

Marjo Hämäläinen

IMETYKSEN ENSIHETKET -imetystietoiskut Café Tassulassa

Hoitotyön koulutusohjelma  
2018



## IMETYKSEN ENSIHETKET - Imetystietoiskut Café Tassulassa

Hämäläinen Marjo  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sivumäärä: 26  
Liitteitä: 5

Asiasanat: Imetys, imetysohjaus, imetyksen edistäminen, järjestötoiminta, terveyden edistäminen, vertaistuki, äitiysneuvola

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kaksi tietoiskua imetyksen ensihetkistä osana muuta ohjelmaa Raumalla kansainvälisellä imetysviikolla 2014. Tarkoitukseni oli laatia myös lyhyt kirjallinen opas imetyksestä. Tavoitteenani oli, että kuulijat saisivat lisää tietoa imetyksestä ja rohkaistuisivat kysymään apua imetykseen ja pidentää tietoiskua kuuntelemaan tulleiden imetyksen kestoa. Oma tavoitteeni oli oppia projektin tekemistä sekä voittaa pelkoni tietoiskun pitämisestä julkisessa tilassa.

Opinnäytetyön tilaaja oli Rauman alueen imetystukiryhmä Maitopisarat. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina lokakuussa 2014. Järjestämäni tietoiskut olivat osa kansainvälisen imetysviikon ohjelmaa. Tapahtuman järjestämisessä olivat mukana myös kaksi Maitopisaroiden koulutettua imetyksen tukiäitiä. Imetystietoiskuissa ja tekemässäni oppaassa sisältöalueina olivat: imetyksen ensihetket, vauvantahtinen imetys, oikea imuote, imetysasennot, äidin jaksaminen, imetyksen mahdollisia haasteita ja mistä saa tukea imetykseen.

## THE FIRST MOMENTS OF BREASTFEEDING -bulletins in Café Tassula

Hämäläinen Marjo  
Satakunta University of Applied Sciences  
Pages: 26  
Attachments: 5

Keywords: breastfeeding, breastfeeding counseling, breastfeeding promotion, non-profit organization activity, peer support, maternity clinic

The purpose of this thesis was to arrange two bulletins about the first moments of breastfeeding as a part of the the other program during the Rauma's international breastfeeding week in 2014. The purpose was also to create a concise written guide leaflet about breastfeeding. The aim was that the audience will receive more information on breast-feeding and would feel confident to ask about breastfeeding. The intention was that the listeners would reach a longer breastfeeding time with their baby. My personal target was to to learn more about project work and win my fear of public speaking.

The orderer of the thesis was the Rauma area breast-feeding support group Maitopisarat. The thesis was executed as an activity-based project in October 2014. The bulletins I organized were part of the program of the international breast-feeding week. Two Maitopisara's trained breast-feeding support mothers participated also the event arrangements. The content in the bulletins and the guide leaflet which I created included following topics: the first moments in breast feeding, breast feeding at the pace of the baby, the right sucking grip, nursing positions, energy level of the mother, potential challenges in breast-feeding and where to find support in breast-feeding.

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO .....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA.....	6
2.1	Äitiysneuvolatoiminnan tarkoitus ja tavoitteet.....	6
2.2	Ammattilaisten antama imetysohjaus .....	7
2.3	Järjestötoiminta imetysohjauksessa.....	8
2.4	Vertaistuki imetyksessä.....	9
2.5	Äidinmaidon koostumus ja imetyksen edut.....	10
2.6	Ensi-imetys.....	11
2.7	Äidinmaidon riittävyys.....	12
2.8	Tavallisimpia imetyksen ongelmia.....	13
2.8.1	Kipu imettäessä.....	13
2.8.2	Tiehyttukokset ja rintatulehdus.....	14
2.8.3	Herumisen ongelmat.....	14
2.8.4	Imemislakko	15
3	PROJEKTIN MENETELMIEN KUVAUS.....	16
3.1	Kirjallinen ohjausmateriaali.....	16
3.2	Ryhmänohjaus.....	17
4	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	17
4.1	Projektin tarkoitus ja tavoitteet.....	17
4.2	Kohderyhmän kuvaus.....	18
4.3	Resurssi- ja riskianalyysi.....	18
4.4	Aikataulusuunnitelma .....	19
4.5	Arviointisuunnitelma.....	19
5	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	20
6	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	22
6.1	Projektin etenemisen arviointi .....	22
6.2	Projektin tuotosten arviointi.....	23
7	POHDINTA .....	24
7.1	Jatkotutkimus ja kehittämissuhteita .....	25

## LÄHTEET

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Lähtökohta imetyksen edistämiseksi on lisääntynyt tutkimustieto huomattavista imetyksen terveysvaikutuksista sekä äidille että lapselle. World Health Organization:n (WHO) määritelmän mukaan rintaruokinta on vertaansa vailla oleva tapa tarjota ihanteellista ravintoa tukemaan pienten lasten terveellistä kasvua ja kehitystä. Mainitaan, että imetyksellä on ainutlaatuinen biologinen ja emotionaalinen vaikutus sekä äidin että lapsen terveyteen. (WHO 1989, 3.)

Suomessa suositellaan vauvojen täysimetystä kuuden kuukauden ikään saakka ja imetyksen jatkamista sen jälkeen yksivuotiaaksi tai pidempään muun ravinnon ohella. Suomalaiset äidit imettävät keskimäärin noin 7 kuukautta joista täysimetystä 1,4 kuukautta. Kuitenkin vain 47 prosenttia alle kuukauden ikäisistä lapsista on täysimetettyjä. Puolen vuoden ikää lähestyvillä lapsilla vastaava arvo on 9 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Suomessa imeväisen ruokintaa ohjaa myös kansallinen lainsäädäntö. Asetus äidinmaidonkorvikkeesta määrittää äidinmaidonkorvikkeiden koostumusta ja ottaa kantaa siihen, että etiketin ja sisällön tulee vastata toisiaan. Vastaavasti asetus imeväisen ja pikkulapsen ruokintaa koskevasta tiedotusaineistosta määrittää muun muassa, että ruokaan liittyvän tiedotuksen tulee perustua tutkittuun tietoon. Lisäksi tiedotuksen tulee kannustaa vanhempia imetykseen esittämällä se muita ruokintavaihtoehtoja parempana vaihtoehtona. Imeväisellä tarkoitetaan 0-12 kuukauden ikäistä lasta ja pikkulapsella 1-3-vuotiasta lasta. (Finlex 2007; Finlex 2010.)

Tämä opinnäytetyö keskittyy imetyksen tukemiseen vapaaehtoistyön kautta. Rauman imetystukiryhmä Maitopisarat tarvitsi apua kansainvälisen imetysviikon tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen Raumalla. Maitopisaroiden yhden tukiäideistä, Karita Kaakisen mukaan raskaana olevat tarvitsisivat lisää tietoa imetyksestä jo raskauden aikana. Halusin osallistua imetysviikon suunnitteluun ja toteuttamiseen ja olin yhteydessä Maitopisaroiden tukiäitiin. Koen

että imetyksen ohjaaminen, imetyksen tukeminen ja imetysmyönteisen ilmapiiirin luominen omalta osaltani ovat tärkeässä osassa tulevassa ammatissani Terveystoimijana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää kaksi tietoisuutta imetyksen ensihetkistä osana muuta ohjelmaa kansainvälisellä imetysviikolla. Imetysviikon tapahtumat Rauman seudulla järjestetään Raumalaisessa perhekahvilassa, Cafe Tassulassa. Tarkoitukseni on laatia myös lyhyt kirjallinen opas imetyksestä. (LIITE 2) Tietoisuuskurssien jälkeen kuulijoilla on mahdollisuus saada mukaan kestoliivinsuojat, jossa on mukana imetystukiryhmän yhteystiedot, jotta tarpeen tullen yhteydenotto on tukiäiteihin olisi helpompaa. Tavoitteenani on, että kuulijat saisivat lisää tietoa imetyksestä ja rohkaistuisivat kysymään apua mieltä painaviin kysymyksiin ja pidentää tietoisuutta kuuntelemaan tulleiden imetyksen kestoja. Oma tavoitteeni on oppia projektin tekemistä sekä voittaa pelkoni tietoisuuskurssin pitämisestä julkisessa tilassa jonne voi kuuntelijoina tulla kuka tahansa. Tärkeä tavoitteeni on oppia lisää imetysohjauksesta.

## 2 PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1 Äitiystoiminnan tarkoitus ja tavoitteet

Äitiystoiminnan tavoitteena on turvata raskaana olevan naisen ja sikiön terveys ja hyvinvointi. Lisäksi tavoitteena on edistää tulevien vanhempien, koko perheen sekä kehitysympäristön hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Äitiystoiminnan tavoitteena on myös parantaa kansanterveyttä, ehkäistä syrjäytymistä sekä kaventaa terveyseroja. (terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sivut))

Äitiystoiminnan käytössä olevia työmuotoja ovat mm. terveysneuvonta, määräaikaisten terveystarkastukset, perhevalmennukset ja äitiystoiminnan kotikäynnit. Määräaikaisten terveystarkastukset järjestetään kaikille raskaana oleville naisille. Terveystoiminta sisältyy määräaikaisten terveystarkastuksiin ja näyttöön

perustuvan tiedon tavoitteena on tukea perhettä. Perhevalmennus on osa moniammatillista yhteistyötä, siihen sisältyy vanhempain ryhmätoimintaa sekä synnytysvalmennus. Äitiysneuvolan kotikäynnit olisi hyvä tehdä ensisynnyttäjille ennen ja jälkeen synnytyksen sekä uudelleen synnyttäjille synnytyksen jälkeen. (terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut)

## 2.2 Ammattilaisten antama imetysohjaus

Äitiysneuvolassa raskausaikana aloitettu imetysohjaus jatkuu synnytysyksikössä ja sen jälkeen lastenneuvolassa. Imetysohjauksen tavoitteena on imetävien perheiden imetystiedon lisääminen, positiivisen asenteen vahvistaminen sekä tuen tarjoaminen. Raskausajan imetysohjauksessa painotetaan tutkimusten osoittamia imetykseen vaikuttavia tekijöitä, kuten tiedon saamista ja puolison tuen merkitystä. Ohjaus äitiysneuvolassa toteutetaan lasta odottavan perheen tarpeiden mukaisesti, keskustellaan imetykseen liittyvistä toiveista, käsityksistä, kokemuksista ja asenteista. Keskustelun yhteydessä selvitetään imetyksen onnistumiseen vaikuttavia asioita ja ennakoidaan lisätuen tarve, riskiryhmään kuuluvat erityisesti nuoret äidit, vähän koulutetut ja matalapalkkaiset äidit, vähemmistökuultuureihin kuuluvat äidit, tupakoivat ja vaikean synnytyksen läpikäyneet äidit. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017.)

