

Siiri Jurmu

Suvi Kivisalo

Pauliina Vauhkonen

Milla Ylönen

Imetyspeli Vauvankaa.fi - sivustolle

Tekijät Otsikko	Siiri Jurmu, Suvi Kivisalo, Pauliina Vauhkonen ja Milla Ylönen Imetyspeli Vauvankaa.fi -sivustolle
Sivumäärä Aika	25 sivua + 2 liitettä 20.4.2011
Tutkinto	Kätilö
Koulutusohjelma	Hoitotyö
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyö
Ohjaajat	tutkiva lehtori Leena Hannula lehtori Liisa Rytkönen-Kontturi
<p>Imetys on hyvä ja luonnollinen tapa ruokkia lasta. Sillä on positiivisia terveysvaikutuksia sekä vastasyntyneelle että äidille. Äidinmaito on koostumukseltaan vastasyntyneelle sopivaa ja aina valmista tarjottavaksi. Haluamme osaltamme vaikuttaa imetyksen edistämiseen ja toivomme opinnäytetyömme lisäävän tuoreiden vanhempien imetystietoutta.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa informatiivinen peli imetyksestä ja siihen läheisesti liittyvistä asioista Vauvankaa.fi – verkkosivustolle. Tavoitteena on, että tuotamme sivuston käyttäjiä hyödyttävän pelin, joka edistää imetystietoutta, motivoi ja innostaa vanhempia suositusten mukaiseen imetykseen.</p> <p>Luonteeltaan opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Työ koostuu opinnäytetyöraportista ja pelistä. Opinnäytetyömme kuuluu Urbaani vanhemmuus -hankkeeseen, jonka tavoitteena on edistää vauvaperheiden hyvinvointia.</p>	
Avainsanat	Imetys, äidinmaito, vanhemmuus, verkkopeli

Authors Title	Siiri Jurmu, Suvi Kivisalo, Pauliina Vauhkonen and Milla Ylönen Breastfeeding game for the website Vauvankaa.fi
Number of Pages Date	25 pages + 2 appendices 20 April 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructors	Leena Hannula, Senior Lecturer Liisa Rytönen-Kontturi, Senior Lecturer
<p>Breastfeeding is a good and a natural way to feed an infant. It has positive health effects both for the newborn and for the mother. The breastmilk has a consistency that is suited for the infant and ready to be served. We want to contribute to the promotion of breastfeeding and we hope that our thesis will increase new parents' knowledge.</p> <p>The purpose of our final project was to produce an informative game about breastfeeding and things closely related to it for the website Vauvankaa.fi. Our goal was to produce a game that is beneficial for the users of the website. The game contributes to the knowledge of breastfeeding and it motivates and inspires parents to use the recommended methods while breastfeeding.</p> <p>This final project was by nature a functional final project. The thesis consists of a final project -report and a game. Our final project is part of the Urban parenthood –project the objective of which was to contribute to the well-being of baby families.</p>	
Keywords	breastfeeding, breastmilk, parenthood, online game

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Imetys on ihkuu!	3
2.1	Maidoneritys	3
2.2	Imetyksen kesto	4
2.3	Rintamaidon riittävyys	5
2.4	Imetyksen vaikutus vauvan terveyteen	6
2.5	Imetyksen vaikutus äidin terveyteen	6
2.6	Vauvan nälkäviestit	6
2.7	Imuote	7
2.8	Imetysasennot	7
2.9	Imetys ja vuorovaikutus	8
2.10	Imetyksen vaikutus puolisoon ja parisuhteeseen	8
2.11	Ehkäisy imetysaikana	9
2.12	Imetys ja päihtet	10
2.13	Äidin ravinto imetysaikana	10
2.14	Imetyksen ongelmatilanteet	11
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
4	Opinnäytetyön työtapa ja menetelmä	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
4.2	Prosessin eteneminen	14
4.3	Pelin rakenne	16
5	Pohdinta	18
5.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	18
5.2	Työn luotettavuus ja eettisyys	19
5.3	Pelin hyödynnettävyys	20
	Lähteet	21
	Liitteet	
	Liite 1. Imetyspeli	

1 Johdanto

Imetys on luonnollinen tapa ruokkia pientä lasta. Lisäksi sillä on monia positiivisia vaikutuksia lapseen, äitiin, perheeseen ja koko yhteiskuntaan. (Koskinen 2008.) World Health Organization (WHO) suosittelee, että vauvaa täysimetettäisiin ensimmäisen puolen vuoden ajan, jotta saavutettaisiin vauvan optimaalinen kasvu, kehitys ja terveys (Infant nutrition 2010). Monet ensimmäistä lastaan odottavista äideistä eivät ole koskaan nähneet kokonaista imetystapahtumaa läheltä. Imettäminen tuntuu monista uusista äideistä vieraalta ja rinnoilla on naisen elämässä ollut ennen lapsen syntymää muu merkitys kuin lapsen ruokkiminen. (Palmer 2009: 33.)

Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisessa selvityksessä Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005 tutkimustuloksista ilmeni, että vuoden 2000 tilanteeseen verrattuna imetyksessä on tapahtunut edistymistä. Kuitenkaan alle kuukauden ikäisten imetys ei ole lisääntynyt. Lisäravinnon antaminen vastasyntyneelle on yleistä ja näyttää lisääntyneen, täysimetettyjen lasten määrä näyttää laskeneen. (Hasunen – Ryynänen 2006.)

Sosiaali- ja terveysministeriön suositus on, että vauvat saisivat äidinmaitoa ainoana ravintonaan noin kuuden kuukauden ikään asti, ja että imetystä jatketaan sen jälkeen kiinteiden ruokien ohella vuoden ikään. (Hasunen ym. 2004: 102.) Tutkimusten perusteella imetys ei siis useinkaan jatku Suomessa suositusten mukaisesti. Vauvan optimaalisen ravinnon saannin turvaamiseksi olisi tärkeää motivoida ja kannustaa vanhempia suositusten mukaiseen imetykseen.

Teemme opinnäytetyön Urbaani vanhemmuus – projektiin liittyen, jonka tavoitteena on edistää vauvaperheiden hyvinvointia vahvistamalla heidän omia voimavarojaan, edistää puoleen vuoteen kestävästä täysimetystä, selvittää vanhempien hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, arvioida kehitettyjen interventoiden vaikuttavuutta sekä laatia valtakunnalliset hoitotyön suositukset imetysohjauksesta. Se toteutetaan yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun, HYKS Naistensairaalan, TAYS Naistenklinikan, Mindcom Oy:n ja Tampereen yliopiston hoitotieteen laitoksen kanssa. Projektin pääinterventio on Vauvankaa.fi – verkkopalvelu, jonka tarkoituksena on tarjota tukea vanhemmuuteen,

lapsen hoitoon ja imetykseen alkaen 20 raskausviikolta lapsen yhden vuoden ikään asti. (Hannula 2010.)

Vauvankaa.fi – verkkopalvelun pilottitutkimuksen tuloksista selvisi, että vanhemmat kaipasivat lisää tietoa verkkosivustolle muun muassa vauvan ravitsemuksesta sekä imetyksen ongelmatilanteista. Kehittämisen tarvetta sivuilla ilmeni esimerkiksi tiedon löytymiseen sekä sisällön rakenteeseen liittyen. (Hannula – Salonen – Rekola – Tarkka 2010.) Tämän tutkimuksen johdosta meille muodostui ajatus informatiivisen verkkopelin tekemisestä. Internet tarjoaa lukuisia oppimisen välineitä, mutta imetysaiheista peliä emme ole löytäneet.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa informatiivinen peli imetyksestä ja siihen läheisesti liittyvistä asioista Vauvankaa.fi – verkkosivustolle. Tavoitteena on, että tuotamme Vauvankaa.fi – verkkosivuston käyttäjiä hyödyttävän pelin. Opinnäytetyömme koostuu verkkopelistä sekä raportista. Pelin tarkoituksena on, että sen avulla vanhemmat saavat tietoa imetyksestä ja imetykseen läheisesti liittyvistä asioista tiivistetyssä ja helposti lähestyttävässä muodossa. Pelin tavoitteena on edistää imetystietoutta, motivoida ja innostaa vanhempia suositusten mukaiseen imetykseen. Pelin antamat tiedot vanhemmille tukevat ammattihenkilöiden antamaa ohjausta imetyksestä.

2 Imetys on ihkuu!

Suomessa tapahtui 1970-luvun aikana poikkeuksellisen nopea muutos imeväisten ruokintatavoissa. Rintamaitoa alettiin pitää ihanteellisena imeväisiän ravintona ja imetyksen merkitystä alettiin korostaa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Äitien mahdollisuudet imettää vauvaansa aiempaa pidempään mahdollistui poliittisten ratkaisujen myötä. Imetyksen edistämiseen panostaminen ja vauvamyönteisyysohjelmaan liittyvät toimenpiteet ovat osaltaan vaikuttaneet rintaruokinnan parempaan kehitykseen. Suomalaisten lasten rintaruokintatilanne on kehittynyt myönteiseen suuntaan 1990-luvun puolivälistä asti. Terveystieteiden tutkimusten merkitys imetyksen edistämässä ja tukemisessa on keskeinen. (Deufel – Montonen 2010:15-16, 19.)

