienempään määrään.

TEKSTI JOHANNA ALIAN, MARJO MAKKONEN & SATU RAINTO  
KUVA HELENA VARTIAINEN

**K**issojen ja koirien jälkeläiset hakeutuvat pian syntymänsä jälkeen emonsa rinnalle, ja samoin tekee myös ihmislapsi. Ensimmäinen elintunti on lapsen kehitykselle erityisen tärkeä, eikä vaistonvaraiseen toimintaan tule tarpeettomasti puuttua.

Kättilön toiminnalla on merkittävä yhteys lapsentahtisen ensi-imetyksen toteutumiseen. Kättilöllä tulee olla tietoa ja kykyä tukea äitiä ensi-imetyksen onnistumisessa. Äidin itsetuottamus ja luottamus lapsen vaistonvaraiseen toimintaan paranee, kun hän saa kättilöltä riittävästi tukea ja kannustusta.

## Imetyssuositukset eivät toteudu

Suomessa suositellaan täysimetystä 4–6 kuukauden ajan sekä imetystä osana muuta ravintoa vähintään vuoden ikään. Etenkin täysimetyssuosituksista jäädytään vielä kauas. Yksi merkittävä syy täysimetyksen aikaiseen loppumiseen on lisämaitojen antaminen ilman lääketieteellistä syytä. Myös imetykipu saa äidit lopettamaan imetyksen suosituksia aikaisemmin. Huono imuote on merkittävin imetyksivun syy.

## Lapsentahtinen ensi-imetyks

Lapsentahtinen ensi-imetyks mahdollistaa äidin ja lapsen välisen seesteisen ensikontaktin, jonka avulla äidin on helpompaa tulkita lapsen nälkäviestejä. Ensimmäisten kahden tunnin aikana toteutunut ensi-imetyks on yhteydessä imetyksen jatkumiseen myöhemmin sekä suurempiin maitomääriin ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä vuorokausina.

Lapsentahtinen ensi-imetyks edistää imetystä, sillä lapsen hakeutuessa itse rinnalle on imuote yleensä optimaalinen. Hyvä imuote on tärkeä, jotta lapsi saa riittävästi maitoa ja imetyks on äidille kivutonta. Hyvä imuote vähentää lisämaitojen saamista synnytyssairaalassa, mikä edistää täysimetystä kotiutumisen jälkeen.

## Vaistojenvarainen hakeutuminen rinnalle

Syntymän jälkeen lapsi kuivataan kauttaaltaan, minkä jälkeen hän pääsee alastomana ihokontaktiin äidin rinnalle. Äiti ja lapsi peitellään lämpimästi, mutta pipoa lapselle ei ole tarvetta laittaa. Lapsen hyvä kuivaaminen ja ihokontakti äidin kanssa suojaavat häntä jäähtymiseltä. Rinnalle hakeutumisessa on erotettavissa eri vaiheita, jotka seuraavat toisiaan.

## THE GOLDEN HOUR Lapsentahtinen ensi-imetyks

### 1. Syntymäitku

Elimistö sopeutuu kohdunulkoiseen elämään.

### 2. Rentoutuminen

Vastasyntynyt on täysin liikkumaton.

### 3. Herääminen

Silmät avautuvat ja suun alue aktivoituu.

### 4. Aktivoituminen

Äidin ja lapsen välille syntyy katsekontakti. Vastasyntyneen liikkeet laajenevat, ja hän hamuilee selkeästi.

### 5. Lepääminen

Vastasyntynyt voi levätä missä vaiheessa tahansa; lepoaika voi olla useita ennen ensimmäistä imetystä.

### 6. Ryömiminen

Vastasyntynyt hakeutuu äidin rinnalle ryömivin, liukuvien tai harppaavien liikkein.

### 7. Tutustuminen

Vastasyntynyt tutustuu rintaan nuoleskelemalla rinnanpäättä.

### 8. Imeminen

Vastasyntynyt tarttuu rintaan suu ammollaan ja ryhtyy imemään napakasti.

