

## Lisätietoa

**Imetyksen tuki ry**  
<https://imetys.fi/>

**Kevyt (Keskosperheiden yhdistys)**  
<https://www.kevyt.net/>

**Onnistunut imetys.** Deufel, M., Montonen, E (toim.). 2010.  
Duodecim.

**Keskosen hoito ja kehitys.** Stolt, S., Yliherva, A., Parikka, V., Haataja, L., Lehtonen, L (toim.). Duodecim.

**Ennenaikaisesti syntyneet – Imetyksen tietopaketti (THL)**  
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/ennenaikaisesti-syntyneet>

**Terveyskylä – Keskosena kotiin**  
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lastensairauksista/keskosena-kotiin>

**HUS**








**Vastasyntyneiden teho-osasto Saari**  
p. 09 471 72717

**Vastasyntyneiden osasto L2a** p. 09 471 82420  
**Vastasyntyneiden osasto L2b** p. 09 471 65582  
tai 09 471 65380

**Jorvin vauvachat** Lastensairaanhoitaja  
antaa neuvon ja vauvan hoitoon ja  
ajanvaraukseen liittyvissä asioissa.  
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/jorvin-vauvachat>

**Kuntoutusohjaajat**  
Marjatta Heikka p. 050 427 2801  
Eva Sepponen p. 050 380 7857

**Neurolat**

-  [facebook.com/HUS.fi](https://facebook.com/HUS.fi)
-  [twitter.com/HUS\\_uutisoit](https://twitter.com/HUS_uutisoit)
-  [instagram.com/hus\\_insta](https://instagram.com/hus_insta)
-  [linkedin.com/company/huslinkedin](https://linkedin.com/company/huslinkedin)
-  [youtube.com/HUSvideot](https://youtube.com/HUSvideot)

*Oppaan tekijät: Riikka Finnilä ja Jemmi Koponen,  
Laurea-ammattikorkeakoulu, 16.10.2019.*

*Hyväksyjä:  
Kannen kuva: Mostphotos*

**Opas vanhemmille**

# VASTASYNTYNEEN NENÄMAHALETUKURUOKINTA

## Paljon onnea uudesta perheenjäsenestä!

Vauvanne on ollut hoidossa vastasyntyneiden osastolla. Hänelle on laitettu nenämahaletku syömisen tueksi. Nenämahaletku on asetettu \_\_\_\_\_ cmsyvyteen.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa nenämahaletkun käytöstä ja siitä vieroittamisesta.



## Nenämahaletku

Nenämahaletku on ohut letku, joka kulkee sieraimesta ruokatorvea pitkin mahalaukkuun. Vauva voi tarvita nenämahaletkua silloin, kun hän on syntynyt ennenaikaisesti, vauvalla on infektio, hengitysvaikeuksia tai hän ei vointinsa vuoksi jaksaa imeä riittävästi maitoa itse. Jos vauvalla on nenämahaletkun tarvetta, äidin kannattaa lypsää rintoja, jotta rintamaidon tuotanto käynnistyy ja kasvaa riittävän suureksi. Vauvaa voi myös imettää tai syöttää pullosta, mikäli vauvan vointi sallii. Jos vauva kotiutuu nenämahaletkun kanssa, se vaihdetaan vastasyntyneiden osastolla letkumalliin, joka sopii yhteen apteekista ostettavien ruiskujen kanssa. Vastasyntyneiden osaston henkilökunta antaa ohjausta nenämahaletkun käytöstä ja rintamaidosta.