Sekä yksilöohjaus, että ryhmässä tapahtuva ohjaus ovat hyviä ohjausmenetelmiä. Ryhmässä tapahtuvaa imetysohjausta olisi hyvä antaa esimerkiksi neuvolan perhevalmennuksessa. Imetysohjaukseen olisi hyvä käyttää 1-1.5 tuntia ja käsitellä seuraavia asioita: Imetyksen edut, imetyksen perusperiaatteet, imetyssuosituksset, läheinen tai puoliso imetyksen tukijana, vauva ja perhemyönteisyysohjelman esittely sekä mistä perhe tarvittaessa saa lisätukea imetykseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017.)

### 2.3 Järjestötoiminta imetysohjauksessa

Järjestötoiminta tukee imetystä laajasti Suomessa. Imetystä tukevat muun muassa Imetyksen tuki ry, Ensi- ja turvakotien liitto, Folkhälsan sekä Suomen Kätilöliitto (Imetyksen tuki ry 2018; Ensi- ja turvakotien liitto 2018; Folkhälsan 2018; Suomen Kätilöliitto 2018). Imetyksen tuki ilmenee erilaisina hankkeina, julkaisuina ja tapahtumina. Esimerkkinä tästä on Ensi- ja turvakotien liiton sekä Folkhälsanin järjestämä sekä RAY:n rahoittama Imetys ilman stressiä -hanke. Hankkeen tarkoituksena on, että imetyksestä muodostuu myönteinen kokemus ja pitkäkestoinen voimavara sekä vauvalle että vanhemmille. Hankkeen toinen tärkeä tavoite on lisätä yhteistyötä imetystuen ammatillisten sekä vapaaehtoisten toimijoiden välillä. Hanke on täten vahvasti kunnan järjestämän lakisääteisen sekä vapaaehtoistyöntekijöiden järjestämän tuen rajapinnassa. Hankkeen keskeinen toimintamuoto on Doula -tukihenkilöiden valmiuksien lisääminen. Doula kohtaa perheen jo ennen synnytystä ja tukee perhettä synnytyksen jälkeen. Doulalta voi kysyä neuvoa vauvaan liittyvissä asioissa ja tukihenkilö toimii myös linkkinä neuvolan, synnytyssairaalan ja vauva-arjen välillä. (Folkhälsan, 2013.)

Kansainvälisesti World Health Organization (WHO) on näkyvin toimija äitien terveyden tukemisessa. WHO tähtää toiminnallaan johtajuuteen kriittisissä terveyteen liittyvissä asioissa kumppanuuksien kautta, myötävaikuttaa aiheeseen liittyvän tutkimuksen etenemiseen ja tiedon jakamiseen, asettaa normeja ja standardeja ja valvoo niiden toteutumista, muotoilee eettisiä vaihtoehtoja politiikalle, tarjoaa teknistä tukea muutoksen vauhdittamiseksi sekä valvoo terveystilannetta ja arvioi terveystrendejä. (WHO 2018.) WHO on julkaissut 10 askeleen listan onnistuneeseen imetykseen. Keskeisimpiä kohtia listassa ovat terveydenhuollon systemaattisen toimintaohjelman laatiminen sekä terveydenhuollon työntekijöiden ja odottavien äitien kattava informointi imetykseen liittyvistä asioista. Lisäksi kannustetaan lapsen ja äidin läheisyyteen sekä äidinmaidon tarjoamiseen ennen muita vaihtoehtoja. (World Health Organization, 1989.)



## 2.4 Vertaistuki imetyksessä

Imetyksen alkutaival voi tuntua äidistä raskaalta. Äidistä saattaa tuntua, että vauva on rinnalla aamusta iltaan. Etenkin ensimmäisen lapsen kohdalla imetyksen alkuun voi sisältyä paljon epävarmuutta, tietämättömyyttä ja uuden hämmästyä ja puolison tai muiden läheisten tuki imetykselle on todella tärkeää. Puoliso voi osallistua imetykseen ja vauvan hoitoon, vaikka ei itse lasta ruokkisikaan, tukemalla sekä tekemällä imetystilanteet äidille mahdollisimman mukavaksi. (Niemelä 2006, 98, 100) Yhteinen vastuu vauvasta lisää puolisoien yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka heijastuu parisuhteen muillekin osa-alueille. Vanhempien roolit ovat toisiaan täydentävät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Hyvä imetystuki ja ohjaus ovat aina äitilähtöisiä, eli lähtökohtana ovat äidin omat toiveet imetyksestä. Äitiä olisi hyvä ohjata lepäämään vauvan kanssa yhtä aikaa, mahdollisimman paljon taatakseen itselleen riittävän levon. Imetys on hyvin henkilökohtainen kokemus, jonka yhteydessä ei koskaan pitäisi puhua onnistumisesta tai epäonnistumisesta koska imetyksessä ei koskaan ole kyse siitä onko äiti hyvä vai huono. (Niemelä 2006, 88.)

Rintamaito on tärkeää ravintoa vauvalle mutta imetys on myös paljon muuta. Alkuvaiheessa kun kaikki on uutta, kaikki ei välttämättä mene siten kuin äiti toivoisi. Tämä voi aiheuttaa neuvottomia hetkiä ja mielipahaa. Vertaistuki auttaa äitejä ylittämään vastoinkäymisiä imetyksessä ja jakamaan tunteita toisen samassa tilanteessa olevan kanssa. (Pikkumäki, Kettunen, Ansio 2013, 15.) Puolisolle ja muille perheen arjessa mukana oleville läheisille olisi hyvä järjestää imetysohjausta jo raskausaikana. Läheisten ohjauksessa tärkeää on konkreettiset neuvot siitä, miten he voiva tukea imettävää äitiä. Puolison ja isoäidin, erityisesti äidinäidin näkemykset imetyksestä, vaikuttavat äitien imetystä koskeviin päätöksiin. (Hannula, Kaunonen, Koskinen, Tarkka, 2010.)

Imetyksen tuki ry koordinoi ja järjestää Suomessa valtakunnallista, koulutettua imetyksen vertaistukea noin 50 eri paikkakunnalla 1-2 kertaan kuukaudessa. Imetystukipuhelin päivystää 2-4 kertaa viikossa sekä sosiaalisen median

kautta saatavaa tukea on saatavilla päivittäin. Imetystukiäidit on koulutettu tuntemaan normaalin imetyksen kulun ja lisäksi heillä on omakohtaista kokemusta imetyksestä. Tukiäitinä toimiminen on vapaaehtoistyötä. Tuki on maksutonta ja sitä annetaan kaikille halukkaille. Lääkeaine- ja lisämaito- ohjaus ei kuulu vertaistuen piiriin, niitä koskevissa asioissa on oltava yhteydessä ammattilaiseen. Tukiäidit antavat tukea ja ohjeita sekä täysimetykseen että osittaisimetykseen. (Imetyksen tuki ry 2018.)

## 2.5 Äidinmaidon koostumus ja imetyksen edut

Oman äidin maito on vauvalle luonnollista ja ilmaista lähiruokaa, joka on aina hygieenisesti pakattu, turvallista käyttää, sopivan lämpöistä, luontoystävällistä ja suoraan rinnasta nautittuna aina tuoretta. Äidinmaito suojaa vauvan suolistoa erilaisilta tulehdussairauksilta ja ripulilta. Äidinmaito sisältää entsyymejä ja hyödyllisiä bakteereita jotka estävät haitallisten bakteerien lisääntymistä. Äidinmaidon vasta-aineet muokkautuvat automaattisesti vauvan tarpeiden mukaan. Äidinmaito on vatsaystävällistä, koska se sisältää helposti sulavaa heparoteiinia. Keskoslapsilla äidinmaito edistää ruoansulatuskanavan kehittymistä. Vauva saa äidinmaidosta kaiken tarvitsemansa ravinnon D-vitamiinia lukuun ottamatta. (Niemelä 2006, 9-11.)

Ravitsemuksellisesti äidinmaito on oikeanlaista ravintoa vauvalle. Se sisältää riittävästi valkuaisaineita, rasvaa, hiilihydraatteja ja vitamiineja vauvan kasvun turvaamiseksi. Rintamaito turvaa myös riittävän nesteen saannin niissäkin tilanteissa joissa nesteen tarve on lisääntynyt, kuten helteellä ja kuumeen ja vatsataudin aikana. Raskausaikana sekä ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä päivinä erittyvää maitoa kutsutaan kolostrumiksi. Se on koostumukseltaan paksua ja väri voi vaihdella läpinäkyvästä lähes oranssiin. Kolostrumia erittyy usein pieniä määriä ja sen ensisijainen tehtävä ei ole ravitsemuksellinen vaan taudeilta suojaaminen. Erittyvä maito muuttuu ensimmäisten viikkojen aikana kypsäksi maidoksi. (Koskinen 2008, 34-35.)