WHO:n sekä Sosiaali- ja terveysministeriön suositusten mukaan vauvaa tulisi täysimet-
tää ensimmäisen puolen vuoden ajan (Hasunen – Ryyänen 2006.), jotta saavutettaisiin vauvan optimaalinen kasvu, kehitys ja terveys (Infant nutrition 2010). Tämän jälkeen imetystä tulisi jatkaa kiinteiden ruokien ohella vuoden ikään asti. (Hasunen ym. 2004: 102.)

Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisessa selvityksessä Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005 tutkittiin 10 569 alle vuoden ikäisen lapsen ruokintaa. Tutkimustuloksista ilmeni, että vuoden 2000 tilanteeseen verrattuna imetyksessä on tapahtunut edistymistä alle kuukauden ikäisiä lukuun ottamatta kaikissa ikäryhmissä ja lisäravinnon antaminen vastasyntyneelle on yleistä ja näyttää lisääntyneen. Täysimetettyjen lasten määrä näyttää kuitenkin laskeneen. (Hasunen – Ryyänen 2006.)

2.1 Maidoneritys

Maidoneritys ja maitorauhasen toiminta on monimutkaisen hermojärjestelmän ja hormonaalisten tekijöiden summa. Prolaktiini-hormoni käynnistää ja ylläpitää maidoneritystä ja oksitosiini-hormoni käynnistää maidon herumisen. Imetyksen alkupäivinä maito nousee hormonaalisesti riippumatta vauvan imemisärsykkeistä. Imetys on kuitenkin edellytys maidon erityksen jatkumiselle. Maidon herumista edistävät myös vauvan ajatteleminen ja näkeminen sekä vauvan ääni. Maidon herumisen kannalta on tärkeää, että äiti uskoo itseensä imettäjänä ja luottaa imetyksen onnistumiseen. Maidon herumista

voivat vaikeuttaa muun muassa äidin stressi, kipu, huoli ja epäily. Nämä tekijät vaikuttavat maidon erittymistä säätelevän oksitosiinin eritykseen ja tätä kautta maidontuotantoon. (Deufel – Montonen 2010: 56, 61, Mitoulas ym. 2002.)

2.2 Imetyksen kesto

Täysimetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapselle ei anneta muuta ravintoa kuin äidin rintamaitoa. Rintamaidon lisäksi voidaan antaa D-vitamiinia ja tarvittaessa muita ravintoainevalmisteita ja lääkkeitä. WHO:n määritelmän mukaan täysimetykseen ei kuulu veden antaminen lapselle. Joissakin lähteissä pienten vesimäärien antaminen on kuitenkin sisällytetty täysimetyksen määritelmään. (Hasunen – Ryynänen 2006.)

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee täysimetystä ensimmäisen puolen vuoden ajan, jotta saavutettaisiin vauvan optimaalinen kasvu, kehitys ja terveys (Infant nutrition 2010). Sen jälkeen imetyksen jatkamista suositellaan ainakin kahden vuoden ikään asti kiinteiden ruokien ohella. Eurooppaan kohdennettu ohjelma suosittelee, että imeytyksen olisi hyvä jatkua lapsen toiselle ikävuodelle ja väestöissä, joissa lapsilla esiintyy runsaasti infektioita, ainakin kahden vuoden ikään asti. (Infant and young child feeding 2010, Aittokoski – Huitti-Malka – Salokoski 2009: 56.)

Sosiaali- ja terveysministeriö antaa Suomessa ravitsemussuositukset imeväis- ja leikki-ikäisille lapsille ja odottaville äideille. Nykyinen suositus on, että vauvat saisivat äidinmaitoa ainoana ravintonaan noin kuuden kuukauden ikään asti, ja että imetystä jatketaan sen jälkeen kiinteiden ruokien ohella vuoden ikään. (Hasunen ym. 2004: 102, Aittokoski – Huitti-Malka – Salokoski 2009: 56.) Suomessa suositellaan, että vauvoja imettäisiin lapsentahtisesti. Lapsentahtisella imetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi määrää imetystiheyden ja imetyskerran keston. Lapsentahtisesti imetetty lapsi säätelee itse syömäänsä maitomäärää ja varmistaa näin riittävän maidonerityksen. (Koskinen 2008: 33.)

Täysimetyksen kesto Suomessa on keskimäärin vain 1,4 kuukautta. Alle kuukauden ikäisten täysimetyks on viime vuosina jopa vähentynyt (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009). Vain joka toinen lapsi sai vielä puolen vuoden iässä rintamaitoa. (Erkkola – Kronberg-Kippilä – Knip – Virtanen 2006.) Täysimetyks puolivuotiaaksi on vielä harvi-

naista, vain 1 % lapsista täysimetetään puolivuotiaaksi (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009).

Vauvat ovat myös imemisen kannalta yksilöitä, eikä heitä tulisi verrata toisiinsa. Yksi vauva saattaa imeä hyvin eripituisia aikoja vaihdellen esimerkiksi vuorokaudenajan mukaan, toinen saattaa imeä tasaisin väliajoin aina 20 minuuttia kerrallaan. Kaikki imeytyksen keston variaatiot ovat normaaleja, kunhan vauva on tyytyväinen ja kasvaa normaalisti. (Deufel – Montonen 2010: 130.)

2.3 Rintamaidon riittävyys

Täysimetus neljästä kuuteen kuukauteen takaa vauvan kasvun, pituuden ja painon kehityksen (Kaila 2006; Kramer – Kakuma 2009). Äidinmaito sisältää kaikki ravintoaineet, joita täysaikaisena syntynyt vauva tarvitsee, vain D-vitamiinia siinä on suomalaiselle vauvalle liian vähän. (Hasunen ym. 2004: 92, 97.) Äidinmaito on helposti sulavaa ja monet sen ravintoaineista (esim. proteiini, rauta ja mineraalit) imeytyvät rintamaidosta tehokkaasti. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009.)

Imettäviä äitejä saattaa askarruttaa maidonerityksen riittävyys. Jos lapsi imee rintaa tiheään ja rinta on usein tyhjä, maitoa muodostuu enemmän ja maidon muodostumisen kapasiteetti kasvaa pitkällä tähtäimellä. Rinnan imemisen aiheuttama hermoärsytys lisää äidin maidoneritystä aiheuttavien hormonien erittymistä, joka nopeuttaa maidon eritystä. Tämän vuoksi tiheet imetykset kasvattavat maidon määrää. Käytännössä se tarkoittaa, että mitä tehokkaammin rintoja tyhjennetään, sitä nopeammin ne erittävät maitoa. (Aittokoski ym. 2009: 56; Koskinen 2008: 28-29; The 7 natural laws of breastfeeding 2010.)

Vauvan maidonsaantia voi tarkkailla kotona seuraamalla vauvan yleisvointia ja eritystä. Vauvan tulisi olla virkeä hereillä ollessaan. Hän ilmaisee imemisvalmiuden ja on tyytyväinen imetyksen loputtua. Myös vauvan nielemisääniä seuraamalla voi varmistua maidonsaannista. Vauvan ihon tulisi olla kimmoisa ja limakalvojen kosteat. Vauvan tulisi ulostaa ja virtsata riittävän usein ikäänsä nähden. (Deufel – Montonen 2010: 199, 207-208; Hasunen ym. 2004: 110.)

2.4 Imetyksen vaikutus vauvan terveyteen

Täysimetys riittää useimmiten takaamaan terveen täysiaikaisen lapsen kasvun ja kehityksen ainakin puolen vuoden ikään asti. Rintamaidossa on lukuisia infektiosuojaa lisääviä ja tulehdusreaktioita hillitseviä aineita sekä bioaktiivisia aineosia, joiden vaikutus immunologisesti vajavaisen lapsen tukena voi olla merkittävä. Suoja joitakin infektioitauteja vastaan on parempi, mitä kauemmin lasta imetetään. Imetyksellä voidaan siis säästää yhteiskunnan kustannuksia ja sillä on pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Rintamaidon ravintopitoisuus on yleensä riittävä imeväiselle. Puutetta tulee K- ja D-vitamiineista. (Järvenpää 2009.)

2.5 Imetyksen vaikutus äidin terveyteen

Äidin kannalta täysimetys pienentää riskiä sairastua verenpainetautiin, diabetekseen, hyperlipidemiaan, sydän- ja verisuonitauteihin sekä rintasyöpään. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009.) Yli vuoden kestäneellä imetyksellä on jonkin verran rinta- sekä munasarjasyöpäriskiä pienentävä vaikutus (Ip ym. 2007: 6). Imetys voi auttaa äitiä saavuttamaan raskautta edeltäneen painon helpommin, mutta imetys yksinään ei välttämättä ole painonpudotuskeino vaan siihen vaikuttavat monet tekijät. (Ip ym. 2007: 6; 10 facts on breastfeeding 2009.)

2.6 Vauvan nälkäviestit

Vauvat viestittävät jokainen omalla tavallaan imemishalukkuuttaan. Nälkäviestejä ovat esimerkiksi ääntely, nyrkkien avaaminen ja niiden suuhun vieminen, pään kääntäminen sivulle, katsominen äitiin ja nänniin, hamuilu, nuoleminen, maiskuttelu, suun avaaminen sekä levottomuus. Itku on viimeinen nälän ilmaisu, jolloin vauva kannattaa rauhoittaa ennen imetystä. (Deufel – Montonen 2010: 120, Koskinen 2008: 31.) Kylläisyyden vauva ilmoittaa päästämällä irti rinnasta. Kylläinen vauva on rauhallinen, nukahtaa tai seurustelee hyväntuulisena. (Hasunen ym. 2004: 110; Koskinen 2008: 33.)

