



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Hämäläinen, I., Törmälehto, E., Kinisjärvi, M. & Rainto, S. 2023. Kaksosia odottavaa tulisi ohjata ja kannustaa imetykseen jo raskausaikana. Oamk Journal 3/2023.

<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202301245348>

Kaksosia odottavaa tulisi ohjata ja kannustaa imetykseen jo raskausaikana

24.1.2023 - Hämäläinen Iiris, Törmälehto Eveliina, Kinisjärvi Marja, Rainto Satu

Tutkimusten mukaan kaksosia odottavat äidit tarvitsevat imetykseen tehostetusti kannustusta, tukea ja ohjausta. Terveystieteiden ammattilaisen antama tuki on merkittävää kumppanin ja muun vertaistuen ohessa. Imetysohjausta tulee tarjota kaikille odottaville äideille.



Kaksosia odottavan imetysohjaus on tärkeää raskausaikana ja sen jälkeen (kuva: egor105/pixabay.com).

Raskauden aikainen imetysohjaus luo perustan synnytyksen jälkeisen imetyksen toteutumiseen perheen toiveiden mukaisesti. Imetysohjauksen jatkumo raskausajan ohjauksesta synnytyksen jälkeiseen ohjaukseen ja tukeen edistää täysimetyksen ja/tai osittaisimetyksen toteutumista. Perheen henkilökohtaisen imetystuen lisäksi odottavan ja

synnyttäneen äidin osallistuminen ammattilaisten ja imetystukiryhmien toimintaan vahvistaa monipuolista imetysohjausta ja lisää imetyksen kestoa. [1]

Kohdennettua imetysohjausta tarvitsevat erityisesti äidit, joilla imetyksen aloituksessa voidaan ennakoida haasteita. Kohdennettua imetystukea tarvitsevat esimerkiksi sektiolla synnyttäneet ja kaksosia odottavat äidit. Kaksosia odottavilla äideillä on myös korkeampi riski synnyttää sektiolla. [1]

Kaksosvauvojen imetys

Kansallisen imetyssuosituksen mukaisesti täysimetystä suositellaan Suomessa 4–6 kuukauden ikään saakka. Ensimmäisen kuuden elinkuukauden aikana lapsi saa äidinmaidosta riittävästi ravintoaineita kasvua ja kehitystä varten D-vitamiinia lukuun ottamatta. [2] [3]

Kaksosvauvojen imetyksen toteutumiseen ovat yhteydessä myös synnytystapa, perheen voimavarat, äidin toipuminen synnytyksestä, lasten mahdollinen keskosuus sekä perheen kokonaisvaltainen tilanne. Mikäli kaksoset syntyvät hyvävointisina alateitse, ensi-imetys voi toteutua heti syntymän jälkeen synnytyssalissa. Ensimmäisinä päivinä on erityisen tärkeää pitää vauvoja mahdollisimman paljon rinnalla ihokontaktissa. Tämä vahvistaa laktaation eli maidontuotannon käynnistymistä ja varhaista vuorovaikutusta.

Imetysohjauksessa on tärkeää huomioida äidin hyvä imetysasento ja vauvojen hyvä imuote. [1] [4]

Kaksosvauvoja on mahdollista imettää samanaikaisesti erilaisten imetysasentojen avulla. Yhtä aikaa rinnalla ollessa vauvat tutustuvat toisiinsa ja samalla se säästää äidin voimia. Alussa puolison ja läheisten apu vauvojen auttamisessa rinnalle on erityisen tärkeää. Vauvojen imettäminen erikseen voi olla hyvä tapa tutustua yhteen vauvaan kerrallaan. Tavallista on imettää myös vaihdellen eli välillä imettäen samanaikaisesti ja välillä yksittäin. Vauvat rytmittävät itse imemistiheyden ja imetyksen keston. [1]

Imetyksestä hyötyvät sekä vauva että äiti

Imetyksen terveydelliset ja taloudelliset hyödyt äidille ja vastasyntyneille ovat merkittäviä. Monet äidinmaidon ravintoaineista, kuten proteiini, mineraalit ja rauta, imeytyvät paremmin

rintamaidosta kuin esimerkiksi äidinmaidonkorvikkeista. Vauvojen täysiaikainen imetys kuuden kuukauden ajan turvaa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Sen jälkeenkin rintamaito on merkittävä ravitsemuksen osa ainakin vuoden ikään saakka. Rintamaito suojaa myös infektioilta ja hillitsee tulehdusreaktioita. Se sisältää ainesosia, jotka turvaavat vastasyntyneiden puolustusmekanismeja. Tutkimusten mukaan rintamaidolla on suuri merkitys myös imeväisten suolen kasvuun ja kehitykseen. Imetys voi myös tehostaa rokotteiden suojavaikutusta, esimerkiksi hemofilius- ja pneumokokkirokotteiden antamaan immuunivasteeseen. Lasten kognitiivisten taitojen on todettu olevan paremmat täysimetetyillä lapsilla. [4] [5]