Äidinmaidon sisältämä energian määrä pysyy lähes samana koko vauvan ensimmäisen vuoden ajan. Maidon helposti sulavien proteiinien määrä laskee noin puoleen vuoteen mennessä. Rasvapitoisuuden vaihtelu on muihin ainesosiin nähden suurinta, rasvapitoisuuteen vaikuttavat vuorokauden aika, äidin ravinto, imetyksen kesto ja imetyksen tiheys. Äidinmaidon rasvapitoisuus normaalisti on noin 3-5%. (Niemelä 2006, 11-13.)

Syntyessään vauvan ruuansulatus, immuunipuolustusjärjestelmä ja hermosto ovat vielä keskeneräisiä, eikä lapsi selviä ilman hoivaa. Äidinmaito ja imetys tukevat monella tavalla vauvan elimistön kehitystä ja tarjoaa ravintoa helposti sulavassa muodossa. Imetys vaikuttaa myös äidin hormonitoimintaan ja tukee äidin terveyttä. Imetyksen käynnistyminen heti synnytyksen jälkeen tukee äidin palautumista raskaudesta ja synnytyksestä. Imetyksen aikana erittyy oksitosiini –hormonia, joka supistaa kohtua ja vähentää synnytyksen jälkeistä verenvuotoa ja kohtutulehdusriskiä. Oksitosiini tukee myös äidin kiintymystä vauvaansa. (Koskinen 2008, 38-39.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viralliset ravitsemussuosituksukset korostavat imetysaikaisen ravinnon terveellisyyttä ja tasapainoa. Suositeltavia ruokia imettävälle ovat marjat, hedelmät, kasvikset, täysjyväviljat, vähärasvaiset maitotuotteet sekä vähärasvainen liha ja kala. Siinäkin tapauksessa, että imettävän äidin ruokailutottumukset eivät ole terveelliset, hänen rintamaitonsa on terveellistä vauvalle. Äidin ravitsemuksella pystytään hieman vaikuttamaan rintamaidon vitamiinien ja rasvan laatuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

## 2.6 Ensi-imetys

Imetys on yhdistelmä vaistonvaraista toimintaa ja opeteltua taitoa. Vauva alkaa hamuilla, kun huulia kosketetaan, imee kun kitalakeen tulee kosketus ja nielaisee kun maito täyttää suun. Imeminen muuttuu tahdonalaiseksi toiminnaksi vauvalla vasta noin kolmen kuukauden ikäisenä. (Deufel, Montonen 2010, 118.) Vauvan on hyvä päästä äidin lähelle iho ihoa vasten heti synnyt-

tyään. Vastasyntyneellä imemisrefleksi on voimakkaimmillaan puoli tuntia syntymänsä jälkeen. Heti syntymän jälkeen vauva on usein virkeä, rauhallinen, hakee kontaktia silmät auki ja harjoittelee imemistä. Vauva on virkeä syntymänsä jälkeen usein noin kaksi tuntia, jonka jälkeen hän väsyä ja vauvaa on huomattavasti vaikeampi saada rinnalle. Ihannetilanteessa vauva saa olla rinnalla kaikessa rauhassa sillä vauvan tiheä imettäminen nostaa äidin maitomäärää nopeasti. On tärkeää opetella tunnistamaan vauvan hienovaraiset viestit nälästä. Vauvan viestien ymmärtämistä helpottaa vauvan pitäminen lähellä. (Niemelä 2006, 28-29.)

## 2.7 Äidinmaidon riittävyys

Suurimmalla osalla äideistä maito riittää turvaamaan yhden tai jopa useamman vauvan kasvun, jos äiti imettää lapsentahtisesti ja vauvalla on hyvä imuote. Vastasyntyneen kohdalla merkiksi siitä, että vauva saa maitoa ja osaa hyödyntää sitä, kakan väri muuttuu ruskeanvihreästä lapsenpihkasta keltaiseksi tai oranssiksi. Kirjallisuudessa riittävästä maidonsaannista pidetään merkinä sitä, että vauva kastelee 5-6 vaippaa märäksi vuorokaudessa. (Niemelä 2006, 49-50.)

Lähes jokainen imettävä äiti törmää siihen ajatukseen, että saako vauva tarpeeksi maitoa rinnasta. Tällöin luotettavan ohjauksen saaminen on tärkeää sillä maidon riittämättömyyden epäily saattaa helposti johtaa lisämaitokierteeseen ja imetyskertojen vähenemiseen. Jos vauva tottuu saamaan helposti maitoa pullosta, hän ei välttämättä enää innostu imemään, jolloin äidin maitomäärä vähenee edelleen. Kierteestä johtuen imetys voi loppua haluttua aiemmin. (Niemelä 2006, 46-48.)

Vauvan saamaan maidon määrään vaikuttaa se, kuinka usein, kuinka tehokkaasti ja kuinka kauan vauva imee. Jos epäilee sitä, että saako vauva tarpeeksi maitoa, voi imetystä tehostaa lisäämällä imetyskertoja, parantamalla imetysasentoa sekä tarkistamalla vauvan imuotteen. (Niemelä 2006, 59.)

## 2.8 Tavallisimpia imetyksen ongelmia

Lähes jokainen äiti kohtaa imetyksen aikana ongelmia imetykseen liittyen. Osasta he selviävät omin, puolison, ystävien tai omien vanhempiensa avuin ja osaan he hakevat neuvoa neuvolasta tai synnytyssairaалasta. Imetysongelmat erityisesti imetyksen alkuvaiheessa syövät äidin uskoa imetykseen ja imetys saattaa loppua suunniteltua aikaisemmin. (Koskinen 2008, 122.)

### 2.8.1 Kipu imettäessä

Imetys on kivutonta, jos vauva imee rintaa oikealla imuotteella ja hyvässä asennossa. Kipu imetyksen aikana kertoo aina jostakin ongelmasta ja se pitää ottaa vakavasti, koska kivulias imetys on yksi suurimmista imetyksen varhaisen loppumisen syistä. Kun imetys sattuu, äiti saattaa vältellä imetyksiä ja lopettaa ennen kuin vauva on valmis. Kipu hidastaa myös maidon herumista ja voi johtaa maitomäärän vähenemiseen ja imetyksen loppumiseen. Lähes kaikki äidit tuntevat kipua muutaman ensimmäisen päivän aikana, kun vauva tarttuu rintaan. Kipu kuitenkin loppuu muutamassa päivässä, jos ongelmaa ei ole. (Koskinen 2008, 124.)

Tavallisimmat kivun aiheuttajat ovat liian kapea imuote sekä huono imetyssasento. Kun vauvan ote rinnasta on kapea, rinnanpää jää vauvan suussa liian eteen. Tällöin vauva hankaa kielellään rinnanpäästä kovaa suulakea vasten, mikä aiheuttaa äidille kipua ja rinnanpäähän jopa haavaumia. Huonossa imetyssasennossa vauvan on vaikea saada hyvää otetta rinnasta ja rinnanpäähän tulee venytystä. Äitiä autetaan korjaamaan imetyssasentoa, sekä näytetään, miten vauvaa autetaan parempaan imuotteeseen. (Koskinen 2008, 125.)

Kaikki imetykseen liittyvä kipu ei johdu imemisotteesta tai huonosta asennosta. Ennen imetystä tai sen aikana saattaa esiintyä herumiskipua, joka tuntuu pistelynä tai nipistelynä rintojen alueella. Kipu syntyy siitä, kun maitotiehyet supistelevat. Jotkut tuntevat herumiskivun voimakkaana ja toiset eivät huomaa

sitä lainkaan, Herumiskipu on vaaratonta ja kertoo siitä, että rinnat toimivat kuten pitääkin eli heruttavat maitoa rinnoista. (Niemelä 2006, 75.)

### 2.8.2 Tiehyttukokset ja rintatulehdus

Rintatulehdus voi johtua joko bakteeritulehduksesta rinnassa tai siitä että rinnassa oleva maito ei pääse virtaamaan ulos ja rintaan syntyy tukos. Tukos johtuu yleensä siitä, että maitoa erittyy enemmän kuin vauva imee tai äiti lypsää, imetyvälit venyvät liian pitkiksi tai vauva imee tehottomasti, jolloin rinta ei tyhjene kunnolla. Jo yksikin väliin jäänyt syöttö saattaa aiheuttaa maidon paakkuuntumisen rinnassa, maitotiehyttukoksen ja sitten rintatulehduksen. Tukoksen aiheuttaja voi olla myös esimerkiksi rintaa painava rintaliivin kaarituki tai laukun olkahihna. (Niemelä 2006, 79)

Tukos tuntuu kipeänä, kovana ja kuumottavana pahkurana rinnassa, mutta varsinaisessa rintatulehduksessa rinta on ärhäkän punainen, turvonnut ja särkevä. Bakteeritulehdukseen viittaavia oireita ovat nännin haavaumat, veri maidon seassa ja äkillinen oireiden alkaminen ilman selkeää syytä. Rintatulehdukseen saattaa liittyä myös flunssan oireita, kuumeetta tai väsymystä. (Niemelä 2006, 79.)

Alkavaa rintatulehdusta tai tukosta voi kotioloissa hoitaa imettämällä kipeästä rinnasta säännöllisesti ja lievittämällä kipua särkylääkkeellä. Rintaa on hyvä hautoa lämpimällä kaurapussilla tai suihkussa lämpimällä vedellä. Vauvaa kannattaa imettää eri asennoissa kuin tavallisesti, jotta rinta tyhjenee myös tukoksen kohdalta. (Niemelä 2006, 80.)