2.7 Imuote

Imetys on yksilöllistä, eikä yhtä oikeaa imetystapaa ole. Vauvojen imemistavat, imetyksen kesto ja tiheys eroavat toisistaan. Hyvällä imuotteella on monia etuja. Se ehkäisee rintojen haavaumia ja maitotiehyttukoksia. Se stimuloi vauvan imemisrefleksiä ja lisää maidoneritystä, jolloin rinta myös tyhjenee kunnolla. (Deufel – Montonen 2010: 124, 130.)

Kun vauvalla on hyvä imuote, rinnanpää on syvällä vauvan suussa. Vauva ei ime rintaa posket lommollaan, vaan posket pysyvät pyöreinä. Vauvan kieli tulee alainten ja alahuulen päälle ja alahuuli kääntyy ulospäin. Hyvä imuote on epäsymmetrinen eli nänni-pihaa näkyy enemmän vauvan suun ylä- kuin alapuolelta. Vauvan nielemisäänet ovat kuultavissa, mutta muuten vauva ei maiskuttele tai napsuttele suullaan. Imetyksen loputtua rinnanpää on säilyttänyt muotonsa. (Deufel – Montonen 2010: 127, Koskinen 2008: 33.)

Jos imuote on väärä, vauva täytyy irrottaa kesken imemisen rinnalta. Vauvan otteen voi irrottaa laittamalla pikkusormen rinnan ja vauvan suupielen väliin, jolloin saadaan alipaine laskemaan ja nänni irtaava vauvan suusta. Tämän jälkeen vauva autetaan uudelleen rinnalle. Mikäli ongelmat jatkuvat, on niihin etsittävä ratkaisu. (Deufel – Montonen 2010: 124.)

2.8 Imetysasennot

Äidit ja vauvat ovat erilaisia, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa imettää. Kun imetys sujuu hyvin, voi äiti imettää asennossa, joka tuntuu hyvältä. Aloitus vaatii kuitenkin äidiltä keskittymistä, kärsivällisyyttä ja harjoittelua. (Deufel – Montonen: 108.)

Imettäessä äidin olisi hyvä huomioida myös omaa mukavuuttaan. Hyvä imetysasento on sellainen, jossa äidin ei tarvitse jännittää lihaksiaan. Erityisesti niska ja hartiat tulisi pitää rentoina. Vauva tulisi pitää mahdollisimman lähellä äidin vartaloa. Hyvässä ja itselleen luontaisessa asennossa äiti jaksaa imettää pitkään. Erilaisia imetysasentoja vaihtelemalla äiti varmistaa, että rinnat tyhjenevät kunnolla, ja että imetys on miellyt-

tävä kokemus jokaisella kerralla sekä äidille että vauvalle. (Deufel – Montonen 2010: 109-110.)

Vauva on hyvässä imemisasennossa, kun selkä on suorana ja pää on suoraan selän jatkeena. Kun asento on hyvä, vauvan ei tarvitse kiertää päätään. Hyvä imemisasento mahdollistaa myös hyvän imemisotteen. Hyvässä imemisasennossa äidin ja vauvan välillä säilyy katsekontakti, jolloin imetys mahdollistaa myös vuorovaikutuksen heidän välillään. (Deufel – Montonen 2010: 119.)

2.9 Imetys ja vuorovaikutus

Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus vaikuttaa suuresti vauvaan ensimmäisten elinkuukausien aikana. Vuorovaikutus ohjaa vauvan aivojen ja psyyken kehittymistä. (Deufel – Montonen 2010.) Imetys tarjoaa lapselle tärkeää, kokonaiskehitystä tukevaa läheisyyttä (Järvenpää 2009). Imetystilanteessa erittyvä oksitosiini lisää kiintymyksen tunnetta. Imetyksen lisäksi myös muut seikat kuten kosketus ja lämpö vaikuttavat äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen. (Deufel – Montonen: 62, 410)

2.10 Imetyksen vaikutus puolisoon ja parisuhteeseen

Käytämme opinnäytetyössämme vanhemmista käsitteitä äiti ja puoliso. Työssämme käytetyissä puolisoon viittaavissa tutkimuksissa tutkittiin kuitenkin pääsääntöisesti isiä. Näihin tutkimuksiin viitattaessa käytämme isä-käsitteen sijasta puoliso-käsitettä nykyajan perheiden monimuotoisuuden vuoksi.

Puolison myönteisellä asenteella imetystä kohtaan on suuri merkitys imetyksen onnistumiselle. Puolison vahvalla tuella ja hyväksynnällä on eniten vaikutusta imetyspäätökseen. Täysimetetyn vauvan kohdalla kumppanin tuki ja kannustus on äärimmäisen tärkeää. (Deufel – Montonen 2010: 158-161.) Puolison asenne rintaruokintaa kohtaan, epävarmuus rintamaidon riittävydestä sekä töihin paluu ovat kolme pääsyytä aloittaa pulloruokinta. Puolison tietämys imetyksen eduista ja imetyksen ongelmatilanteista selviämisestä vaikuttavat positiivisesti äidin imetyspäätökseen. (Arora – McJunkin – Wehrer – Kuhn 2000.)

Puolisoille annettava ohjaus imetyksen yleisimmistä ongelmista vaikuttaa imetyksen kestoon. Puolisoiden ymmärtämys yleisimmistä imetykseen liittyvistä ongelmista vaikuttaa täysimetyksen jatkuvuuteen positiivisesti. Täysimetys jatkuu todennäköisemmin puoli vuotta, mikäli puoliso tietämyksensä avulla tukee äitiä imetyksessä. (Pisacane – Continisio – Aldinucci – D' Amora – Continisio 2005.)

Puoliso voi osallistua imetystapahtumaan, vaikka ei voikaan täysimetyksen aikana ruokkia itse vauvaa. Puoliso voi esimerkiksi auttaa vauvan äidin rinnalle sekä auttaa äitiä ja vauvaa hyvään ja rentoutuneeseen imetysasentoon. Hän voi järjestää sopivan ympäristön imetykselle tyynyjen yms. avulla. Jännittyneiden niska- ja hartialihasten hieronta auttaa maidon herumisessa. Puoliso voi vaihtaa vaippaa, kylvettää vauvaa, lohduttaa, leperellä ja laulaa vauvalle. Aina vauvaa ei tarvitse erityisesti hoitaa, pelkkä läsnäolo on tärkeää vuorovaikutussuhteen kehittämisessä. (Deufel – Montonen 2010: 160-161; Rempel – Rempel 2010: 4-5.)

2.11 Ehkäisy imetysaikana

Suomalaisen tutkimuksen mukaan yksi kymmenestä aborttiin päättyvästä raskaudesta on alkanut 12 kuukauden kuluessa synnytyksestä. Päätelmänä tästä on, etteivät monet naiset käytä tehokkaasti ehkäisyä synnytyksen jälkeisenä aikana, ja että raskauden jälkeistä ehkäisyneuvontaa tulisi kehittää Suomessa. (Vikat – Kosunen – Rimpelä 2002.)

Tehokas ehkäisy ei imetysaikana yleensä ole lääketieteellisesti ongelmallista. Ainoastaan yhdistelmähormoniehkäisyä pidetään vasta-aiheisena. Vaikuttaa siltä, etteivät imettävät äidit ole riittävän tietoisia hedelmällisyyden palautumiseen liittyvistä seikoista ja ehkäisyn tarpeesta imetysaikana. Jos nainen ei imetä, uusi raskaus on mahdollinen jo ennen synnytyksen jälkitarkastusta. Ellei nainen täysimetä, voi munasolu vapautua jo ensimmäisten kuuden viikon aikana synnytyksen jälkeen. (Perheentupa 2004.) Täysimetyksen raskautta ehkäisevä vaikutus perustuu hormonaalisiin muutoksiin. Jotta täysimetyksen ehkäisyvaikutus (98,4 %) olisi samaa luokkaa kuin esimerkiksi ehkäisytablettien, täytyy seuraavien ehtojen toteutua: äiti imettää vauvaa lapsentahtisesti ympäri vuorokauden ja pisin imetysväli on alle kuusi tuntia, vauva ei saa lisäruokaa, synnytyksestä on alle kuusi kuukautta ja kuukautiset eivät ole alkaneet. Yhdenkin sei-

kan toteutumattomuus kasvattaa raskaaksi tulemisen riskiä. (Deufel – Montonen 2010: 472-473; Koskinen 2008: 42; Vikat ym. 2002.)

2.12 Imetys ja päihteet

Etanoli estää oksitosiinin vapautumista ja vaikuttaa näin maidoneritykseen (Malm 2008). Äidin satunnainen ja kohtuullinen alkoholin käyttö ei ole kuitenkaan este imeykselle. Terveystoimijoiden antamat ohjeet kehottavat pääasiassa äitejä pidättäytymään alkoholin käytöstä imetysaikana, lääkäreiden ohjeet ovat sallivampia. Terveystoimijoiden eri ammattiryhmien tulisi omaksua yhtenäiset neuvontakäytännöt. (Pohjola – Alaja – Seppä 2007.)