## Maidon antaminen nenämahaletkun kautta

1. Ennen ruokailun aloittamista tarkistetaan, että nenämahaletku on oikeassa syvyydessä. Letkun syvyyden näette nenämahaletkun sivussa olevista numeroista, jotka näkyvät letkun kiinnipitävän teipin alta sieraimen lähettyviltä. Jos nenämahaletku ei ole oikeassa syvyydessä, maitoa ei saa antaa vauvalle nenämahaletkun kautta. Ota tällöin yhteys osastolle tai kuntoutusohjaajaan.
2. Poista ruiskusta mäntä ja kiinnitä tämän jälkeen ruisku nenämahaletkuun.
3. Kaada kädenlämpöistä maitoa ruiskuun. Maito valutetaan ruiskusta kiinni pitäen.
4. Anna maidon vauvalle omaan tahtiin, jotta vauvan vatsa ei täyty liian nopeasti. Valumiseen menee n. 10–20 min, riippuen annettavan maidon määrästä. Jos maidon valuminen pysähtyy, voi ruiskun männällä työntää varovasti, jolloin maito alkaa jälleen valumaan. Poista mäntä ruiskusta, kun maito jälleen liikkuu eteenpäin.
5. Jos vauva yökkäilee maidon valussa, laske ruiskua silloin matalammalle. Valumisnopeutta voi säädellä nostamalla tai laskemalla ruiskun korkeutta. Maito voi valua hyvinkin hitaasti, jos vauvan maha ei kykene ottamaan maitoa vatsaan nopeasti.
6. Maidon valuttua kokonaan, poista ruisku ja huuhteleta letku. Vastasyntyneiden osastolla käytetään steriiliä vettä, mutta kotona voi käyttää viileää hanavettä. Huuhdo nenämahaletku pientä ruiskua apuna käyttäen, 1 ml:lla viileällä hanavedellä ja sulje letku korkilla. Jotta ruiskuja ei kuluisi niin paljon, voi ruiskut pestä kotiolioissa käsin astianpesuaineella ja käyttää uudelleen.
7. Huolehdi, ettei nenämahaletku pääse kiertymään vauvan kaulan ympärille.
8. Jos epäilet tai huomaat letkun nousseen ylöspäin, irronneen kokonaan tai vauva oksentaa runsaasti maidon valutuksen yhteydessä, poista letku välittömästi vauvasta se rauhallisesti ulos kokonaan. Mikäli letku irtaantuu kotona yöaikaan, ja vauva on hyväkuntoinen, häntä voi syöttää pullosta ja/tai rinnasta ja ottaa aamulla yhteyttä sairaalan henkilökuntaan lisäneuvon saamiseksi.

## Nenämahaletkusta vieroittaminen

Vauvan toipuessa nenämahaletkun käyttöä vähennetään jo sairaalahoidon aikana. Usein nenämahaletkua, imetystä ja pulloruokintaa käytetään rinnakkain, mutta samalla ateriakerralla kaikkia eri ruokintatapoja ei kannata käyttää. Ruokailuhetkiin on hyvä varata aikaa, jotta vauva saa syödä rauhassa. Ruoan tuputtamista tulee kuitenkin välttää. Yhden syöttökerran ei tulisi kestää yli 30–45 minuuttia, jotta vauva ja vanhemmat ehtivät levätä ennen seuraavaa ateriakertaa. Vastasyntyneen vauvan tulisi syödä 2–4 tunnin välein, vauvan oma syömisrytmi kuitenkin huomioiden.

Vauvan ruokinnan tulisi perustua vauvan viesteihin nälästä. Vauva viestii nälästä hamuilemalla: kääntämällä päätään, lipomalla huuliaan, viemällä nyrkkiä suuhun ja aukomalla suutaan. Itku on viimeinen vauvan nälkäviesti, mutta sitä ei kannata jäädä odottamaan. Vauva voi itkiessään olla liian hermostunut, jolloin häntä on vaikea saada rauhoittumaan esimerkiksi imetysharjoitukseen.

Letkusta vieroittaminen tapahtuu käytännössä niin, että vauva alkaa ilmaista yhä useammin itse nälkänsä ja siirtyy vauvantahisuuteen. Kotona voi alkuun imettää, joka toinen kerta, ja jos tuntuu, että vauva jää imetyksen jälkeen tyytyväiseksi, seurataan, kauanko kylläisyyttä kestää. Jos hän on nälkäinen uudestaan noin tunnin sisällä hänelle kannattaa tarjota pullosta maitoa.

Nenämahaletkun käyttöä pyritään minimoimaan kotona ja odottamaan vauvan nälkäviestejä. Tärkeintä on seurata vuorokauden kokonaismäärän toteutumista ja ainakin heti kotiutumisen jälkeen pullosyömisellä voidaan varmistaa, että vauva saa riittävästi ravintoa. Kun imetyksen jälkeen vauva on tyytyväinen 1,5–2 tuntia, voi imetykset lisätä.

Vauvan toipuessa hän jaksaa imeä isompia maitomääriä useammin rinnasta tai pullosta, jolloin nenämahaletkun käyttötarve vähenee. On tavallista, että välillä vauvat syövät enemmän, välillä taas vähemmän.

Pieniä määriä (5–10 ml) maitoa ei tarvitse laittaa erikseen nenämahaletkuun. Tärkeintä on seurata, että vauva saa päivän aikana päiväannoksensa verran maitoa.

Vauvan painonnousua seurataan neuvolassa ja/tai sairaalan seurantapoliklinikalla. Kun vauvan painon nousu on tasaista, n. 120–250 g/vko ilman nenämahaletkun tukea, voidaan letku poistaa. Mikäli nenämahaletkua ei ole käytetty pariin vuorokauteen se pitää poistaa. Letkun kiinnitysteipit poistetaan vauvan ihosta esimerkiksi ruokaöljyn avulla. Mikäli nenämahaletkun käyttötarve pitenee, se tulee käydä vaihdattamassa uuteen sairaalan lastenosastolla/ -poliklinikalla tai kuntoutusohjaajan kotikäynnillä 2 viikon välein. Moni vauva saattaa vetää letkun irti myös itse.

