

# RINNALLA ON VAUVAN HYVÄ OLLA

Imetysopas





# Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on kannustaa äitejä pohtimaan imetystä jo raskausaikana sekä kannustaa imettämään tulevaa vauvaa. Opas sisältää tietoa imetyksen eduista, lapsentahtisesta imetyksestä, imetysasennoista, rinnalle houkuttelusta, imuotteesta sekä tutin ja tuttipullon vaikutuksista imetykseen.

Äidinmaito on luonnollista ravintoa vauvalle. Äidinmaito tukee vauvan normaalia kasvua ja kehitystä sekä vahvistaa vauvan ja äidin kiintymyssuhdetta.

Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti ja osittaista imetystä vähintään 12 kuukauden ikään asti kiinteiden ruokien ohella.

Tämä opas on laadittu terveydenhoitotyön opinnäytetyönä vuonna 2015 Jämsän neuvolan toimeksiannosta.

Teksti: lähteiden pohjalta

Johanna Hirvelä, Janna Westerholm

Mikkelin ammattikorkeakoulu, terveystieteiden laitos

Kuvat: Johanna Hirvelä, Janna Westerholm

# IMETYKSEN EDUT

## Vauvalle

- Äidinmaidon koostumus vaihtelee päivittäin vauvan tarpeiden mukaan, sillä äidinmaidon ravintoaineet ovat sellaisessa muodossa, että lapsen elimistö pystyy käyttämään ne helposti.
- Vauvan makuaisti kehittyy äidin ravinnon mukaan.
- Äidinmaito suojaa vauvaa infektioita vastaan.
- Äidinmaito sisältää vasta-aineita hengitystieinfektioita ja ripulitauteja vastaan.
- Äidinmaidon sisältämät entsyymit ja hormonit auttavat normaalia kasvua ja kehitystä.
- Äidinmaito saattaa ehkäistä tyypin 1 ja 2 diabeteksen syntyä.
- Äidinmaito pienentää lihavuuden riskiä lapsella myöhemmin.
- Äidinmaito auttaa lapsen hampaiston ja purennan kehittymiseen.



# IMETYKSEN EDUT

## Äidille

- Imetys auttaa synnytyksestä toipumiseen.
- Imetys auttaa painonhallinnassa.
- Imetys ehkäisee munasarjasyöpään sairastumista.
- Imetys ehkäisee rintasyöpään sairastumista ennen vaihdevuosisia.
- Imetys ehkäisee uutta raskautta 98-prosenttisesti, kun seuraavat neljä kohtaa toteutuvat: synnytyksestä aikaa enintään 6 kk, kuukautiset eivät ole alkaneet, imetys on säännöllistä (väh. 4 tunnin välein), lapsi ei saa lisäravintoa.

# IMETYKSEN EDUT

## Varhainen vuorovaikutus

- Imetys auttaa äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehittymisessä.
- Äidin ja vauvan välille syntyy imettäessä vahva tunneside, mikä tuntuu äidistä palkitsevalta.

## Ihokontaktissa

- Ihokontaktissa vauvalla herää luontaisesti hamuamis- ja imemisrefleksi.
- Äiti pystyy havainnoimaan vauvan imemisvalmiutta.
- Varhainen ihokontakti auttaa oikean imemistekniikan oppimista.
- Ihokontakti lisää imetyksen kestoa ja äidin itseluottamusta.
- Ihokontaktissa vauva tuntee olonsa turvaliseksi.
- Ihokontakti rauhoittaa vauvaa.

# LAPSENTAHTINEN IMETYS

- Vauvaa ei voi imettää liian usein.
- Vauva kertoo imemishalukkuudesta hamuamalla.
- Vauva päättää imemistiheyden ja keston sekä säätelee maidon määrää ja eritystä.
- Vauva ilmaisee kylläisyyttä päästämällä rinnasta irti tai nukahtamalla.
- Jos vauva on tyytymätön ensimmäisen rinnan imetyksen jälkeen, tarjoa toista rintaa.