Runsas alkoholin käyttö haittaa lasta eniten välillisesti epävarmana vauvan käsittelynä. Alkoholi menee nopeasti rintamaitoon ja etanolipitoisuus on sama kuin äidin veressä. Alkoholi ei kuitenkaan varastoidu rintamaitoon, vaan poistuu sieltä samaan tahtiin kuin äidin verestä. Alkoholin käytön jälkeen maitoa ei siis tarvitse lypsää pois, vaan kannattaa pitää imetystaukoa niin kauan kuin äidin veressä on alkoholia. Tällöin lapsi ei altistu haitalliselle aineelle. Lapsi pystyy aistimaan alkoholin maun äidinmaidosta. (Mennella 2001; Ordén 2007; Pohjola – Alaja – Seppä 2007.)

Tupakointi vähentää maidon erittymistä ja hidastaa herumisheijasteen laukeamista. Tupakka on merkittävin rintamaidossa esiintyvien vierasaineiden lähde. Tupakan sisältämä nikotiini voi aiheuttaa lapselle levottomuutta, koliikkivaivoja, ripulia ja myrkytyksen. (Hasunen ym. 2004: 88, 112.) Äidin tupakoinnin myötä imeväinen altistuu syöpää aiheuttaville aineille sekä äidinmaidon kautta että epäsuorasti (Malm 2008).

Äidin lääkkeiden käyttö on vain harvoin aihe lopettaa imetys. Vakavat haitat lääkeaineista imeväiselle ovat harvinaisia, mutta lääkealtistusten pitkäaikaisvaikutuksia tunnetaan vielä huonosti. Huumeita käyttävä äiti ei saa imettää. (Malm 2008.)

2.13 Äidin ravinto imetysaikana

Imetys lisää energian tarvetta noin 500-600 kaloria vuorokaudessa. Energian lisätarpeeseen vaikuttavat rintamaidon määrä ja raskauden aikana kertynyt varastorasva.

Mitä enemmän rasvaa on varastossa, sitä vähemmän äiti tarvitsee lisäenergiaa ravinnosta. Energiantarpeeseen vaikuttaa myös se, onko lapsi täysimetetty vai saako tämä lisäravintoa. (Butte – King 2005; Deufel – Montonen: 92–93.) Imetys lisää nesteen tarvetta, ja usein kesken imetyksen jano saattaa yllättää. Näin ollen äidin olisi hyvä varata vesilasi lähettyville ennen imetyshetkeä, jotta janontunne ei häiritsisi imetystä. (Deufel – Montonen 2010: 108.)

Imetysajan ruokavaliolla ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi. Jos äidillä on ruoka-aine allergioita, hän jatkaa ruokavaliionsa noudattamista myös imetysaikana. Jos lapsi saa allergiaoireita imetysaikana, on tärkeää selvittää oireiden aiheuttaja. Äidin ruokavaliota ei tule rajoittaa sattumanvaraisesti tai tarpeettomasti. (Hasunen ym. 2004: 89.)

2.14 Imetyksen ongelmatilanteet

Imetys ei aina ole ongelmaton. Ongelmat voivat ilmetä joko äidistä tai vauvasta johtuvista syistä. Imetyksen ongelmatilanteissa vauva ei ime tehokkaasti ja säännöllisesti, maitoa ei heru tai harvoissa tapauksissa fysiologisista syistä äidin rinnat eivät toimi toivotulla tavalla (Deufel – Montonen 2010: 193).

Täydet rinnat on normaali ilmiö. Täysi rinta on kuuma, kova ja raskas, mutta se ei ole kiiltävän pingottunut, turvonnut tai punainen. Maitoa heruu kunnolla ja vauvan on helppo imeä. Rintojen täyteyden hoidoksi riittää vauvantahtinen imetys. Rintojen painavuus, kovuus ja mahdollinen muhkuraisuus vähenevät imetyksen aikana. (Deufel – Montonen: 228-229; Mangesi – Dowswell 2010: 2-3.)

Maidon pakkautuessa rintoihin äidin olo voi olla tukala. Rinnat ovat kipeät, turvonneet, kiiltävät, pingottuneet (erityisesti nänni), saattavat punoittaa eikä maito ei heru. Kuumenousee vuorokauden kuluessa, mutta se laskee heti kun rinta tyhjenee. (Deufel – Montonen 2010: 230-231.) Tiheällä imetyksellä äiti varmistaa rintojen riittävän tyhjenemisen. Viileät kääreet imetyksen välillä vähentävät turvotusta. Tarvittaessa äiti voi ottaa myös särkylääkettä. Pakkautuneiden rintojen hautominen lämpimällä lisää turvotusta. (Koskinen 2008: 123; Mangesi – Dowswell 2010: 9.)

Rintatulehduksen tavallisin syy on maidon salpautuminen rintaan. Tulehdus on useimmiten vain toisessa rinnassa. Rintatulehduksen oireita ovat kuumotus, punotus, turvotus ja kylkeä kohti kulkevat juovat. Rinnassa voi tuntua myös paakku. Siihen liittyy voimakas kipu, kuume ja vilustumisen oireet sekä pahoinvointi. Lisäksi maito ei heru ja maidon joukossa saattaa olla verta. (Deufel – Montonen 2010: 234, 237.)

Imetyksen alkaessa useimmat äidit tuntevat vähintään lievää aristusta lapsen tarttuessa rintaan. Kivun tunne hellittää muutamassa sekunnissa ja on ohi noin viikossa, mikäli imetyksessä ei ole ongelmaa. Imetys on kivutonta, kun vauva imee rintaa oikealla otteella ja hyvässä asennossa. Jatkuva kipu imetyksen aikana on aina merkki ongelmasta ja siihen tulee suhtautua vakavasti. (Koskinen 2008: 124-126.) Vääränlaisen imuotteen seurauksena ovat usein nännin haavaumat ja nänni on myös arka. Imuote tulisi tällöin tarkistaa ja korjata. (Deufel – Montonen 2010: 125.)

Kun vauva kieltäytyy toistuvasti imemästä rintaa, puhutaan imemislakosta. Tavallisin syy lakkoiluun lienee runsas muun ruuan saaminen, jolloin heruminen hidastuu ja maidoneritys vähenee. Silloin lapsi saa helpommin ravintoa muualta kuin rinnasta ja alkaa suosia muuta ruokaa. (Deufel – Montonen: 453, Koskinen: 130.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa informatiivinen peli imetyksestä ja siihen läheisesti liittyvistä asioista Vauvankaa.fi – verkkosivustolle sekä kuvata pelin tekoprosessi tässä kirjallisessa tuotoksessa. Opinnäytetyömme tavoitteena on, että tuotamme Vauvankaa.fi – verkkosivuston käyttäjiä hyödyttävän pelin, jonka avulla he saavat imetystietoa tiivistetyssä ja helposti lähestyttävässä muodossa.

Vauvankaa.fi – verkkopalvelun pilottitutkimuksen tuloksista selvisi, että vanhemmat kaipaavat lisää tietoa verkkosivustolle muun muassa vauvan ravitsemuksesta sekä imetyksen ongelmatilanteista. Kehittämisen tarvetta sivuilla ilmeni esimerkiksi tiedon löytymiseen sekä sisällön rakenteeseen liittyen. (Hannula – Salonen – Rekola – Tarkka

2010.) Tämän tutkimuksen tulosten perusteella meille muodostui ajatus verkkopelin tekemisestä ja pelin aiheeksi valitsimme imetyksen ja siihen liittyvät asiat.

Peli on tarkoitettu kaikille imetyksestä ja siihen liittyvistä asioista kiinnostuneille, mutta lähinnä ensimmäistä lastaan odottaville sekä ensimmäisen lapsen juuri saaneille vanhemmille. Pelin tavoitteena on edistää imetystietoutta, motivoida ja innostaa vanhempia suositusten mukaiseen imetykseen.

Pelin antamat tiedot vanhemmille tukevat ammattihenkilöiden antamaa ohjausta imetykseen liittyen. Verkkomateriaalin avulla mahdollistuu ammattihenkilöiden antaman ohjauksen jatkuvuus. Pelin avulla vanhemmat voivat motivoitua kotona ilman ammattihenkilön konkreettista ohjausta. Mikäli Vauvankaa.fi – verkkosivusto aukeaa yleisölle, voisivat esimerkiksi lapsivuodeosastojen kätilöt kertoa sivustosta sekä pelistä vanhemmille.