### 2.8.3 Herumisen ongelmat

Maidon herumisen käynnistää aivolisäkkeen takalohkosta vapautuva oksitosiini-hormoni, joka saa maitorakkuloiden ympärillä olevat lihakset supistelemaan. Oksitosiinin vapautuminen saattaa hidastua tai estyä äidin jännittyneisyyden tai kivun takia. On tavallista, että heruminen on hitaampaa iltaisin. Osa

vauvoista on kärsimättömiä luonteeltaan ja silloin herumisen odottaminen saattaa aiheuttaa protesteja. Tämä saattaa hermostuttaa äitiä jolloin heruminen saattaa hidastua entisestään. Pahimmillaan äiti jännittää imetyksen aloittamista jo valmiiksi jolloin imetys muuttuu stressaavaksi sekä äidille että vauvalle. (Koskinen 2008, 128.)

Läheisyys ja ihokontakti lisäävät oksitosiinin vapautumista. Vauvan silittely ja muu läheisyys ennen imetystä ja sen aikana voivat auttaa maidon herumiseen. Usein auttaa myös ajatusten siirtäminen muuhun kuin herumisen seuraamiseen. Lämpö helpottaa herumista, joten lämpimän kaurapussin pitäminen rinnan päällä imetyksen aikana voi nopeuttaa herumista. Vauvaa voi rauhoitella rinnalla silittelemällä, taputtelemalla, laulamalla tai kävelemällä vauva rinnalla, jolloin huomio siirtyy johonkin muuhun. (Koskinen 2006, 129.)

Herumiseen liittyvä ongelma voi olla myös liian voimakas heruminen jolloin vauvan voi olla vaikea niellä maitoa herumisen käynnistyttyä. Vauva saattaa alkaa yskiä irrottaen samalla otteen rinnasta. Tavallisesti voimakas heruminen on imetyksen alkuun liittyvä ongelma ja helpottaa imetyksen edetessä itsensä. (Koskinen 2008, 132.)

#### 2.8.4 Imemislakko

Äidin mielestä raastavaa on, jos vauva kieltäytyy imemästä ja alkaa itkeä kun hänet laitetaan rinnalle. Rinnasta kieltäytyminen ei tarkoita sitä, että vauva ei tarvitsisi enää rintamaitoa. Kieltäytymisen syitä voivat olla liian runsas tai hidas heruminen tai kipu imemisen aikana. Kipu voi johtua esimerkiksi korvatulehduksesta, hampaiden puhkeamisesta tai flunssasta. Lakkoilusta huolimatta äidin olisi hyvä pysyä rauhallisena. Usein vauvan saa imemään rinnasta silloin kun se on vähän uninen. (Koskinen 2008, 130.)

### 3 PROJEKTIN MENETELMIEN KUVAUS

Projektin toteutusmenetelmänä on imetyksen ensihetkistä kertovan oppaan laadinta sekä imetys tietoisuuden suunnittelu, toteutus ja arviointi. Kirjallisen oppaan laadinnassa tulee huomioida hyvän oppaan laadintatavat. Oppaan tulee olla selkeä ja sitä on koko prosessin ajan peilattava kohderyhmään, jotta siitä tulee tarkoitusta vastaava. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 12-19.)

#### 3.1 Kirjallinen ohjausmateriaali

Kirjallisella ohjausmateriaalilla tarkoitetaan sekä lyhyitä yhden sivun mittaisia ohjeita ja lehtisiä, että useampisivuisia oppaita. Terveystieteidenhuollossa asiakkaat toivovat kirjallisia ohjeita suullisen ohjeistamisen tueksi, sillä kirjallisiin ohjeisiin on helppo palata myöhemmin. Huonosti ymmärrettävä kirjallinen ohje saattaa heikentää hyvää suullista ohjeistusta. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen, Renfors 2007, 124-125.)

Hyvän oppaan tehtävänä on herättää lukijan mielenkiinto ja antaa tietoa rajatusta asiasta. Oppaan tarkoituksena ei ole kertoa kaikkea mahdollista kyseessä olevasta aiheesta, vaan siinä kerrotaan tiivistetysti kaikki asiaan liittyvä tieto, josta kohderyhmää halutaan opastaa. Haastavimpana asiana oppaan tekemisessä onkin juuri asioiden tiivistäminen ja esille tuominen ytimekkäästi. Hyvässä oppaassa käytetään selkeää ja asiallista kieltä. Hyvä opas puhuttelee lukijaa henkilökohtaisesti. Lukijan mielenkiinto ja kärsivällisyys lukea opasta ovat rajalliset, joten tärkeät asiat tulee lukea jo kappaleiden alussa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 12-19.)



## 3.2 Ryhmänohjaus

Tiedottamiseen tarkoitettussa ryhmässä pääasia on tiedon jakaminen ja ryhmän ohjaaja toimii tiedon asiantuntijana ja tiedottajana. Ryhmän ohjaajan on tärkeä puhua ryhmässä kannustavasti ja viestittää sitä myös ilmein ja elein. Vertaistukiryhmien sekä muiden keskustelevien ryhmien ihanteellinen koko on 12 ihmistä, silloin jokainen pääsee halutessaan kertomaan kokemuksistaan. (Vänskä, Laitinen- Väänänen, Kettunen, Mäkelä 2011, 88-92.)

Esittävä opetus tarkoittaa esitelmiä, luentoja, puhetta tai alustusta. Esittävä opetus on eniten käytetty opetustapa, kun paikalla on paljon ihmisiä. Esittäjä voi havainnoida esitystä julisteiden, piirrosten, ääninäytteiden ja kuvien avulla. Esityksen valmistelun kannalta on tärkeää, että se on jäsennelty selkeästi. (Vuorinen 2009, 80.)

## 4 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

### 4.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projekti on johonkin määriteltyyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio (Rissanen 2002, 14). On tärkeää määritellä projektin tarkoitus ja tavoitteet ennen sen toteutusta. Projektia arvioidaan sen tavoitteiden täyttymisen perusteella. (Rissanen 2002, 44, 45.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää kaksi tietoisuutta imetyksen ensihetkestä osana muuta ohjelmaa imetysviikolla. Imetysviikon tapahtumat järjestetään Raumlaisessa perhekahvilassa, Cafe Tassulassa 15.10.2014. Tarkoitukseni on laatia myös lyhyt kirjallinen opas imetyksestä. Tietoisuuskujen jäl-

keen kuulijoilla on mahdollisuus saada mukaan tätä tilaisuutta varten järjestämäni kestoliivinsuojat, jossa on kiinnitettynä imetystukiryhmän yhteystiedot, jotta tarpeen tullen yhteydenottaminen vertaistukijoille olisi heille helpompaa. Tavoitteenani on, että kuulijat saisivat lisää tietoa imetyksestä ja rohkaistuisivat kysymään apua mieltä painaviin kysymyksiin ja pidentää tietoisuutta kuuntelemaan tulleiden imetyksen kestoa. Oma tavoitteeni on oppia projektin teke- mistä sekä voittaa pelkoni tietoisuuden pitämisestä julkisessa tilassa jonne voi kuuntelijoina tulla kuka tahansa. Tärkeä tavoitteeni on oppia lisää imetysoh- jauksesta.

#### 4.2 Kohderyhmän kuvaus

Projektilla tulee olla selkeä kohderyhmä. Kohderyhmä pitää rajata tarpeeksi hyvin, jotta projekti ei pääse leviämään. Kohderyhmää rajatessa pitää olla jo selkeä idea projektin aiheesta; ketä se palvelee ja miten. Projektityyppistä opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää tietää kohderyhmänsä, jotta osaa tehdä tuotoksen oikeasta näkökulmasta. Kohderyhmä on projektin lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä. (Silfverberg 1998, 38.) Projektini kohderyhmänä ovat Raumlaiset lastaadottavat perheet. En rajannut kohderyhmääni ensimmäistä lastaan odottaviin perheisiin, sillä ajattelin että kaikki syntyvät vauvat ovat yksilöitä, joten imetyksen ensihetketkään ole samanlaisia, vaikka perheessä olisikin useampi lapsi jo ennestään. Kansainvälisen imetysviikon Pop up –tapahtumaa on mainostettu terveydenhoitajien osalta aktiivisesti sekä äitiys- että lastenneuvolassa, joten mainos on tavoittanut projektin kohderyhmää. Suunnitteluvaiheessa ajattelen, että paikalla poikkeaisi päivän aikana noin 50 henkilöä josta imetystietoisuutta jäisi kuuntelemaan noin 10 henkilöä.

#### 4.3 Resurssi- ja riskianalyysi

Resurssi- ja riskianalyysi tehdään sitä varten, että voidaan varautua odottamattomiin tilanteisiin. Mitättömiltä tuntuvat ongelmat voivat johtaa lisäkustannuksiin ja aikataulun ylityksiin, mikäli niihin ei varaudu tarpeeksi kattavasti. Ris-

kianalyysi sisältää riskien tunnistamisen, seurannan sekä toiminnan suunnittelun ja sopimisen. (Ruuska 2008, 248.) Resursseja ovat osallistuvat ihmiset, koneet, laitteet, ohjelmistot ja tilat (Kettunen 2009, 106).

Tehtävän resursseina ovat kirjaston lähdeaineisto sekä oma ja koulun tietokone. Resursseja on myös koulun tulostin ja paperit. Tarvitsen projektin materiaalin tulostamiseen väritulostimen jota minulla ei itselläni ole, joten käytän siihen tulostus ja kopiointi alan yritystä Rauman keskustassa. Resurssina on myös projektin tilaaja Maitopisaroilta sekä ohjaava opettaja koululta, heiltä voin kysellä neuvoa työn edetessä. Selvitän Imetyksen tuki ry:ltä voinko havainnollistamisessa käyttää heidän nettisivuiltaan löytyvää kuvamateriaalia muun muassa vauvan nälkäviesteistä sekä erilaisista imetysasunnoista. Työn tilaajan kanssa mietimme, että olisi mukava antaa kahvilassa kävijöille jotain imetykseen liittyvää kotiin viemiseksi. Ajattelimme kestoliivinsuojia, ajattelin kysellä niitä lahjoituksena eri yrityksiltä. Riskejä ovat projektin tekijän ajanhallinta ja siitä johtuva työn viivästyminen.