Imetys tuottaa äidille terveyshyötyjä sitä enemmän, mitä pidempään imetys jatkuu. Imetys pienentää esimerkiksi rintasyövän ja gynekologisten syöpien esiintyvyyttä. Pidempiaikaisella imetyksellä on yhteys myös tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyyteen. Raskausdiabeetikoilla imetys pienentää riskiä tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen myöhemmin. Tuoreen tutkimuksen mukaan imettäminen myös pienentää riskiä sepelvaltimotautiin ja aivoinfarktiin. [4] [6]

Imetys vahvistaa äidin ja lasten välistä vuorovaikutussuhdetta. Myönteiset tunteet ja positiiviset kokemukset onnistuneesta imetyksestä ja lasten tarpeisiin vastaamisesta tukevat osaltaan varhaista vuorovaikutusta. [1] Vuorovaikutus lisää mielihyvää tuottavien beetaendorfiinien eritystä sekä vauvoilla että vanhemmilla. Imetys on äidin ja vauvojen välinen hetki lähentyä, rauhoittua ja tutustua toisiinsa. Imettäessä äidin aivolisäkkeestä erittyy oksitosiinia, joka saa aikaan maidon herumista ja hyvinolontunnetta. Myös vauvoilla erittyy oksitosiinia imetystilanteissa, ja tämä lisää hyvinolontunnetta ja kiintymystä imettävään äitiin. [7]

Imetysohjaus edistää imetyksen toteutumista

Imetysluottamus on keskeinen tekijä kaksosvauvojen imetyksessä. Imetysluottamus tarkoittaa äidin uskoa omaan kykyihinsä selvitä lastensa imetyksestä ja sitoutua imetykseen mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta. Imetys on oppimiskokemus äidille ja vauvoille. Sen ymmärtäminen lisää äidin imetysluottamusta ja selviytymistä haasteellisista tilanteista. Imetyksen ohjaus ja tukeminen on erityisen tärkeää ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana äidin ja perheen voimavarojen vahvistamiseksi. Uudelleensynnyttäjät tarvitsevat yhtä paljon ohjausta kuin ensisynnyttäjätkin. [8] [1] [9]

Tutkimusten mukaan täysimetys varmistaa äidin rintamaidon riittävyyden imetyksen ollessa lastentahtista. Ravitsemuksellisesti on tärkeää huomioida vastasyntyneiden kypsyyt ja valmiudet rinnalla imemiseen. Joissakin tilanteissa imetyksen tueksi tarvitaan lisämaitoa kaksosvauvojen ravitsemuksessa. Imetysohjauksessa on tärkeää huomioida äidin lypsyohjaus jo raskausaikana osana imetystä. Imetyksen ohjaus vaatii terveydenhuollon henkilöstöltä motivaatiota, osaamista ja aikaa. Useat monikkoperheet ovat epävarmoja vauvojensa imetyksen suhteen, ja siksi terveydenhuollon henkilöstön imetysohjauksella on suuri merkitys imetysluottamukseen. [8] [1]

Äiti tarvitsee alussa paljon apua kaksosvauvojen imetykseen. Ohjaustilanteessa on hyvä huomioida perheen molemmat aikuiset ja äidin tai perheen valitseman tukihenkilön osallistuminen imetystilanteeseen. Imetysohjauksessa äidit hyötyvät niin sanotusta hands off -ohjauksesta, jossa imetysohjauksen välineinä ovat sanat ja havaintovälineet. Kun äiti saa itse harjoitella imetystä ja auttaa vauvat rinnalle, hänen luottamuksensa omiin kykyihinsä kasvaa. Ohjattaessa on hyvä korostaa molempien vanhempien osallistumista vauvojen imetykseen ja hoitoon. [10]

Raskausaikana saatu tieto ja kannustava ilmapiiri vaikuttavat imetyksen onnistumiseen

Tämä artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa selvitettiin äitien kokemuksia kaksosvauvojen imetyksestä ja siihen saadusta tuesta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että kokonaisuudessaan kokemus terveydenhuollon ammattilaisilta saadusta tuesta oli heikko. Eniten äidit olisivat kaivanneet raskausaikana terveydenhuollon ammattilaisilta tietoa kaksosvauvojen imetyksestä. Imetykseen toivottiin lisää kannustamista ja konkreettista tukea. Tuloksista käy myös ilmi, että kotona saadulla tuella on iso merkitys imetyksen onnistumiseen.