4 Opinnäytetyön työtapa ja menetelmä

Tutkimuksen mukaan oppimispelit ja perinteiset opetusmenetodit ovat molemmat tehokkaita opetusmenetelmiä. Pelien käyttö opetuksessa saattaa pidentää tiedon muistamista. (Blakely – Skirton – Cooper – Allum – Nelmes 2008.) Oppimispelit tuovat vaihtelua ja mielekkyyttä oppimiseen (Blakely ym. 2008; Kerokoski – Leppänen 2009). Pelien avulla on mahdollista luoda oppimista edistäviä tunne-elämyksiä ja siten tehostaa oppijan motivaatiota. Pelit ja leikit ovat luonnollinen tapa oppia. Pelien avulla oppimisprosessi voi olla luonteeltaan muita oppimismenetelmiä motivoivampi. Oppimispeliä suunniteltaessa tulisi miettiä kenelle ja mihin tarkoitukseen peliä ollaan tekemässä, jotta lopputulos olisi mielekäs. (Kerokoski – Leppänen 2009.) Internet tavoittaa nykyaikana massoittain ihmisiä joka päivä. Verkkopeli mahdollistaa suuren käyttäjäjoukon saavuttamisen.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme menetelmä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Olennaista tällaisessa työssä on, että se kehittää työelämää käytännönläheisellä tavalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. (Vilkkä 2010.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tekstiosa eli opinnäytetyöraportti sekä produkti eli tuotos, joka tässä tapauksessa on verkkopeli. Tekeminen ja kirjoittaminen ovat yhteydessä toisiinsa koko opinnäytetyöprosessin alusta loppuun. Toiminnallista opinnäytetyötä ei voi arvottaa lähteiden lukumäärän perusteella, vaan olennaisempaa on lähteiden laatu ja soveltuvuus. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9, 65, 76.)

Keräsimme aineistoa käyttämällä kirjallisuuskatsauksen hakumenetelmiä, emme kuitenkaan jatkaneet aiheen syvempää tutkimista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä (Vilkkä – Airaksinen 2003: 55-56). Valitsimme löydetyistä aineistosta sopivat lähteet opinnäytetyönämme toteutettavan pelin sisällön tietoperustaksi otsikon, tiivistelmän ja sisällön uskottavuuden perusteella, lisäksi huomioimme lähteen ikää (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 1997: 105–106). Emme käytä pelin tietoperustan pohjana lähteitä, jotka on julkaistu ennen 2000-lukua.

Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään saamaan käsitys siitä tiedosta, joka aiheesta on kullakin hetkellä saatavilla. Yleensä kirjallisuuskatsaus tehdään tutkimuksen taustalle tiedoksi siitä, mitä jo tiedetään. (Johansson – Axelin – Stolt – Ääri 2007: 3.) Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessämme kirjallisuuskatsaus laajensi ja syvensi tietojamme imetyksestä.

4.2 Prosessin eteneminen

Haimme ryhmänä Urbaani vanhemmuus –hankkeeseen keväällä 2010. Päästyämme mukaan hankkeeseen syksyllä 2010 aloimme ideoida työn aihetta. Ajatuksenamme oli alusta alkaen tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyömme aiheen jäsenysvaihe alkoi syyskuussa 2010, jolloin aiheeksemme tarkentui imetysaiheinen verkkopeli. Työn suunnitelmavaihe alkoi lokakuussa 2010, jolloin työmme aihe syventyi ja tarkentui.

Opinnäytetyömme toteutusvaihe alkoi tammikuussa 2011, jolloin aloitimme pelin sisälön rakentamisen lähdemateriaalin perusteella. Sen rinnalla kirjoitimme opinnäytetyöraporttia, jossa kuvataan pelin tekoprosessia. Toteutusvaiheen aluksi aloimme laatia opinnäytetyömme produktiin tulevia kysymyksiä hakemamme lähdemateriaalin pohjalta. Kysymyksiä syntyi yhteensä 59. Pyrimme tuottamaan tasaisesti kysymyksiä valitsemimme osa-alueisiin. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, vaan joistakin aihepiireistä syntyi enemmän kysymyksiä huomattavasti laajemman lähdemateriaalin vuoksi. Erityisesti tutkimusten pohjalta oli haastavaa kehittää selkeitä ja havainnoivia kysymyksiä vanhemmille, jotka kaipaavat käytännönläheistä tietoa imetyksestä.

Imetykseen liittyen on tehty erittäin paljon tutkimuksia sekä Suomessa että muualla maailmassa. Tietokanta-hauilla löysimme paljon sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä opinnäytetyömme tietoperustaa varten. Tietokantahakujen lisäksi teimme paljon manuaalisia hakuja ja löysimme lähdemateriaalia opinnäytetyön tueksi.

Käyttämämme hakukoneet olivat Medic, Cinahl, PubMed, Cochrane ja Helka. Lisäksi haimme tietoa Googlesta, sekä Australian imetyshdistyksen (Australian Breastfeeding Association) verkkosivuilta. Asiasanoina käytimme imetys, imettäminen, rintaruokinta, imetystietous, nälkäviestit, vastasyntynyt, imetys ja äiti, imetys ja isä, imetys ja parisuhde, imetys ja seksuaalisuus, imetys ja vuorovaikutus, vauva ja viesti, imetys ja päihteet, imetys ja ehkäisy, breastfeeding, breastmilk, breastfeeding benefits, human milk, mother and infant and interaction, lactation, oxytocin and lactation, fathers and breastfeeding sekä breastfeeding positions.

Havaitsimme, että kattavasti imetyksestä kertovassa kirjallisuudessa toistuvat samat teemat. Teoksissa käsitellään tärkeitä aihealueita, jotka ovat yhteydessä imetykseen. Lisäksi tietokantahauissa löysimme näihin samoihin teemoihin liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita, vaikka hakusanat eivät olleet täsmällisiä juuri kyseiseen aiheeseen, esim. imetys ja alkoholi. Manuaalisilla hauilla löysimme lisää lähdemateriaalia yksittäisistä aiheista. Imetyspelin kysymysten aihepiirit, jotka nousivat tutkimuksissa ja lähdekirjallisuudessa toistuvasti esille valikoituivat työmme keskeisiksi aihepiireiksi.

Saatuamme lähes kaikki pelin kysymykset valmiiksi, testasimme niitä perheenjäsenillemme, tuttavillemme ja opiskelutovereillemme. Saimme suullisesti hyvää palautetta kysymysten aihepiireistä ja itse kysymyksistä. Aiheet koettiin tärkeiksi ja hyödyllisiksi ajatellen pelin kohderyhmää. Pelin sisältö oli testattavien mielestä kokonaisuutena mielekäs, koska joukossa on sekä helppoja että haastavampia kysymyksiä.

Opinnäytetyömme alkuperäisenä tavoitteena oli, että toteutamme pelin tiiviissä yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa. Tarkoituksena oli, että me toteuttaisimme pelin sisällön ja insinööriopiskelijat työstäisivät pelin verkkomateriaaliksi omana projektinaan ennen opinnäytetyöraporttimme valmistumista. Yhteistyö insinööriopiskelijoiden kanssa viivästyi, mutta huhtikuussa saimme mediatekniikan insinööriopiskelija Antti Huovisen toteuttamaan pelin koodaamisen yhteistyössä kanssamme. Huovinen koodaa toteuttamamme pelin sisällön verkkomuotoon huhti-toukokuun 2011 aikana. Yhteistyön alkaessa koko pelin sisältö ja opinnäytetyöraportti olivat viimeistelyä vaille valmiita.

4.3 Pelin rakenne

Peli on vanhempia kannustava, positiivinen ja se luo vanhemmille onnistumisen tunteita. Peli luo vanhemmille itseluottamusta ja motivoi heitä imetykseen. Tarkoitus ei ole "rangaista" vääristä vastauksista. Peli koostuu monivalintakysymyksistä, joihin on liitetty tiivistetty fakta-osio.

Pelin kysymysten teemoiksi nousi lähdemateriaalin perusteella:

- maidoneritys
- imetyksen kesto
- rintamaidon riittävyys
- imetyksen vaikutus vauvan terveyteen
- imetyksen vaikutus äidin terveyteen
- vauvan nälkäviestit
- imuote
- imetysasennot
- imetys ja vuorovaikutus

- imetyksen vaikutus puolisoon ja parisuhteeseen
- ehkäisy imetysaikana
- imetys ja päihteet
- äidin ravinto imetysaikana
- imetyksen ongelmatilanteet

Pelin kysymykset koostuvat edellä mainituista aihepiireistä. Niitä tulee vaihtuvassa järjestyksessä jokaisella pelikerralla. Yhden pelin aikana pelaajalle esitetään 12 kysymystä, joihin hänen tulee vastata.

Esimerkkikysymys:

Kun vauvan imuote on oikeanlainen, vauvan suu näyttää siltä kuin...

- a. hän imisi spagettia
- b. hän haukkaisi hampurilaista
- c. hän nuolisi mehujäätä

Oikea vastaus on b.

Jos pelaaja vastaa kysymykseen väärin, kehottaa peli vastaamaan samaan kysymykseen uudelleen niin kauan, kunnes pelaaja saa vastauksen oikein. Kun pelaaja vastaa kysymykseen oikein, ruudulle ilmestyy pieni faktaosio. Siinä perustellaan oikea vastaus lähdemateriaaliin perustuen.

Esimerkki faktaosion tekstistä: Vauvan ote rinnasta ei ole suppu; hän ei ime tuttipullo-
maisesti pelkkää nänniä (Niemelä 2006). Vauvan suu on kokonaan auki rintaa imiessä.
Nännipihaa on enemmän suussa leuan puolelta. Imeminen ei tunnu äidistä kivuliaalta,
mikäli imuote on oikeanlainen. (Koskinen 2008.)