#### 4.4 Aikataulusuunnitelma

Projektilla on selkeä alkamis- ja päättymishetki. Aikataulutuksen perusteella projektin kulkua voidaan ennakoida ja etenemistä seurata. (Ruuska 2008, 51, 52). Olemme työn tilaajan kanssa sopineet, että tietoiskut pidetään 15.10.2014 kello 11:00 ja 13:00 Café Tassulassa. Ennen tietoiskuja jaan tekemäni oppaat kuulijoille, jotta heidän olisi helppo seurata esitystä. Sopiva aika tietoiskulle on 15-20 minuuttia. Kuulijoiden tarkkaavaisuus laskee jo 15-25 minuutin jälkeen (Hätönen & Mykrä 2010.) Oppaan pitää olla valmiina siis noin viikkoa ennen tapahtumaa, jotta ehdin pyytämään vinkkejä sen sisällön kehittämiseksi. Pitää myös varata aikaa sen tulostamiseen sekä taitteluun.

#### 4.5 Arviointisuunnitelma

Projektisuunnitelman laatimisen näkökulmasta keskeisimpiä asioita ovat työmäärien ja tehtävien keston arvioiminen. Arviointisuunnitelma on hyvä tehdä,

mutta sitä voidaan kuitenkin työn edetessä muuttaa. (Ruuska 2008, 193.) Arvioijien pitäisi olla riippumattomia työn toteutuksesta, jotta arviointi olisi mahdollisimman objektiivista (Silfverberg 1998, 22). Arvioin omaa työtäni projektin eri vaiheissa. Sekä pyydän oppaan sisällöstä arviointia ennen sen jakamista sekä maitopisaroilta että ohjaajavalta opettajaltani. Tilaisuudessa aion pyytää palautetta lyhyillä palautelomakkeilla tietoiskujen jälkeen.

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti alkoi toukokuussa 2014 kun yksi Rauman imetystukiryhmän tutkiäideistä oli yhteydessä Satakunnan ammattikorkeakoulun opettajaan ja ehdottanut opinnäytetyön aiheeksi osallistumista kansainvälisen imety sviikon järjestämiseen Raumalla. Kiinnostuin aiheesta ja olin yhteydessä Maitopisaroihin. Sovimme tapaamisen, jossa ideoimme ja suunnittelimme tulevaa projektia. Ajatuksemme oli heti, että hyvä paikka olisi Perhekahvila Café Tassula, sillä se sijaitsee keskeisellä paikalla Raumalla neuvolan kanssa samassa rakennuksessa, joten paikka ainakin on tuttu monelle. Ideoimme arpajaisia ja arvontavoittojen keräämistä, kestoliivinsuojia jaettavaksi, tissikeksien leipomista kahvilaan siksi viikoksi sekä imetystietoiskuja. Aiheeksi rajautui raskausajan imetysohjaus ja tulimme siihen ajatukseen, että minun osuuteni voisi olla tietoiskun pitäminen yhtenä päivänä imety sviikolla.

Opinnäytetyön aiheseminaari pidettiin koululla 3.6.2014. Seminaarista sain paljon vinkkejä, pohdiskelun aihetta sekä parannusehdotuksia työhöni liittyen. Ohjaava opettajani ehdotti, että tekisin tietoiskujen lisäksi lyhyen imetyksestä kertovan oppaan jaettavaksi tapahtuman yhteydessä.

Aiheeseen liittyvän tiedon pohjalta laadin opinnäytetyölleni projektisuunnitelman. Suunnitteluseminaari oli koululla 1.9.2014. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin lokakuun 2014 alussa.

Työn tilaajan idea oli, että saataisi jaettavaksi kestoliivinsuojia kahvilassa kävijöille. Lähettelin sähköpostiviestejä suomalaisiin kestoliivinsuojia myyviin yrityksiin ja sain ystävällisiä vastauksia. Eräs yritys lahjoitti 50 paria erilaisista kankaista tehtyjä kestoliivinsuojia tapahtumaa varten. Liivinsuojiiin lisäsimme pienellä tarralla imetystukiryhmän yhteystiedot.

Oppaan asiasisältöä olin alkanut suunnitella jo kesällä 2014, mutta sen tekemisen aloitin suunnitteluseminaarin jälkeen. Opas muodostui olennaisesti imetykseen liittyvistä asioista ja toiveita sisältöön tuli hyviä kommentteja työn tilaajalta. Imetysoppaassa sisältöalueina olivat: imetyksen ensihetket, vauvantahminen imetys, oikea imuote, imetysasennot, äidin jaksaminen, imetyksen mahdollisia haasteita ja mistä saa tukea imetykseen. Opasta kirjoittaessa oli haasteena saada laaja tietomäärä ymmärrettävällä tavalla tiiviiseen muotoon kirjoitettua. Kommentteja oppaan sisällöstä ja ulkoasusta sain hyvin myös ohjavalta opettajalta sekä opiskelutovereiltani, jotka itsekin sillä hetkellä tekivät opinnäytetyötä. Valmiissa oppaassa sivuja oli 14. Opas sisälsi tekstin lisäksi kuvia, jotka olivat kopioitu ClipArtistista. Oppaan saattaminen A5 kokoisen lehtiön muotoon vaati paikallisen tulostusyrityksen palvelua. Lehtiöiden tulostaminen tuli maksamaan enemmän kuin olin suunnitellut. Olisin voinut suunnitella oppaan tavalliselle A4 paperille ja niitata sivut yhteen mutta mielestäni se ei olisi ulkoasullisesti hyvä. Opas tulostettiin valkoiselle paperille, teksti oli mustaa ja kuvat mustavalkoiset.

Suullista tietoiskua suunnitellessani löysin Imetyksen tuki ry:n sivuilta julisteita, jotka sopisivat oikein hyvin havainnollistamismateriaaliksi tilaisuuteen. Yhdessä julisteessa oli kuvia imetysasennoista (LIITE 3), kuvia oikeasta imuotteesta (LIITE 5) ja vauvan nälkäviestejä kuvina (LIITE 4). Lähetin sähköpostia Imetyksen tuki ry:lle ja kysyin, että saanko lainata materiaalia esitykseni tueksi. Vastaus kysymykseeni oli myönteinen. Tulostin kuvat värillisenä suurennettuna samassa Raumalaisessa tulostusyrityksessä kuin oppaatkin. Suurennetut ja tulostetut julisteet jätin perhekahvilan seinälle tapahtuman jälkeen.

Tapahtumaa markkinoitiin Rauman neuvolassa, facebookissa sekä paikallisessa ilmaisjakelulehdessä oli tapahtuman mainos. (LIITE 1)

Tietoiskussa puhutut aiheet olivat samoja kuin oppaassa. Esityksen pitäminen jännitti, sillä tila oli suuri ja kahvilassa oli yllättävän paljon ihmisiä, joista osa oli minulle tuttuja ja olivat tulleet varta vasten kuuntelemaan esitystä. En ollut koskaan pitänyt julkisessa tilassa minkäänlaista esitystä tai puhetta, joten uusi tilanne lisäsi jännitystä. En myöskään kokenut itseäni varsinaiseksi asiantuntijaksi, koska paikalla oli imetyksen tukiäitejä, jotka tietävät asiasta todella paljon, siksi hieman arastelin myös. Hyvältä tuntui, kun kuulijat nyökyttelivät tärkeissä kohdissa. Jälkeenpäin huomasin, että esiintyminen oli ihan mukavaa. Molemmat tietoiskut kestivät 20 minuuttia ja molemmissa oli paikalla 12 ihmistä. Suurimmalla osalla kuulijoista oli pikkuinen vauva mukana, raskaana olevia oli 4. Jälkimmäistä tietoiskua pitäessä muutama kahvilan asiakas jutteli kauempana, se toi hieman haastetta äänenkäytölle. Tietoiskujen jälkeen ihmiset jäivät kahvilaan keskustelemaan keskenään ja he saivat ottaa kestoliivinsuojia mukaansa. Liivinsuojia kehuttiin kovasti ja ihmiset vaikuttivat positiivisesti yllättyneiltä saadessaan niitä.

Kaiken kaikkiaan päivästä jäi positiivinen mieli, ihmiset viihtyivät kahvilassa ja puheensorinaa oli mukava kuunnella. Helpottunut olo oli myös siitä, että jännittämäni päivä oli takana.

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 6.1 Projektin etenemisen arviointi

Projekti eteni aluksi nopeasti, minulla oli selkeä suunnitelma projektista, joten aloittaminen oli helppoa. Sain joustavasti palautetta tutuiltani projektin etenemisvaiheessa ja sekin nopeutti työtä. Aihe oli mielenkiintoinen sekä itselleni myös suunnitteluvaiheessa ajankohtainen, joten mielenkiintoa riitti teorian-

don etsimiseen. Aiheseminaarin sain pitää jo pian ennen kesää ja suunnittelu-seminaarin heti kesän jälkeen syksyllä. Sovittu tarkka päivä tietoiskujen pitämisestä helpotti aikataulussa pysymistä siihen asti. Tietoiskut olivat hyvin suunniteltu ja opas valmis ja tulostettu kun ennalta sovittu 15.10 koitti.

Raportin kirjoitus oli hyvässä vaiheessa keväällä 2015 mutta henkilökohtaisista syistä raportin loppuun kirjoittaminen viivästyi reilusti alkuperäisestä suunnitelmasta.

## 6.2 Projektin tuotosten arviointi

Projektin tuotokset, opas ja tietoiskut, onnistuivat mielestäni hyvin. Oppaasta tuli selkeä ja helposti luettava. Kuvat tekivät ulkoasusta mielenkiintoisemman. Tietoiskut olisivat voineet olla lyhempiä, esim. 15 minuuttia, sillä moni kuulija oli kahvilassa lastensa kanssa joten 20 minuuttia oli melko pitkä aika kuuntelemiseen. Tietoiskujen pitämisessä yhtenä haasteena oli melko suuri tila, jossa sijaitsee myös lasten leikkipaikka. Yritin puhua niin kuuluvalla äänellä kuin pystyin, mutta leikkimisen äänet olivat välillä voimakkaita, joten kuulijoiden saattoi olla hankala kuunnella esitystäni.