# IMETYSASENTOJA

Oikea imetysasento auttaa vauvaa saamaan parhaimman imemisotteen rinnasta. Vauva on äidin lähellä, vauvan pää ja vartalo ovat suorassa linjassa. Hyvässä imetysasennossa vauva ei joudu jännittämään kehoaan. Imetysasentoa voidaan parantaa tyynyjä apuna käyttäen.

## Istuen

Vauva on kohtisuoraan äidin rintaa vasten, vauvan pää ja vartalo ovat suorassa linjassa. Äiti voi tukea toisella kädellä imetettävää rintaa. Imettäessään istualtaan äiti näkee hyvin vauvan imemisotteen.



## Kainalon alta

Vauvan pää tulee äidin kainalon alta imetettävää rintaa kohti. Äiti voi tukea imetettävän rinnan kädellä vauvaa niskan ja hartioiden kohdalta. Toisella kädellä äidillä on mahdollisuus tukea imetettävää rintaa. Vauvan ollessa mieltynyt vain yhteen rintaan kainaloasennossa vauvalle voi tarjota toista rintaa samassa asennossa kuin ns. lempirintaa.



# IMETYSASENTOJA



## Puoli-istuvassa asennossa 1

Jos äidin rinnat erittävät maitoa vuolaasti, tästä asennosta voi olla apua. Tällöin vauva joutuu imemään rintaa ”painovoimaa vastaan”.

## Puoli-istuvassa asennossa 2

Äiti voi nojata esimerkiksi tyynyyn niin, että hän on vähän takakenossa ja vauva on kohoasennossa äidin vatsan päällä.





# IMETYSASENTOJA



## Kylkiasennossa ylhäältäpäin

Vauva tuodaan kylkiasennossa imetettävälle rinnalle ylhäältä päin, kainalon alta. Tämä asento mahdollistaa rinnan tyhjentämisen yläpuolelta. Tätä asentoa voidaan suositella, jos äidin rinnanpäävät ovat arat.



## Kylkiasennossa

Vauva asetetaan imetettävälle rinnalle alhaalta päin, jolloin vauva on kyljellään. Vauvan pää sekä vartalo ovat kohtisuorassa äitiä vasten. Tässä asennossa vauvan pää kallistuu luonnollisesti takakenoon. Äiti voi pitää päällimmäistä polvea koukistettuna eteenpäin, jotta kylkiasento olisi tukevampi. Äidin ja vauvan asentoa voi tukea myös tyynyillä, jotta kummankaan ei tarvitse jännittää kehoaan. Tässä asennossa vauvalla ja äidillä on mahdollisuus katsekontaktiin. Yleensä synnytyksalissa ensi-imetys onnistuu luontevimmin makuuasennossa. Tämä asento on myös helppo yöllä imetettäessä.

# RINNALLE HOUKUTTELU



- Vauvan annetaan hamuta rintaa.
- Äidin rinnanpää on vauvan suun yläpuolella ja koskettaa kevyesti vauvan ylähuulen ja nenän välistä aluetta.

- Tarvittaessa äiti voi ohjata rintaa vauvaa kohti.
- Vauva avaa suun ja pää kallistuu taaksepäin ns. linnunpojan asentoon ja rinnanpää asettuu vauvan suuhun.



# IMUOTE

Hyvässä imuotteessa rinta on syvällä vauvan suussa ja rinnanpää ulottuu aina vauvan pehmeään suulakeen asti. Vauva imee rintaa painamalla äidin nännipihaa kielellään suulakea vasten, jolloin itse nänniin ei kohdistu hankausta eikä puristusta. Hyvässä imuotteessa imeminen ei aiheuta äidille kipua. Tosin ensimmäisinä päivinä nännit voivat aristaa hetkellisesti.



**Liian suppea imuote**

**Laaja ja tehokas imuote**





# TUTIN JA TUTTIPULLON VAIKUTUS IMETYKSEEN

WHO:n 10 askelta onnistuneeseen imetykseen -suosituksen mukaan imetetyille vauvoille ei anneta tuttia/tuttipulloa, ennen kuin vauva osaa hyvän imemistekniikan ja äidinmaidon määrä on tasaantunut.