5 Pohdinta

5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi on ollut tiivis ajanjakso. Erityisesti opintojen täyteinen kevät sekä työharjoitteluiden aikataulut ja sijainnit ovat tuoneet omat haasteensa aikataulutuksen ja oman jaksamisen suhteen. Välillä on ollut vaikeaa löytää yhteistä aikaa ryhmän jäsenten kesken. Aikatauluhaasteiden vuoksi olemme erityisesti käyttäneet opinnäytetyölle varatut viikot tehokkaasti työn tekemiseen. Olemme olleet tasaisin aikavälein yhteydessä opinnäytetyötämme ohjaaviin opettajiin.

Tiedonhaku-osio oli mielestämme haastava. Vaikka tutkimustietoa imetyksestä löytyi paljon, oli haastavaa löytää niiden joukosta juuri meidän työhömmä sopivat lähteet. Pyrimme löytämään toistuvasti esille nousevista teoriapohjan aihepiireistä lähteitä, jotka mahdollisimman hyvin hyödyttäisivät pelin kohderyhmää. Koimme kysymysten laatimisen vanhempia hyödyttävään muotoon myös haastavaksi. Monet tutkimukset ovat niin sanottua tutkimuskieltä, joka voi olla vaikeasti ymmärrettävää vanhemmille. Meidän tehtävänä oli löytää muun muassa tutkimuksista peliimme tarvittava teoriapohja kysymysten tueksi muokkaamalla se selkeään ja ymmärrettävään muotoon. Tiedonhaun tukena hyödynsimme Metropolia Ammattikorkeakoulun informaation ammattitaitoista ohjausta. Häneltä saimme hyviä vinkkejä hakukoneiden ja -sanojen käytöstä.

Kysymyksiä laatiessamme ajatuksena oli tuottaa kysymyksiä kustakin aihealueesta suunnilleen saman verran. Totesimme kuitenkin, että joistakin aihealueista syntyi teoriapohjan laajuuden vuoksi toisia aihealueita enemmän kysymyksiä. Emme antaneet tämän kuitenkaan häiritä. Laatiessamme pelin kysymyksiä raportin kirjoittaminen jäi vähemmälle huomiolle. Kysymysten valmistuttua keskityimme jälleen raportin kirjoittamiseen. Opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa hyödynsimme prosessikirjoittamista, jonka avulla työmme on edistynyt vaiheittain. Raportin kirjoittaminen ja sen viimeistely olivat yllättävän työläitä vaiheita.

Olemme tehneet opinnäytetyötämme hyvässä yhteistyössä. Emme ole erityisesti jakaneet työn osa-alueita ryhmämme jäsenten kesken ja olemme kokoontuneet työskentelemään pääosin yhdessä. Työstämisen eri vaiheet ovat olleet kovin erilaisia ja niiden

mielekkyyks on syntynyt juuri vaihtelevuuden vuoksi. Työvaiheiden vaativuus on vaihdellut haastavammasta vähemmän haastavampaan. Toisinaan opinnäytetyön tekeminen on tuntunut toivottomalta, mutta kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä työn lopputulokseen eli pelin sisältöön.

Opinnäytetyöprosessin varjopuolena koemme mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa tehtävän yhteistyön aloitusajankohdan viivästymisen. Opinnäytetyön alusta asti toiveenamme oli, että saisimme työstää verkkopeliä yhdessä insinööriopiskelijoiden kanssa raportin kirjoittamisen rinnalla. Vaikka yhteistyö insinööriopiskelijoiden kanssa viivästy, jatkoimme pelin sisällön tuottamista alkuperäisen aikataulun mukaisesti. Aloitimme yhteistyön mediatekniikan insinööriopiskelija Antti Huovisen kanssa huhtikuussa 2011. Tapasimme hänet kertaalleen, jolloin kävimme yhdessä läpi pelin rakennetta ja toteutussuunnitelmaa. Huovinen koodaa pelin valmiiksi huhti-toukokuun aikana. Tänä aikana pidämme yhteyttä hänen kanssaan sähköpostitse.

Olemme imetysohjaajakoulutuksen saaneita kättilöopiskelijoita, joten aihealueena imetyks oli meille mieluisa ja opintojen osalta ennestään tuttu. Imetystietoutemme, jota vahvistimme tutkitulla tiedolla, helpotti kysymysten laatimista. Koemme, että opinnäytetyön antina meidän imetystietoutemme syveni entisestään ja olemme tulevana terveydenhuollon ammattilaisina entistä valmiimpia kohtaamaan ja tukemaan vauvaperheitä imetyksessä.

5.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyömme teoriapohjana olemme pääasiassa käyttäneet 2000-luvulla julkaistua materiaalia, koska halusimme mahdollisimman ajantasaista tietoa imetyksestä. Teoriapohja koostuu tutkimuksista, tutkimusartikkeleista ja kirjallisuudesta, jota olemme kriittisesti arvioineet otsikon ja sisällön uskottavuuden perusteella.

Opinnäytetyönämme tehdyn pelin ensisijaisena tietoperustana pyrimme käyttämään tutkimustietoa. Pelissä on kuitenkin lähdekirjallisuudesta kysymyksiä, jotka koimme tärkeiksi niiden puutteellisesta tutkimustietopohjasta huolimatta. Näiden kysymysten kohdalla käytimme teoriapohjana luotettavaksi katsomaamme kirjallisuuslähdettä. Käytimme kirjallisuuslähteenämme erityisesti Duodecimin kustantamaa Onnistunut imetyks -

teosta. Teos on ajankohtainen ja luotettava suomenkielinen katsaus nykypäivän imetykseen. Perusteena tälle on, että halusimme tehdä erityisesti suomalaisia vanhempia hyödyttävän pelin.

5.3 Pelin hyödynnettävyys

Tuottamamme pelin sisältö koodataan verkkopeliksi. Peli julkaistaan todennäköisesti Vauvankaa.fi –sivustolla, jossa se on sivuston käyttäjien hyödynnettävissä. Itse sivuston kohderyhmä on sama kuin suunnittelemallamme pelillä. Pelin antamat tiedot luovat jatkuvuutta ammattihenkilöiden antamalle ohjaukselle sairaalassa ja lapsivuodeosaston kätilöt voisivat suositella sivustoa ja imetyspeliä synnyttäneille äideille ja perheille. Jatkossa peliä ja sen hyödyllisyyttä voitaisiin testata käyttäjillä. Peliä voidaan jatkossa laajentaa esimerkiksi lisäämällä siihen imetysaiheisia kysymyksiä tai lisätä kokonaan uusi aihealue peliin.

Lähteet

Aittokoski, Metsämarja – Huitti-Malka, Riika – Salokoski, Märta 2009. Imetyksen aika – Uusi suomalainen imetyskirja. Helsinki: Avain.

Arora, Samir – McJunkin, Cheryl – Wehrer, Julie – Kuhn, Phyllis 2000. Major Factors Influencing Breastfeeding Rates: Mother's Perception of Father's Attitude and Milk Supply. *Pediatrics* 106 (5). e67.

A sensual experience 2010. Australian Breastfeeding Association. Especially for partners. Verkkodokumentti. Luettu 1.2.2011. <<http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/father.html>>. Päivitetty 9.5.2010.

Blakely, Gillian – Skirton, Heather – Cooper, Simon – Allum, Peter – Nalms, Pam 2008. Education gaming in the health sciences: systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 65 (2). 259-269.

Butte, Nancy F. – King, Janet C. 2005. Energy requirements during pregnancy and lactation. *Public Health Nutrition* 8 (7A). 1010-1027.

Deufel, Maila – Montonen, Elisabeth (toim.) 2010. Onnistunut imetys. Duodecim. Tampere: Tammerprint.

Donovan, Sharon M. 2006. Role of human milk components in gastrointestinal development: Current knowledge and future needs. *Pediatrics* 149 (5). S49-S61.

Erkkola, Maijaliisa - Kronberg-Kippilä, Carina - Knip, Mikael - Virtanen, Suvi 2006. Ravitsemus elämänkaaren alkupäässä - tavoitteisiin matkaa. *Suomen lääkärilehti* 61 (48). 5029-5035.

Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere 2011. World Health Organization. Media centre. Päivitetty 15.1.2011. Verkkodokumentti. <http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/breastfeeding_20110115/en/index.html>. Luettu 27.1.2011.

Hannula, Leena 2010. Urbaani vanhemmuus. Vauvaperheille suunnattujen interventioiden vaikuttavuuden arviointi. Power Point -esitys. Luento. Helsinki 30.8.2010.

Hannula, Leena – Salonen, Anne H. – Rekola, Leena – Tarkka, Marja-Terttu 2010. Vauvaperheille kehitetyn verkkopalvelun pilottitutkimus – vanhempien näkökulma. Tutkiva hoitotyö 8 (2). 22-29.

Hasunen, Kaija – Kalavainen, Marja – Keinonen, Hilikka – Lagström, Hanna – Lyytikäinen, Arja – Nurttila, Annika – Peltola, Terttu - Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita.

Hasunen, Kaija – Ryytänen, Sanna 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:19. Helsinki: Yliopisto-paino.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Imetyksen edistäminen Suomessa 2009. Toimintaohjelma 2009–2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/98969f64-05de-41d99aa67e34d8_d6d6ba> Luettu 15.9.2010.

Infant and young child feeding 2010. World Health Organization. Media centre. Fact sheet N°342. Verkkodokumentti. Päivitetty heinäkuu 2010. <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>>. Luettu 18.1.2011.