Olin tehnyt ja tulostanut palautelomakkeet valmiiksi ja vienyt ne Café Tassulaan jo tietoiskua edeltävänä päivänä. Kun tietoiskun jälkeen aloin niitä hakemaan, en löytänyt niitä mistään. Harmitti kovasti. Sain kuitenkin suullista palautetta neljältä äidiltä tietoiskuista ja oppaasta. Äitien mukaan tietoisku loi positiivista mielikuvaa imetyksestä ja esityksestä tuli esille selkeästi se mistä lisääpua imetykseen saa tarvittaessa. Eräs äiti koki, että tietoisku ja opas kannustivat imetyksen jatkamiseen ongelmista huolimatta. Esityksestä välittyi kuulemma se, että ongelmat ovat lähes aina voitettavissa oikeanlaisen tuen ja ohjauksen avulla. Isän roolin esille tuominen oli palautteen antajien mielestä kiinnostava aihe. Paikalla olijat ihastelivat kestoliivinsuojia ja kiittelivät niistä. Mukava oli saada positiivista palautetta kuulijoilta. Palaute olisi saattanut olla myös erilaista, jos palautteen antajat olisivat täyttäneet tekemäni palautelomakkeet ja palauttaneet sen nimettömänä.

Työn tilaajalta sain palautetta tekemästani työstä sähköpostin välityksellä. Tietoiskun sisällöstä sain positiivista palautetta. Äänenkäyttö olisi tilasta johtuen saanut olla vieläkin voimakkaampaa. Markkinointia olisi hänen mukaan vielä tehostaa, jotta olisi saatu paikalle lisää nimenomaan raskaana olevia. Työn tilaaja kehui, että seinälle kiinnitetyt julisteet tukivat hyvin esitystäni.

Omana henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia projektin tekemistä, sekä saada tietoa imetysohjauksesta ja siitä, miten voisin itse edistää positiivista suhtautumista imetykseen. Aiheesta oli saatavilla paljon tietoa ja sen lukemiseen meni paljon aikaa. Mielestäni omat tavoitteeni projektin edetessä täyttyivät.

Projektiin varatut resurssit pysyivät lähes suunnitelmien mukaisina. Olin ajatellut tehdä oppaan taiton itse siskoni miehen opastuksella, sillä tiesin, että hän on ohjelmaa käyttänyt lehtisten tekoon. Ohjelma oli ilmaisversio ja emme onnistuneet sen käytössä, joten piti turvautua ammattilaisen apuun. Oppaiden tulostaminen sekä julisteiden suurentaminen maksoivat noin 45 euroa. En ollut suunnitellut käyttää tähän projektiin rahaa, mutta uskon, että hyvin tehdyn näköiset tulosteet lisäsivät hieman esiintymisvarmuuttani, joten se kannatti tehdä.

## 7 POHDINTA

Projektin aloitus eteni nopeasti, oli mielekästä, että projektiin sisältyi ennalta sovittu päivä, jota kohti etenin suunnitelmallisesti. Luin paljon kirjallisuutta. Imetysohjauksen teoriatietoa oli hyvin saatavilla, mutta sisältö eri kirjojen sisältö ei poikennut toisistaan kovin paljoa. Olin tyytyväinen laatimaani oppaaseen ja oli mukava saada positiivista palautetta siitä työn tilaajalta sekä kohderyhmältä. Tietoiskujen valmisteluun ja oppaan tekemiseen käytin aikaani tietoisesti enemmän sillä raportin kirjoittamisen arvioin vähemmän opettavaksi



osa-alueeksi. Huomasin työtä tehdessä, että kirjallisen raportin laadintaa koskevat ohjeistukset ja asetellut poikkeavat toisistaan eri oppilaitosten ja organisaatioiden välillä, joten en ajattele aseteluihin keskittymisen tuovan kovin paljota arvoa työhöni terveydenhoitajana.

Opinnäytetyö tarjosi minulle paljon uusia oppimiskokemuksia. Tärkeimpiä niistä mielestäni olivat esiintyminen tietoisuutta lisäävässä, osallisena oleminen tapahtuman järjestämisessä sekä imetykseen liittyvien keskustelujen käynnistäminen imetystukiryhmän osallistujien sekä tukiäitien kanssa.

Uskoisin, että imetyksen hyödyt ovat hyvin tiedossa suomalaisissa perheissä. Tiedon tarjoamisen eteen on tehty paljon hienoa työtä valtakunnallisesti jo pitkän aikaa. Yllättävää itselleni oli terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus, jonka mukaan suomalaisista kuukauden ikäisistä vauvoista vain 47% ovat täysimetettyjä. Ajattelisin, että vertaistuelle olisi vielä nykyistä enemmän tarvetta. Ammattilaisten antama imetysohjaus on tärkeää, mutta haasteena sille on ajat, jolloin ohjausta on saatavilla. Imetykseen liittyvät haasteet saattavat tulla eteen koska tahansa. Työssäni terveydenhoitajana haluan olla omalta osaltani lisäämässä imetykseen liittyvää yhteistyötä neuvolan ja vertaistukea tarjoavien tahojen välillä.

Olen tyytyväinen työn tuotokseen mutta en ole tyytyväinen siihen, että tämän raportin loppuun kirjoittaminen venyi monta vuotta tietoisuuskampani ja oppaan tekemisen jälkeen. Aikatauluni ylittyi siis reilusti ja huomasin, miten vaikeaa on jatkaa projektin tekemistä pitkän tauon jälkeen. Tämä aikataulun venyminen on hyvä ottaa oppina ja tulevaisuudessa huolehtia projekteista loppuun suunnitellussa aikataulussa.

## 7.1 Jatkotutkimus ja kehittämisehdotuksia

Työssäni aikaisemminkin esille on tullut se, että nuoret äidit, vähän koulutetut ja matalapalkkaiset äidit, vähemmistökuultuureihin kuuluvat äidit, tupakoivat äidit ja vaikean synnytyksen läpikäyneet äidit kuuluvat siihen ryhmään, joilla on suurempi riski imetyksen loppumiselle ennen suositeltua imetyksen kestoa.

Koska nämä edellä mainitut ryhmät ovat hyvin paljon toisistaan poikkeavia, jatkoehdotuksena olisi tutkia, mitkä asiat imetyksessä ovat yleisimmin haasteena tai jopa imetyksen esteenä näissä eri riskiryhmään kuuluvien ryhmissä. Olisi hyvä kohdistetusti miettiä, kuinka saadaan tavoitettua parhaiten näitä kyseisiä ryhmiä ja tarjota juuri oikeanlaista tietoa ja tukea imetykseen.

## LÄHTEET

Deufel, M., Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Ensi- ja turvakotien liitto 2018. Saatavilla: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/>. Viitattu 18.2.2018.

Finlex 2007. Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus äidinmaidonkorvikkeesta ja vieroitusvalmisteista. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20071216>. Viitattu 18.2.2017.

Finlex 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön asetus imeväisen ja pikkulapsen ruokintaa koskevasta tiedotusaineistosta 2010. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100267>. Viitattu 17.2.2018.

Folkhälsan 2013. Doula varhaisen imetyksen tukijana – Imetys ilman stressiä -kehittämiprojekti. Saatavilla: <https://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/afc50f1d985df1fdb335a783bfa19eee/1518954794/application/pdf/4496503/Handout%20suomenk%20posterista.pdf>. Viitattu 18.2.2018.

Folkhälsan 2018. Saatavilla: <https://www.folkhalsan.fi/>. Viitattu 18.2.2018.

Hannonen, L., Kaunonen, M., Koskinen, K., Tarkka, M-T. 2010. Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus -hoitotyön suositus. Hoitotyön Tutkimussäätiö ja Suositusten kirjoittajat.

Hätönen, H. Mykrä, T. 2010. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Imetyksen tuki ry 2018. Imetystuki. Saatavilla: [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi). Viitattu 17.2.2018.

Kettunen, S. 2009. Onnistu Projektissa. Helsinki. WSOY.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima, 2008.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY: oppimateriaalit Oy.

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille imetysopas. Keuruu: Otavan kirjapaino oy, 2006.

Pikkumäki, L. Kettunen, H. Ansio, L. 2013. Imetyksen lohtukirja Äitien tarinoita ja tukea imetyspettymyksiin. Keuruu: Imetyksen tuki ry

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Pohjantähti

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy

Silfverberg, P. 1998. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab

Suomen Kätilöliitto 2018. Suomen Kätilöliitto - Finlands Barnmorskeförbund. Saatavilla: <https://www.suomenkatiloliitto.fi/>. Viitattu 18.12.2018.

Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tammi: Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa toiminta-ohjelma 2009-2012. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Helsinki. THL.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toiminta-ohjelma vuosille 2018-2022. Helsinki: Yliopistopaino

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa. Vammalan kirjapaino: Tampere.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T., Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveystieteiden ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki. Edita.

WHO 2018. What we do. Saatavilla: <http://www.who.int/about/what-we-do/en/>. Viitattu 18.12.2018.

World Health Organization 1989. Protecting, promoting and supporting breastfeeding: the special role of maternity services. World Health Organization. Geneva.