### 9. Rinnan hierominen

Vastasyntynyt hieroo rintaa useassa eri vaiheessa; tämä edistää äidin oksitosiinin eritystä.

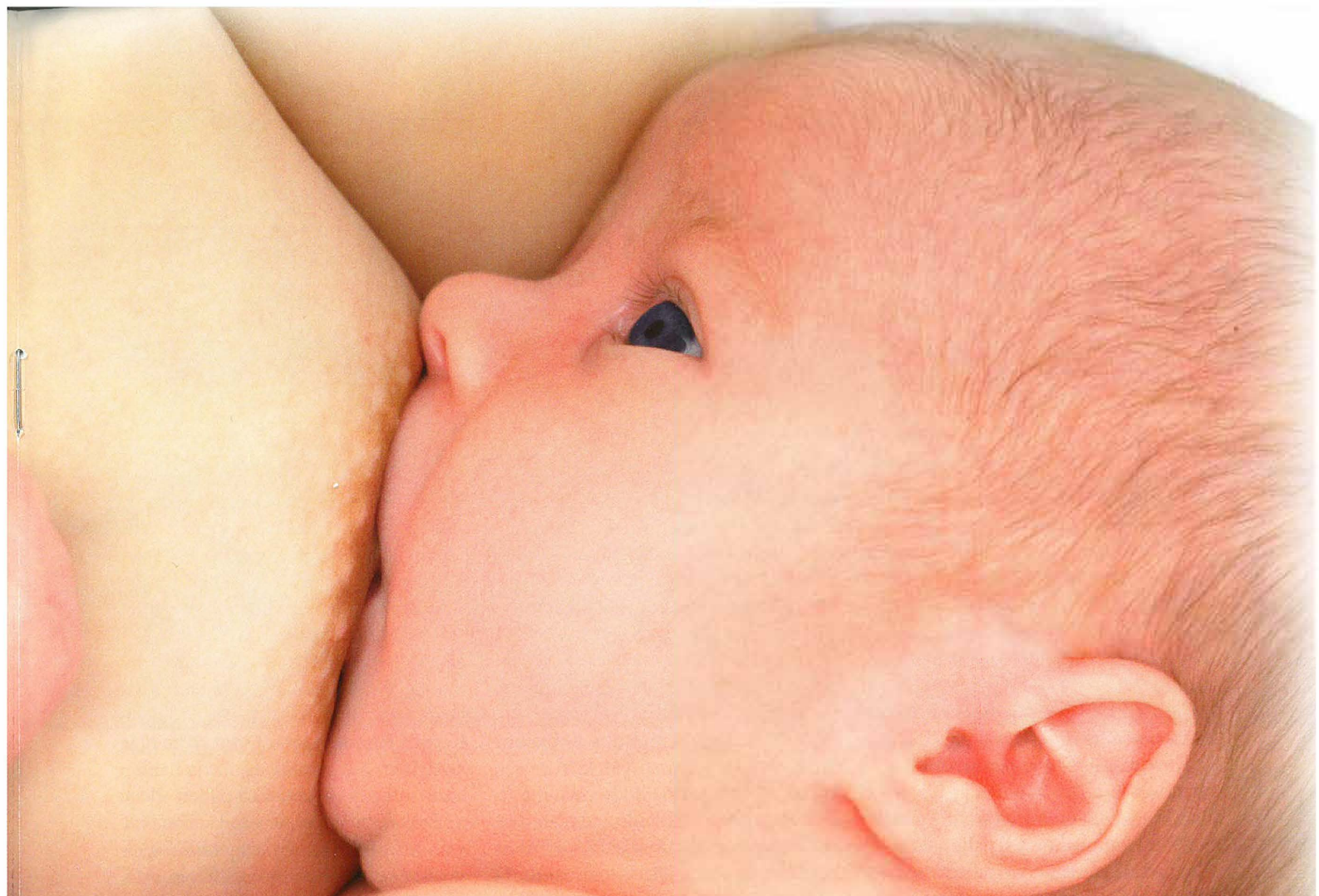
### 10. Nukahtaminen

Vastasyntynyt nukahtaa viimeistään kahden tunnin kuluttua syntymästä.