Infant nutrition 2010. World Health Organization. Health topics. Verkkodokumentti. <http://www.who.int/topics/infant_nutrition/en/>. Luettu 15.9.2010.

Ip, Stanley – Chung, Mei – Raman, Gowri – Chew, Pricilla – Nombulero, Magula – DeVine, Deidre – Trikalinos, Thomas – Lau, Joseph 2007. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. U.S Department of Health and Human Services. Agency for Healthcare Research and Quality.

Johansson, Kirsi – Axelin, Anna – Stolt, Minna – Ääri, Riitta-Liisa 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitos. Turun yliopisto.

Järvenpää, Anna-Liisa 2009. Imetyksen vaikutukset lapsen terveyteen. Suomen lääkäri-lehti 64 (23). 2089-2093.

Kaila, Minna 2006. Riittääkö pelkkä rintamaito ensimmäiset kuusi kuukautta? Duodecim 122 (14). 1796.

Kerokoski, Olli – Leppänen, Minna 2009. Verkko-opetusmenetelmien hyödyntäminen yliopisto-opetuksessa. Tapaus: Tampereen teknillisen yliopiston maa- ja pohjarakenteiden opetus. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu. Verkkodokumentti. Luettu 6.10.2010. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8009/Kerokoski.Olli_Leppanen.Minna.pdf?sequence=1>. Päivitetty 23.11.2009.

Koskinen, Katja 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita.

Kramer, M.S. – Kakuma, R. 2009: Optimal duration of exclusive breastfeeding (review). The Cochrane Collaboration. John Wiley & Sons, Ltd.

Kronborg, Hanne – Vaeth, Michael 2009. How Are Effective Breastfeeding Technique and Pacifier Use Related to Breastfeeding Problems and Breastfeeding Duration? Verkkodokumentti. <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1523-536X.2008.00293.x/pdf>>. Luettu 3.3.2011.

Lactational amenorrhea method (LAM) 2010. World Health Organization. Programmes and projects. Publications on sexual and reproductive health. Power point -esitys. Päivitetty 11.12.2010. <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9241593229/en/>. Luettu 18.1.2011.

Levin Roy J. 2006. The breast/ nipple/ areola complex and human sexuality. Sexual and Relationship Therapy. 21 (2). 240-241.

Malm, Heli 2008. Lääkkeet ja imetys. *Duodecim* 124 (6). 632-639.

Mangesi, L. – Dowswell T. 2010. Treatments for breast engorgement during lactation (Review). The Cochrane Collaboration. John Wiley & Sons, Ltd.

Mennella, Julie A 2001. Alcohol` s effect on lactation. <<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/230-234.htm>>. Luettu 12.1.2011.

Mitoulas, Leon R. - Kent Jacqueline C. – Cox, David B. – Owens, Robyn A. - Sherriff, Jillian L. – Hartmann, Peter E. 2002. Variation in fat, lactose and protein in human milk over 24 h and throughout the first year of lactation. Departments of Biochemistry and Computer Science, The University of Western Australia. School of Public Health, Curtin University. *British Journal of Nutrition*.

Märild, S. – Hansson, S. – Jodal, U. – Odén, A. – Svedberg, K. 2004. Protective effect of breastfeeding against urinary tract infection. *Acta Paediatrica Scandinavia* 93 (2). 164-168.

Niemelä, Minni 2006. *Imetysopas – Hyvinvointia vauvalle ja äidille*. Keuruu: Otava.

Ordén, Maija-Riitta 2007. Miten imetysaikana saa käyttää alkoholia? *Suomen lääkäri-lehti* 62 (36). 3159.

Paananen, Ulla – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija 2009. *Kätilötyö*. Helsinki: Edita.

Palmer, Gabrielle 2009. *The Politics of Breastfeeding – When Breasts Are Bad for Business*. Lontoo: Printer & Martin Ltd.

Perheentupa, Antti 2004. Raskaudenehkäisy imetysaikana. *Duodecim* 120 (12). 1467-1473.

Pisacane, Alfredo – Continisio, Grazia Isabella – Aldinucci, Maria – D' Amora, Stefania – Continisio, Paola 2005. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 116 (4). 494-498.

Pohjola, Aleksis – Alaja, Riitta – Seppä, Kaija 2007. Alkoholi ja imetys. *Suomen lääkärilehti*. 62 (36). 3161-3165.

Rempel, Lynn A. – Rempel, John K. 2010. The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family. *International Lactation Consultant Association. Journal of Human Lactation*.

The 7 natural laws of breastfeeding 2010. Australian Breastfeeding Association. Breastfeeding information. Verkkodokumentti. Päivitetty huhtikuu 2010. <<http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/7laws.html>>. Luettu 26.1.2011.

Vikat, Andreas – Kosunen, Elise – Rimpelä, Matti 2002. Risk of Postpartum Induced Abortion in Finland: A Register-Based Study. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 34 (2). 84-90.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkka, Hanna 2010. Power Point -esitys. Päivitetty 12.2.2010. Verkkodokumentti. <http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf>. Luettu 15.10.2010.

10 facts on breastfeeding 2009. World Health Organization. Fact files. Benefits for mothers. Verkkodokumentti. Päivitetty heinäkuu 2009 <<http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/index.html>>. Luettu 27.1.201

Imetyksen kysymykset

Kysymysten oikeat vastaukset alleviivattu

MAIDONERITYS

Mitkä asiat edistävät maidon herumista?

Reipas juoksulenkki juuri ennen imetystä

Maidon herumista ei edistä mikään erityinen asia

Vauvan ajatteleva ja näkeminen

Maidon herumista edistävät vauvan ajatteleva ja näkeminen sekä vauvan ääni.

Maidon herumisen kannalta on tärkeää, että äiti uskoo itseensä imettäjänä ja luottaa sen onnistumiseen. (Deufel – Montonen 2010: 61.)

Mitkä asiat vaikeuttavat maidon herumista?

Stressi, kipu, huoli ja epäily

Maidon herumista eivät vaikeuta erityisesti mitkään asiat

Vauvan ääntely

Maidon herumista voivat vaikeuttaa äidin stressi, kipu, huoli ja epäily. Nämä tekijät vaikuttavat maidon erittymistä säätelevän oksitosiini-hormonin eritykseen ja tätä kautta maidontuotantoon. Tämän vuoksi äidin tulisi olla rentoutunut ja luottaa itseensä imettäjänä. (Deufel – Montonen 2010: 61.)

Milloin maidonnousu yleensä alkaa?

2-3 päivää ennen lapsen syntymää

Syntymän aikana

3-4 päivää synnytyksen jälkeen

Maidonerityksen käynnistyminen riippuu imemisen aiheuttamasta rinnan ärsytyksestä. Yleensä maidonnousu alkaa 3.-4. päivänä synnytyksestä. (Deufel – Montonen 2010: 66.)

Mitä on kolostrum?

Ensimitoa

Takamaitoa

Korvikemaitoa

Loppuraskauden aikana rinnassa muodostuu kolostrumia eli niin sanottua ensimitoa. Kolostrum sisältää runsaasti vasta-aineita ja proteiineja. Se myös edistää lapsenpihkan poistumista suolistosta. Kolostrumia erittyy vauvan ensimmäisinä elinpäivinä vain pieniä määriä, mutta se sisältää kaiken mitä vauva tarvitsee. (Deufel – Montonen 2010: 66; Niemelä 2006: 9-10.)

Onko totta, että maidon koostumus on erilainen imetyskerran alussa ja loppussa?

Ei, maidon koostumus säilyy samanlaisena koko imetyskerran alusta loppuun

On, maidon koostumus muuttuu imetyskerran aikana

Ehkä, maidon koostumus saattaa muuttua imetyskerran aikana riippuen äidin syömästä ravinnosta

Maidon koostumus muuttuu jokaisen imetyskerran aikana. Imetyskerran alussa maito on niin sanottua etumaitoa ja loppuvaiheessa takamaitoa. Yhden imetyskerran aikana maidon rasvamäärä lisääntyy loppua kohden. Hetkeä, jolloin maito muuttuu rasvaisemmaksi, ei voida määritellä. Vauvan painon kehityksen kannalta on erittäin tärkeää, että vauva saa imettyä myös rasvaisemman takamaidon. Maidon rasvapitoisuus vaihtelee myös eri imetyskertojen välillä. (Deufel – Montonen 2010: 205; Mitoulas ym. 2002.)

Mitkä tekijät vaikuttavat rintamaidon koostumukseen?

Rintamaito on aina samanlaista

Vuorokauden aika, imetyksen kesto ja äidin ravinto

Rintamaidon koostumukseen ei voi vaikuttaa, mutta se vaihtelee jatkuvasti itsestään

Rintamaidon koostumukseen vaikuttavat synnytyksestä kulunut aika, vuorokauden aika, imetyksen kesto sekä äidin ravinto. Rintamaidon koostumuksessa on myös yksilöllisiä eroja. Äidin ruokavalio vaikuttaa erityisesti rintamaidon vesiliukoisten vitamiinien määrään sekä rasvan laatuun. Imetyksen alussa erittyvä maito on rasvaisempaa kuin imetyksen lopussa tuleva maito. Iltaisin maitoa erittyy vähemmän ja se on usein rasvaisempaa kuin aamulla erittyvä maito. (Hasunen ym. 2004: 110-111.)