# Imetysviikon tapahtumia

13.-19.10.2014

**CAFÉ TASSULASSA (Nortamonkatu 30):**

ma 13.10. Imetystukiäiti paikalla klo 10-12

ke 15.10. Maitokahvila klo 10-14

- ♥ Imetystukiäidit paikalla
- ♥ Breastfeeding support also in english
- ♥ Klo 11 & 13 Imetystietoisku: Imetyksen ensihetket  
(th-opiskelija Marjo Hämäläinen)
- ♥ Arpajaiset
- ♥ Jokaiselle kävijälle pieni yllätys
- ♥ Kahvi- ja teetarjoilu

pe 17.10. Imetystukiäiti paikalla klo 10-12

**TERVETULOA!**

t. imetystukiryhmä Maitopisarat

## TUKEA IMETYKSEEN –opas



Imetys on suositeltavin ja luonnollisin tapa ruokkia lastasi. Imetys tarjoaa ravinnon lisäksi lapsellesi tärkeää läheisyyttä, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Suoraan rinnasta nautittuna äidinmaito on

- ❖ luonnollista ja ilmaista lähiruokaa
- ❖ aina sopivan lämpöistä
- ❖ tuoretta
- ❖ hygieenisesti pakattua
- ❖ helposti sulavaa
- ❖ turvallista käyttää
- ❖ luontoystävällistä

Ravitsemuksellisesti äidin rintamaito on oikeanlaista ravintoa vauvalle. Se sisältää riittävästi valkuaisaineita, rasvaa, hiilihydraatteja ja vitamiineja vauvan kasvun turvaamiseksi. Rintamaito turvaa myös riittävän nesteytyksen esimerkiksi helteellä.

## IMETYKSEN ENSIHETKET

Vauvan on hyvä päästä äidin lähelle iho ihoa vasten heti synnyttyään. Vastasyntyneen imemisrefleksi on voimakkaimmillaan puoli tuntia syntymän jälkeen. Siinä samalla on hyvää aikaa tutustua uuteen perheenjäseneseen. Vastasyntyneen tiheä imeminen alussa on normaalia ja se nostaa nopeasti äidin maitomäärää. Raskausaikana ja synnytyksen jälkeisinä päivinä erittyvää maitoa kutsutaan kolostrumiksi, sen tehtävä ei ole ravitsemuksellinen vaan suojata vauvaa erilaisilta taudeilta.

Varsinainen maidonnousu tapahtuu 2-8 päivän kuluttua synnytyksestä, tällöin rinnat saattavat olla arat, kovat ja kuumottavat. Paras helpotus rintojen aristukseen on vauvan imu. Jos vauvan on vaikea saada oikeaa imuotetta pingottuneesta rinnasta voi äiti ennen imetystä kevyesti painella nännipihaa aivan nännin juuresta, jolloin kudosturvotus rinnassa vähenee.



Tärkeää on opetella tunnistamaan vauvan hienovaraiset viestit nälästä. Vauvan katseleminen ja lähellä pitäminen auttaa viestien ymmärtämistä.

## VAUVANTAHTINEN IMETYS

Vauvantahtisella imetyksellä tarkoitetaan sitä, että vauva määrää imetysten välin ja imetyksen keston pituuden. Näin vauva pystyy itse säätämään saamaansa maitomäärää tarpeidensa mukaisesti.

## OIKEA IMUOTE

Oikeanlaisella imuotteella on imetyksen kannalta suuri merkitys. Oikean imuotteen perustana on äidin ja vauvan hyvä asento. Oikea imuote auttaa vauvaa saamaan maitoa rinnasta parhaiten. Oikeanlainen imuote myös ehkäisee rintojen haavaumia ja kipua, sekä tyhjentää rintaa riittävästi ehkäisten samalla maitotiehyttukoksia.

Oikean imuotteen tunnistaa siitä että:

- ❖ Rinta on syvällä vauvan suussa
- ❖ Imetys ei satu
- ❖ Vauva ei maiskuta
- ❖ Vauvan huulet ovat ulospäin kääntyneet
- ❖ Vauvan kieli on alaikenen ja osittain alahuulen päällä
- ❖ Vauva imee, nielee ja hengittää rytmikkäästi
- ❖ Vauvan imiessä hänen alaleukansa liikkuu
- ❖ Rintaa ei saa vedettyä pois vauvan suusta
- ❖ Rinta tyhjenee hyvin

## IMETYSASENNOT

Hyvä imetysasento on tärkeää oikean imuotteen mahdollistamiseksi. Biological nurturing -imetysasento on vauvalle optimaalisin asento imemiseen. Biological nurturing asento tarkoittaa sitä, että äiti on puoli-istuvassa asennossa ja vauva on vatsan päällä pystyasennossa tiiviisti vasten äidin kehoa. Äidin kannattaa asetella selän alle tyynyjä, jotta saa mahdollisimman mukavan asennon imetykselle ja pystyisi itse samalla lepäämään.

Imetysasentoja on monenlaisia muitakin. Vauvan synnyttyä, kannattaa pyytää sairaalassa opastusta eri imetysasentoihin ennen kotiutumista.

## ÄIDIN JAKSAMINEN

Rintamaidon erittyminen ja imetyksen alkuketket ovat aina yksilöllisiä. Joillakin imetys lähtee sujumaan helposti ensihetkestä alkaen mutta toisinaan se voi vaatia paljon aikaa ja opettelua. Onnistumisen kokemukset ovat varmasti kaiken vaivan arvoisia.



Yöheräily vauvan kanssa katkaisee äidin yöunia, väsymystä voi helpottaa lepäämällä mahdollisimman paljon samalla kun vauva nukkuu, myös päivällä. Levon lisäksi äidin tulee muistaa syödä ja juoda riittävästi.

Isä voi osallistua imetykseen ja vauvan hoitoon vaikka ei lasta imettäisikään, tekeillä imetyshetket mahdollisimman mukavaksi äidille sekä hoitamalla vauvaa imetyksen välillä, jolloin äiti saa rauhassa levätä.

## IMETYKSEN MAHDOLLISIA HAASTEITA

### Kipu imettäessä

Imetyksen tulisi olla kivutonta. Jos imetys sattuu, kannattaa tarkistaa vauvan imuote, koska yleensä syynä kipuun on juuri imuote ja siitä johtuva rinnanpään rikkoutuminen. Rinnan haavaumiin voi laittaa esimerkiksi apteekista saatavaa lanoliini voidetta ja imetyksen jälkeen rinnanpäähän voi puristaa maitotipan suojaamaan rintaa imetyksen välillä.

Jotkut tuntevat imetyksen aikana herumiskipua kun maitotiehyet supistelevat. Herumiskipu saattaa tuntua pistelynä mutta menee yleensä nopeasti ohi.

### Imemislakko

Imemislakko tarkoittaa sitä, että vauva kieltäytyy imemästä rintaa ja alkaa usein itkeä, kun hänet laitetaan imetysasentoon. Lakot ovat usein ohimeneviä. Äidistä vauvan raivoaminen tuntuu raastavalta. Imemislakko ei merkitse kuitenkaan imetyksen lopettamista vaan vaatii kärsivällisyyttä. Ihokosketus, unisen vauvan rinnalle houkuttelu, kävely imettäessä tai esimerkiksi laulaminen saattaa auttaa.

### Tiehyttukokset ja rintatulehdus

Rintaan syntyvä tulehdus voi johtua joko bakteeritulehduksesta tai siitä, että rinnassa oleva maito ei pääse virtaamaan ulos ja syntyy tukos. Tukos johtuu yleensä siitä, että maitoa erittyy enemmän kuin vauva imee ja rinta ei tyhjene kunnolla. Tukos tuntuu kipeänä, kovana ja kuumottavana pahkurana rinnassa, mutta varsinaisessa rintatulehduksessa rinta on ärhäkän punainen, turvonnut ja särkevä.

Alkavaa rintatulehdusta tai maitotiehyttukosta voi kotioloissa hoitaa

- ❖ imettämällä kipeästä rinnasta säännöllisesti
- ❖ lievittämällä kipua särkylääkkeellä
- ❖ pitämällä imetysten välillä viileitä kaalinlehtiä rinnan päällä
- ❖ ennen imetystä herumista voi helpottaa lämpimällä kaurapussilla
- ❖ imettämällä eri asennoissa, jolloin saadaan rinta tyhjenemään tehokkaasti

Jos oireet eivät edellä mainituilla keinoilla helpota vuorokauden kuluessa tai äidille nousee kuume, olisi hyvä olla yhteydessä lääkäriin ja saada sieltä apua rintatulehduksen hoitoon.

Herumiseen liittyvät haasteet

Osa vauvoista on kärsimättömiä luonteeltaan ja hidas heruminen saattaa aiheuttaa protesteja. Vauvan protestointi saattaa stressata äitiä, jolloin heruminen hidastuu entisestään.

Herumista saattaa nopeuttaa:

- ❖ läheisyys ja ihokontakti
- ❖ vauvan silittely ennen imetystä ja sen aikana
- ❖ omien ajatusten siirtäminen johonkin muuhun kuin herumisen seuraamiseen
- ❖ lämmin kaurapussi rinnan päällä, koska lämpö helpottaa herumista
- ❖ vauvan huomion kiinnittäminen esim. liikkeeseen tai laulamiseen

Ongelma voi olla myös liian nopea heruminen. Vauvan voi olla vaikea niellä maitoa herumisen käynnistyttyä. Tavallisesti liian voimakas heruminen on imetyksen alkuvaiheeseen liittyvä ongelma ja helpottuu usein ajan kuluessa itsestään. Herumisen käynnistyttyä vauvan voi ottaa hetkeksi pois rinnalta ja antaa maidon suihkuta vaikka pyyhkeeseen. Yleensä heruminen rauhoittuu ensimmäisen suihkun jälkeen. Rintaa voi myös lypsää vähän ennen imetystä.

## TUKEA IMETYKSEEN

Imetyksen alkutaival voi olla raskas. Äidistä saattaa tuntua siltä, että vauva on rinnalla aamusta iltaan. Imetyksen alku voi olla täynnä epävarmuutta, tietämättömyyttä ja uuden hämmästyä.