Imetyksen onnistumiseen tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisten tukea ja ohjausta sekä läheisiltä saatua tukea. Jotta terveydenhuollon ammattilaiset voivat tarjota laadukasta imetysohjausta, heillä olisi tärkeää olla tarpeeksi tietoa kaksosvauvojen imetyksestä sekä siihen liittyvästä ohjauksesta. Myös tavallisimmista imetysongelmista on annettava tietoa jo raskausaikana. Raskauden eri vaiheissa annettu ohjaus tukee kaksosia odottavan äidin ja perheen valmistautumista imetykseen. Ohjaus toteutetaan yksilöllisesti kaksosia

odottavan naisen ja hänen perheensä tarpeiden mukaisesti. Keskustelua on hyvä käydä imetykseen liittyvistä käsitteistä ja asenteista, suunnitelmista ja kysymyksistä sekä mahdollisista aikaisemmista kokemuksista. Raskauden aikaisella ohjauksella voidaan vaikuttaa vanhempien päätökseen imettää. On tärkeä selvittää imetyksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja ennakoida, ketkä voivat tarvita lisätukea. [9] [3]

Kaksosvauvojen imetyksen sujumiseen voi liittyä haasteita, joten imetysohjauksen ammattilaisella on tärkeä rooli perheen tukijana ja imetysluottamuksen kasvattajana. Myös puolison positiivinen asenne imetykseen ja ymmärrys imetyksen tärkeydestä on merkittävä. [3] Imetysohjauksen tulee olla rohkaisevaa ja mielenkiintoa herättävää. Vanhempien kanssa on hyvä keskustella mielikuvista, joita tulevaan imetykseen liittyy. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä riittävästi äidinmaidon muodostumisesta, sen riittävydestä tai imetyssuosituksista, joten ajantasainen tieto auttaa vanhempia ymmärtämään imetyksen vaikutukset vauvojen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukseen perustuva uusin tieto imetyksen terveyshyödyistä motivoi äidin puolisoa ja muita läheisiä tukemaan imetystä. [11] [3]

Iiris Hämäläinen

Opiskelee kättilöksi Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä

Eveliina Törmälehto

Opiskelee kättilöksi Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä

Marja Kinisjärvi

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Satu Rainto

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Hämäläinen, I. & Törmälehto, E. 2022. Kokemuksia kaksosvauvojen imettämisestä. Laadullinen tutkimus. Oulun ammattikorkeakoulu, hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022120125675>

Lähteet

[1] Hoitotyön tutkimussäätiö. 2020. Hotus-hoitosuositus: Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hakupäivä 22.11.2021.

<https://www.hotus.fi/hotus-hoitosuositus-raskaana-olevan-seka-imevaisikaisen-lapsen-aidin-seka-perheen-imetysohjaus/>

[2] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä (toim.) 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009–2012. Raportti 32, 28–29. Hakupäivä 14.1.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085091>

[3] Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 24. Hakupäivä 23.11.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-949-1>

[4] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009–2012. Hakupäivä 10.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/imetyksen-edistamisen-toimintaohjelma>

[5] Tiitinen, A. 2022. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 23.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

[6] Tschiderer, L., Seekircher, L., Kunutsor, S. K., Peters, S. A. E., O’Keeffe, L. M. & Willeit, P. 2022. Breastfeeding Is Associated With a Reduced Maternal Cardiovascular Risk: Systematic Review and Meta-Analysis Involving Data From 8 Studies and 1 192 700 Parous Women. Journal of American Heart Association 11 (2). Hakupäivä 23.11.2022. <https://doi.org/10.1161/JAHA.121.022746>

[7] Puura, K., Riihonen, R. & Sannisto, T. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti 21 (73), 1345–1350. Hakupäivä 23.11.2022. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>

[8] Avery, A., Zimmermann, K., Underwood, P. & Magnus, J. 2009. Confident commitment is the key factor for sustained breastfeeding. Birth 36 (2), 141–148. Hakupäivä 12.12.2022. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536x.2009.00312.x>

[9] Imetyksen tuki ry. 2021. Äidinmaito on superfoodia. Odottajan opas. Hakupäivä 21.11.2022. <https://imetys.fi/odottajan-opas/imetyksen-huimat-hyodyt/>

[10] Suomen monikkoperheet ry. Imetys. Hakupäivä 22.11.2022. <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/imetys/>

[11] Deufel, M. & Montonen, E. 2017. Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 3/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Hämäläinen Iiris, Törmälehto Eveliina, Kinisjärvi Marja, Rainto Satu

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202301245348>

Tiivistelmä: Kaksosia odottavan imetysohjaus on tärkeää raskausaikana ja sen jälkeen. Tässä artikkelissa keskitytään raskausaikana tapahtuvan imetysohjauksen merkitykseen. Artikkelin perustuu opinnäytetyönä tehtyyn laadulliseen tutkimukseen, jossa haastateltiin neljää kaksosvauvoja imettänyttä äitiä. Heistä jokainen olisi toivonut enemmän kannustamista ja ohjausta sekä tietoa kaksosten imettämisestä ennen lasten syntymää. Useat monikkoperheet ovat epävarmoja imetyksen suhteen, joten terveydenhuollon ammattilaisten antama tieto ja ohjaus tukee imetyksen toteutumista.