**Vastasyntyneen vaistonvaraiseen toimintaan ei tule puuttua ilman lääketieteellistä syytä.**

*Lapsentahtinen ensi-imetyks vaihe vaiheelta.*





Lapsentahtisen ensi-imetyksen aikana lapsen aktiivinen vaihe ja lepovaihe vuorottelevat. Lapsen aktiiviseen vaiheeseen kuuluvat syntymäitku, aktivoituminen, ryömiminen, rintaan tutustuminen, imeminen ja rinnan hieronta.

Lapsen lepovaiheeseen kuuluvat rentoutuminen, lepääminen, herääminen ja nukahtaminen. Lapsi voi levätä missä vaiheessa tahansa. Lapsentahtisen ensi-imetyksen aikana lapsi osoittaa pystyvänsä heti ensi hetkistä hallitsemaan viittä aistiaan: tuntoa, näköä, kuuloa, hajua ja makua.

Mikäli äiti on saanut lääkkeellistä kivunlievitystä synnytyksen aikana, voi lapsen rinnalle hakeutuminen viedä enemmän aikaa lääkkeettömään synnytykseen verrattuna.

### **Älä kiirehdi, anna aikaa**

Kättilön asenne ja tieto vaikuttavat äidin ensi-imetyksen onnistumiseen. Kättilön tulee antaa ensi-imetykselle aikaa – se voi kestää tunnista jopa kahteen. Kiirehtimällä kättilö voi häiritä lapsen vaistonvaraista toimintaa.

Kättilön kokemuksen ja tiedon puute lapsen vaistonvaraisesta toiminnasta vaikeuttaa ensi-imetyksen toteutumista. Äidit kokevat tärkeäksi kättilöltä saadun tuen. Mitä enemmän äidit saavat tukea, tietoa ja kannustusta lapsentahtiseen ensi-imetykseen, sitä innokkaammin he kokeilevat sitä.

Vuorovaihdot, yhteistyökyvyttömyys ja ajan puute heikentävät lapsentahtisen ensi-imetyksen toteutumisen todennäköisyyttä.

Monessa sairaalassa vallitsee vahva kahden tunnin toimintakulttuuri, jonka aikana synnyttäjät tulisi siirtää synnytysosalista osaston puolelle. Tiukka kelloon tuijottaminen voi kuitenkin häiritä ensi-imetyksen toteutumista.

### **Hyvät hoitokäytännöt haltuun**

Kättilön ei tule puuttua lapsen vaistonvaraiseen toimintaan ilman lääketieteellistä syytä. Tarvittavat hoitotoimenpiteet, kuten mittaukset, punnitukset, K-vitamiini-injektion anto sekä mahdollisten verinäytteiden otto, tulee toteuttaa vasta onnistuneen ensi-imetyksen jälkeen.

Kättilön täytyy myös tukea ja kannustaa äitiä lapsentahtiseen ensi-imetykseen, sillä vastasyntyneen vaistonvarainen toiminta on useimmille vielä tuntematonta.

Lapsentahtinen ensi-imetus tulee juurruttaa synnytysosalin toimintaan, sillä sen avulla voidaan vähentää imetyshaasteiden ilmaantumista imetyksen alkutaipaleella. Äitien tulee saada tietoa ja ohjausta jo raskausaikana, jotta lapsentahtinen ensi-imetus toteutuisi mahdollisimman hyvin.



**MARJO MAKKONEN**  
kättilöopiskelija  
Oulun ammattikorkeakoulu



**JOHANNA ALIAN**  
kättilö



**SATU RAINTO**  
sh, th, klö, TtM, seksuaalineuvoja,  
imetyškouluttaja  
Oulun ammattikorkeakoulu