Imetyksen arkeen, kuten äitiyteenkin kuuluu monenlaisia vaiheita. Imetyspulmiin on saatavilla apua. Onneksi hankalatkin vaiheet imetyksessä menevät usein nopeasti ohi.

Parhaimmillaan imetys on ihmeellistä vauvan ja äidin yhteistyötä, joka onnistuu ilman suurempia haasteita. On kuitenkin tilanteita, jolloin imetys ei äidin kovasta tahdosta huolimatta onnistu, esimerkiksi lapsi voi olla liian sairas jaksakseen imeä rintaa. Myös äidin sairaus tai lääkitys voi olla esteenä imetykselle. Tällöin olisi hyvä saada keskustella omista tuntemuksista ammattilaisen kanssa.

Imetys vahvistaa äidin ja vauvan suhdetta toisiinsa, mutta totta on myös se, että tutipullot ja äidinmaidonkorvikkeet ovat pelastaneet monta varhaista vuorovaikutussuhdetta. Jos imettämistä pidetään tilanteesta riippumatta ainoana vaihtoehtona, äiti saattaa väsyä niin, että hän ei jaksakaan iloita vauvasta eikä helliä häntä. Vauvan hyvinvointia ajatellen äidin jaksaminen on kaikkein tärkeintä.

Tarvittaessa neuvoa ja tukea voi saada mm. paikallisesta imetystukiryhmästä, omasta neuvolasta, synnytysairaalan lapsivuodeosastolta sekä imetyspoliklinikalta.

### HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA YHTEYSTIETOJA:

Imetyksen tuki ry:n nettisivut: [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

Imetyksen aika -videot: [www.espoo.fi/imetysvideot](http://www.espoo.fi/imetysvideot)

Väestöliiton opas vauvaperheille: [www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus)

### VERTAISTUKEA IMETTÄVILLE:

Rauman imetystukiryhmä Maitopisarot: joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 17.30-19 perhekahvila Café Tassulassa. (Nortamonkatu 30)

Imetystuki ry:n imetystukipuhelin 041 528 5582

Imetyksen tuki ry:n ylläpitämä keskustelufoorumi: <http://maitolaituri.imetys.fi/>

Imetystukiryhmä Maitopisarot löydät myös facebookista!

Käytettyjä lähteitä:

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima, 2008.

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille imetysopas. Keuruu: Otavan kirjapaino oy, 2006.

Pikkumäki, L. Kettunen, H. Ansio, L. 2013. Imetyksen lohtukirja Äitien tarinoita ja tukea imetyspettymyksiin. Keuruu: Imetyksen tuki ry

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa toimintaohjelma 2009-2012. Helsinki: Yliopistopaino.

Kaikki on ihmettä uutta,  
kaikki on valoisaa.  
Katsomme salaisuutta,  
vuoteessa uinuvaa.

Kaikki on aivan toisin,  
kuin koskaan ollut on.  
Kuinka sen kuvata voisin?  
Ilo on pohjaton.

Silmille auenneille,  
taivaita avautuu.  
Unista kertova meille,  
kerran on suppusuu.

Kaikki on ihmettä uutta,  
kaikki on valoisaa.  
Ilomme valtavuutta,  
kuka voi aavistaa?  
-Anna-Mari Kaskinen-

# HYVIÄ IMETYSASENTOJA ON YHTÄ PALJON KUIN IMETTÄVIÄ ÄITEJÄ

Hyvässä imetysasennossa äidillä on mukava ja rento olo ja vauva saa hyvän otteen rinnasta.



Ihokontakti stimuloi vauvan hamuilua ja lisää kiinnostusta rinnan imemiseen.



Imetys on tärkeä osa vanhempien ja lapsen välistä vuorovaikutusta.



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

 Metropolia

# Äiti, minun on nälkä!

Mistä tietää, että vauva haluaa syödä? Jos asiaa kysyy ensimmäiseltä vastaantulijalta, vastaus kuuluu todennäköisesti: ”Siitä, että vauva huutaa.” Tosiasiassa itku on vauvan vihoviimeinen keino pyytää ruokaa. Aivan vastasyntyneestä asti vauva osaa ilmoitella nälästään ilmeillään, eleillään ja hamuilemalla hyvän aikaa ennen kuin itku yllättää.

RIIKKA KÄKELÄ-RANTALAINEN

Vauvan ymmärtäminen voi aluksi tuntua hankalalta, mutta kaikki vanhemmat oppivat vähitellen vauvansa parhaiksi tulkeiksi. Kun oman vauvan viestit tulevat tutuiksi, on helppoa ottaa vauva syömään heti ensimmäisistä nälän merkeistä. Rauhallinen vauva jaksaa keskittyä imemiseen malttavaisesti ja hyvä imuotekin onnistuu todennäköisemmin, kun vauva ei itke häätäntyneenä ja nälissään.

Vaikka jokaisella vauvalla on oma yksilöllinen tapansa kertoa haluavansa maitoa ja suuria eroja hermostumisen nopeudessa, tietyt eleet ja niiden järjestys ovat yhteisiä vauvoille kaikkialla maailmassa. Pääsimme kurkistamaan kahden vuorokauden ikäisen **Lyydian** nälkäviestejä ensimmäisistä vihjeistä aina itkun kynnykselle asti. •

Kirjoittaja on kolmen lapsen äiti ja imetystukihenkilö



17.57 Lyydia nukahtaa tyytyväisenä äitinsä viereen sairaalasängylle makoisan maito-aterian nautittuaan.

18.30 Tyttö nukkuu levollisena.



18.36 Uni muuttuu kevyemmäksi. Silmät liikahtelevat Lyydian suljettujen luomien takana, suu kaartuu välillä hymyntapaiseen. Kädet ovat nyrkissä.



18.38 Lyydia venyttelee, haukottelee verkkaaisesti, käänтелеe päätään ja lipoo huuliaan. Hän on heräilemässä. Tyttö saattaisi tarttua hanakasti rintaan jo nyt heräämättä edes kokonaan.



18.40 Lyydian silmät ovat yhä kiinni, mutta hän on selvästi valpastunut. Välillä pieni kieli pilkistää ulos tytön suusta. Nyt olisi todennäköisesti varsin hyvä hetki ottaa hänet rinnalle.



18.42 Lyydia on aivan hereillä, vaikka pitääkin silmänsä enimmäkseen kiinni. Tytön jalat potkivat, kädet huitovat, suu aukeaa ja menee kiinni, kieli työnny ulos ja tavoittelee sormia.



Imetyksen tuki ry

www.imetys.fi  
IMETYSTUKIPUHELIN 041 528 5582





**18.44** Lydia raottaa hetkeksi silmiään ja katselee ympärilleen tarkkaavaisena aukoen suutaan ja maistellen sormiaan. Jos Lydialle tarjoaisi nyt rintaa, hän söisi sitä luultavasti hyvin halukkaasti.



**18.45** Lydia imee sormiaan ja maiskuttelee kovaäänisesti. Välillä hän avaa suunsa apposen ammollen ja hamuaa ilmaa hanaakasti kuin haukatakseen rintaa.



**18.47** Levottomuus kasvaa; Lydia kääntelee päätään puolelta toiselle hamuillen ja koettaa napata suuhunsa poskeaan koskettavan hupun reunan. Kulmat kurtistuvat. Nälkä alkaa saada ylivilan.



KUVAT: RIIKKA KÄKELÄ-RANTALAINEN

**18.56** Vihdoinkin maitoa! Tyynnyttyään Lydia alkaa imeä halukkaasti ja onnellisena.



**18.52** Lydia hengittää nopeasti, käänsee ärtysisästi ja kääntelee päätään hätäisenä puolelta toiselle. Äiti pajaa tytärtään, mutta kosketus ei rauhoita tätä enää. Kun äiti ottaa Lydian syliin, hän "nökkii" äitiä päällään ja takoo tätä nyrkeillään.



**18.54** Lopulta Lydia parahtelee ja on vähällä puhjeta itkuun. Nälkä on jo liian kova. Äidin täytyy rauhoitella tyttöä ennen kuin tämä suostuu rauhoittumaan rinnalle.

#### Lähteet:

LLL: <http://www.llli.org/ba/May99.html>, Cue Feeding: Wisdom and Science. Lisa Marasco, BA, IBCLC, Santa Maria, California, Jan Barger, MA, RC, IBCLC, Wheaton, Illinois, Breastfeeding Abstracts, May 1999, Volume 18, Number 4, p. 28-29.

LLL: <http://www.llli.org/NB/NBJulAug03p126.html>, Feeding On Cue. Sue Iwinski, Gwen Gotsch. NEW BEGINNINGS, Vol. 20 No. 4, July-August 2003, p. 126

AAP: [http://www.aap.org/breastfeeding/curriculum/documents/pdf/Hospital%20Breastfeeding%20Policy\\_FINAL.pdf](http://www.aap.org/breastfeeding/curriculum/documents/pdf/Hospital%20Breastfeeding%20Policy_FINAL.pdf), Sample Hospital Breastfeeding Policy, Breastfeeding Support - Tools for Clinicians.

KellyMom: <http://www.kellymom.com/bf/start/basics/hunger-cues.html>

# HYVÄ IMEMISOTE



Vauva ilmaisee imemishalunsa hamuilemalla.



Vauva avaa suunsa suurelle tarttuakseen rintaan hyvällä imemisotteella.

## Näin tunnistat hyvän imemisotteen

- ◆ Rinnanpää on syvällä vauvan suussa.
- ◆ Nännipihaa näkyy vähemmän vauvan alahuulen puolelta.
- ◆ Vauvan pää on takakenossa niin kuin linnunpoikasella.
- ◆ Vauva imee rytmikkäästi ja kuulet nielemisääniä.
- ◆ Imetykseltä tuntuu kivuttomalta.
- ◆ Imetyksen jälkeen rinnanpää on säilyttänyt oman muotonsa.