## Tutti/tuttipullo

- häiritsee imetyksen onnistumista
- häiritsee maidoneritystä ja vauvantah-  
tista imetystä
- saattaa lyhentää imetysaikaa
- pidentää syöttövälejä, jolloin maidon  
vuorokausimäärä pienenee
- ei korvaa fyysistä läheisyyttä
- saattaa lisätä korvatulehduksia
- saattaa aiheuttaa leuan ja hampaiden  
poikkeavuuksia, kuten purentavirheitä  
(avo- ja ristipurentoja), leukaluiden  
kasvua väärään suuntaan tai yläham-  
maskaaren kaventumista

Muistiinpanoja:

# Lähteet

Bigelow, Ann E., Power, Michelle, Gillis, Doris E., Maclellan-Peters, Janis, Alex Marion & McDonald, Claudette 2014. Breastfeeding, skin-to-skin contact, and mother–infant interactions over infants’ first three months. *Infant Mental Health Journal* 1, 51–62.

Deufel, Maila & Montonen, Elisabet 2010. *Onnistunut imetys*. Tampere: Tammerprint Oy.

Helio, Scavone-Junior, Rívea, Inês Fer-reira, Tadeu Evandro, Mendes & Flávio Vellini, Ferreira 2007. Prevalence of posterior crossbite among pacifier users: a study in the deciduous dentition. *Brazilian Oral Research* 2, 1807-3107. WWW-dokumentti. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-83242007000200010&lng=en&nrm=iso&tIng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-83242007000200010&lng=en&nrm=iso&tIng=en). Päivitetty 2007. Luettu 26.11.2014.

Imetyksen tuki ry 2001. *Imetysuutisia 1/2001*. WWW-dokumentti. <http://www.imetys.fi/itu/suuritarpeinen.php>. Päivitetty 27.11.2006. Luettu 2.12.2014.

Koskinen, Katja 2008. *Imetysohjaus*. Helsinki: Edita Prima.

Koskinen, Katja 2002. *Imetyksen ensipäivät*. Imetyksen tuki Ry. WWW-dokumentti. <http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa/imetyksen-ensipaivat>. Päivitetty 2002. Luettu 29.7.2014.

Members of the Nordic and Quebec working group 2011. Three guiding principles and ten steps: supporting breastfeeding and family-centered care. PDF-dokumentti. <http://www-conference.slu.se/neobfhi2011/BFHINU%20March%202011.pdf>. Päivitetty 2010. Luettu 5.11.2014. Kuusisto, Ritva & Otronen, Kirsi 2009. *Neuvolan seitsemän askelta: Imetyksen edistäminen avoterveydenhuollossa*. Luonnos. Helsinki.

Sariola, Anna-Paula, Nuutila, Mika, Sainio, Susanna, Saisto, Terhi & Tiitinen, Aila 2014. *Odottavan äidin käsikirja*. Porvoo: Bookwell Oy.

THL 2014a. *Imetysasento ja imemisote*. WWW-dokumentti. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopakettit/imetys/ongelmat/asento](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopakettit/imetys/ongelmat/asento). Päivitetty 2014. Luettu 27.3.2014.

THL 2013. *Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

THL 2012. *Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon*. Helsinki: Erikoismedia Graphic Oy.

WHO & Unicef 2009. *Breastfeeding promotion and support in a baby-friendly hospital. A 20-hour course for maternity staff*. WWW-dokumentti. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241594981\\_eng.pdf?Ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241594981_eng.pdf?Ua=1). Päivitetty 2009. Luettu 29.10.2014.

WHO 1989. *Protecting, promoting and supporting breast-feeding: the special role of maternity services*. PDF-dokumentti. <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241561300.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 5.11.2014.

Jos jokin asia mietityttää, ota yhteyttä :

## **Jämsän neuvola**

Perhepalvelukeskus

**Osoite:** Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

Terveydenhoitajat ottavat vastaan  
asuinalueittain.

Ajanvaraus ja puhelinaika  
terveydenhoitajille  
**ma-pe klo 12–13**

Terveydenhoitajien puhelinnumerot:

<http://www.jamsa.fi/fi/sosiaali-ja-terveys/perheiden-palvelut/neuvolat>