Nenämahaletkun poistamisen jälkeen on tärkeää, että vauva punnitaan esimerkiksi neuvolassa viimeistään viikon kuluttua, jotta nähdään, että painon nousu on riittävä ilman letkua. Tällöin myös imetystä voi lisätä ja vähentää lisämaiton antamista pullosta.

### Nälän merkit

- avaa suutaan, maiskuttelee ja kääntää päätä sivulle
- lipoo kielellään
- vie kättä suuhun
- imee sormiaan tai nyrkkiään.



## Imetys

Äidinmaito on luonnonmukaista ravintoa vastasyntyneelle, sillä se sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet, joita vauva tarvitsee kasvaakseen. Omaa maidon tuotantoa kannattaa pitää yllä imettämällä ja pumppaamalla. Pumppaamista olisi hyvä jatkaa, kunnes vauva imee kaiken maidon rinnalta ja vauvan paino nousee hyvin. Säännöllisesti toteutettu kenguruhoito ylläpitää maidontuotantoa ja tukee imetyksen onnistumista. Äidin on hyvä muistaa syödä ravinteikasta ruokaa tasaisesti päivän aikana ja juoda riittävästi. Äidille tärkeä tuki imetyksessä on oma puoliso tai muu läheinen henkilö. Puoliso voi tehdä vauvan kanssa lähes kaiken sen mitä äitikin. Sen vuoksi puolison on hyvä tietää myös imetyksestä. Varsinkin aluksi vauvan imettäminen voi viedä paljon äidin aikaa ja voimia, joten olisi hyvä, jos puoliso tai joku muu läheinen henkilö voisi ottaa enemmän vastuuta muista kotitöistä.

Imetys saattaa tuottaa haasteita, mutta niihin on löydettävissä apua. Ole rohkeasti yhteydessä neuvolaan, imetyspoliklinikkaan tai Imetyksentuki ry:hyn.

Usein vanhemmat ovat epävarmoja vauvan imetyksellä saaman maitomäärän riittävyydestä. Syöttöpunnituksia ei kotona ole välttämätöntä tehdä, vaan tärkeämpi mittari on vauvan yleisvoinnin havainnointi: yleistila, vireystaso, ulosteen väri ja koostumus sekä virtsan määrä ja väri. Jos vauva on kuitenkin selvästi väsynyt, ei herää itse syömään eikä jaksa lainkaan kiinnostua syömisestä, ota herkästi yhteys neuvolaan tai kotiuttaneeseen osastoon.

### Imetyksen turvamerkkit

- Vauva imee rintaa vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa.
- Vauva kasvaa.
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa.
- Vauva ulostaa yleensä kerran päivässä; välillä vauvoilla päivienkin ulostamisvälit ovat kuitenkin normaalia.

## Pulloruokinta

Aina imetys ei onnistu tai äiti päättää olla imettämättä. Tärkeintä on kuitenkin vauvan riittävä ravinnon saanti, joka voidaan toteuttaa vauvan pulloruokinnalla. Pulloruokinnassa toteutetaan pääsääntöisesti vauvan tahtista syöttämistä, mutta syöttöväli on hyvä pitää aluksi 2–4 tunnissa. Pulloruokinnassa on hyvä muistaa röyhtäyttää vauva, jotta välttyttäisiin mahavaivoilta. Pystyn syöttöasennon ansiosta, suuri osa ilmasta poistuu jo syönnin aikana nenän kautta. Vauvaa voi syöttää sylissä ja pystyasennossa aikuisen käsivarren varassa tai kylkiasennossa, jossa vauva on tyynyn päällä vanhemman sylissä.

Lämmitä vauvalle maito kädenlämpöiseksi ja vain sen verran maitoa, kun hän tarvitsee. Kerran lämmitetty maito säilyy pullossa n. tunnin, jonka jälkeen maitoa ei enää suositella annettavaksi vauvalle.



Ruokailun aikana on aikuisen tärkeä seurata vauvan viestejä ja vastata niihin. Vauva viestii nälästä samalla tavalla kuin imettäessä: hamuilemalla, kääntämällä päätään, aukomalla suutaan. Itkua ei kannata jäädä odottamaan, vaan ennakoita vauvan viestien avulla. Itkun tultua vauva on liian hermostunut syödäkseen ja tarvitsee aikaa rauhoittumiseen.

Pullotutiksi suositellaan valitsemaan mahdollisimman paljon rinnanpäättä muistuttavaa pullotuttia, tämän olisi hyvä olla myös mahdollisimman pehmeä, suora ja virtaukseltaan hidas.

Syöttämispuolta suositellaan vaihdettavan jokaisella syöttökerralla. Syötä vauvaa siis yhdellä kerralla oikealla käsivarteen puolella ja seuraavalla asemman käsivarteen puolella. Puolen vaihtaminen tukee vauvan kehitystä.