IMETYKSEN VAIKUTUS VAUVAN TERVEYTEEN

Onko imetetyillä lapsilla pienentynyt korvatulehdusriski?

Kyllä

Ei

Tutkimuksen mukaan imetetyillä lapsilla on pienentynyt korvatulehdusriski ja 3-6 kuukautta yksinomisella rintaruokinnalla olleilla riski on vielä pienempi pulloruokittuihin verrattuna (Ip ym. 2007: 3).

Vaikuttaako rintamaito imeväisen suolen kasvuun ja kehitykseen?

Kyllä

Ei

Äidin rintamaidon sisältämät ainesosat (esim. entsyymit, hormonit, kasvutekijät) vaikuttavat imeväisen suolen kasvuun ja kehitykseen (Donovan 2006).

Voiko rintamaito lisätä lapsen infektiosuojaa?

Imetys antaa täyden suojan infektioita vastaan

Imetys antaa suojaa infektioita vastaan, mutta ei poista sairastumisen mahdollisuutta

Imetyksellä ei ole mitään merkitystä infektioitautien torjunnassa

Yksinomainen rintaruokinta suojaa lasta jonkun verran esimerkiksi ripulitauteja, korva-tulehduksia sekä virtsatieinfektioita vastaan. Täysimetys ei kuitenkaan poista sairastumisen mahdollisuutta, eikä vähennä hyvän hygienian tärkeyttä. (Deufel – Montonen 2010: 38; Ip ym. 2007; Mårild – Hansson – Jodal – Odén – Svedberg 2004.)

Millaisia positiivisia vaikutuksia imetyksellä on lapsen suun terveyteen?

Imetyksellä ei ole mitään positiivista vaikutusta

Imetys on hyväksi suun ja hampaiston terveelle kehitykselle

Imetyksellä on ainoastaan negatiivisia vaikutuksia

Imetys on hyväksi suun ja hampaiston terveelle kehitykselle. Imetys stimuloi leukojen kasvua ja parentalihasten ihanteellista kehittymistä. Se hyödyttää myös purennan varhaiskehitystä. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009: 65, Deufel – Montonen 2010: 45.)

Mikä on imeväisikäisen parasta ravintoa?

Rintamaito

Äidinmaidon korvike

Soijamaito

Äidinmaito sisältää kaiken, mitä lapsi tarvitsee ensimmäisen puolen vuoden aikana, lukuun ottamatta D-vitamiinia pohjoisissa olosuhteissa. Se sisältää riittävästi rasvaa, valkuaisaineita, vitamiineja ja hiilihydraatteja oikeassa muodossa turvatakseen lapsen optimaalisen kasvun. Ravintoaineita on rintamaidossa juuri oikeassa suhteessa. (Hasunen - Ryytänen 2006: 11; Koskinen 2008: 34-35.)

IMETYKSEN VAIKUTUS ÄIDIN TERVEYTEEN

Miten imetys vaikuttaa äidin painoon?

Imetys ei vaikuta äidin painoon mitenkään

Imetys voi auttaa äitiä saavuttamaan raskautta edeltäneen painon helpommin

Imetys auttaa äitiä ylläpitämään raskausaikana kertyneet kilot

Se voi auttaa äitiä saavuttamaan raskautta edeltäneen painon helpommin, mutta imetys yksinään ei välttämättä ole painonpudotuskeino vaan siihen vaikuttavat monet tekijät. (Ip ym. 2007: 6; 10 facts on breastfeeding 2009.)

Miten imetys vaikuttaa riskiin sairastua munasarjasyöpään?

Yli vuoden kestäneellä imetyksellä on todettu olevan munasarjasyöpäriskiä pienentävä vaikutus

Yli vuoden kestäneellä imetyksellä on todettu olevan munasarjasyöpäriskiä suurentava vaikutus

Imetyksellä ei ole mitään vaikutusta munasarjasyöpäriskiin

Tutkimuksissa on todettu, että yli vuoden kestäneellä imetyksellä on jonkin verran munasarjasyöpäriskiä pienentävä vaikutus (Ip ym. 2007: 6).

Miten imetys vaikuttaa riskiin sairastua rintasyöpään?

Yli vuoden kestäneellä imetyksellä on todettu olevan rintasyöpäriskiä pienentävä vaikutus

Yli vuoden kestäneellä imetyksellä on todettu olevan rintasyöpäriskiä suurentava vaikutus

Imetyksellä ei ole mitään vaikutusta rintasyöpäriskiin

Tutkimuksissa on todettu, että yli vuoden kestäneellä imetyksellä on jonkin verran rintasyöpäriskiä pienentävä vaikutus (Ip ym. 2007: 6).

Miten imetys vaikuttaa kohdun palautumiseen synnytyksen jälkeen?

Imetyksen aikana erittyvä hormoni supistaa kohtua

Imetyksen aikaiset mielikuvat supistavat kohtua

Imetyksen aikana vauva supistaa kohtua omalla painollaan

Imetyksen aikana erittyvä oksitosiinihormoni supistaa kohtua, tästä syystä imettävien äitien kohdun palautuminen nopeutuu. (Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto 2009: 303.)

IMETYKSEN VAIKUTUS PUOLISOON JA PARI SUHTEESEEN

Miksi myös imettävän äidin puolison olisi tärkeä paneutua imetykseen liittyviin asioihin?

Puolison tuki ja tietämys vaikuttaa imetyksen onnistumiseen

Puolison tuki ja tietämys lisää maidonnousua

Puolison tuki ja tietämys edistää vauvan imuotetta

Puolison myönteisellä asenteella imetystä kohtaan on suuri merkitys imetyksen onnistumiselle. Puolison vahvalla tuella ja hyväksynnällä on eniten vaikutusta imetyspäätökseen. Täysimetetyn vauvan kohdalla kumppanin tuki ja kannustus on äärimmäisen tärkeää. (Deufel – Montonen 2010: 158-161, Pisacane – Continisio – Aldinucci – D' Amora – Continisio 2005.)

Miten puoliso voi osallistua imetystapahtumaan?

Ei mitenkään

Puoliso voi asettaa vauvan äidin rinnalle, auttaa äitiä ja vauvaa saamaan hyvän imetysasennon sekä hieroa äidin jännittyntä niskaa ja olkapäitä

Olla häiritsemättä äitiä ja vauvaa – on parempi vain olla hiljaa vieressä

Puoliso voi osallistua imetystapahtumaan, vaikka ei voikaan täysimetyksen aikana ruokkia itse vauvaa. Puoliso voi esimerkiksi auttaa vauvan äidin rinnalle sekä auttaa äitiä ja vauvaa hyvään ja rentoutuneeseen imetysasentoon. Hän voi järjestää sopivan ympäristön imetykselle tyynyjen yms. avulla. Jännittyneiden niska- ja hartialihasten hieronta auttaa maidon herumisessa. (Deufel – Montonen 2010: 161; Rempel – Rempel 2010: 4.)

Kun äiti täysimettää, saattaa puoliso tuntea itsensä ulkopuoliseksi, koska ei voi itse ruokkia vauvaa. Millä keinoin puoliso voi olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa?

Puoliso voi hoitaa lasta muilla keinoin

Ei mitenkään

Puoliso voi antaa vauvalle maitoa pullosta

Isä voi osallistua vauvan hoitamiseen muilla keinoin. Isä voi vaihtaa vaippaa, kylvettää vauvaa, lohduttaa, leperrellä ja laulaa vauvalle. Aina vauvaa ei tarvitse erityisesti hoitaa, pelkkä läsnäolo on tärkeää vuorovaikutussuhteen kehittymisessä. (Deufel – Montonen 2010: 160; Rempel – Rempel 2010: 5.)

Onko mahdollista, että imettävä äiti menettää kiinnostuksensa seksiä kohtaan joksikin aikaa?

Imetys ei vaikuta seksuaalisiin haluihin mitenkään

Kyllä, se on mahdollista

Ei, imetys lisää seksuaalisia haluja

Imettävä äiti voi menettää kiinnostuksensa seksiä kohtaan joksikin aikaa. Seksuaaliseen haluttomuuteen vaikuttaa kuitenkin enemmän itse synnytys kuin imetys sen jälkeen. Tätä tapahtuu sekä imettäville, että vauvaansa pulloruokkiville äideille. (A sensual experience 2010.)

Millaisia tuntemuksia imetys voi tuottaa äidille?

Imetykseen liittyvät hormonit voivat tuottaa äidille mielihyvää

Imetyksen ei pitä tuntua äidistä hyvältä eikä pahalta

Imetyksen pitää tuntua äidistä vastenmieliseltä

Imetykseen ja maidon herumiseen liittyy oksitosiini-hormoni. Sama hormoni aiheuttaa naisen kehossa paljon muitakin reaktioita kuten kohdun supistuksia ja kiihottumisen tunteita. Oksitosiini-hormonia vapautuu myös naisen orgasmissa. Tämän vuoksi on normaalia, että äiti saattaa tuntea mielihyvää imettäessään. Tuntemukset ovat täysin normaaleita, eikä niitä tarvitse säikähtää tai hävetä. (Levin 2006; A sensual experience 2010.)

IMUOTE

Millainen on vauvan hyvä imuote?

Riittää, että rinnanpää on vauvan suussa

Rinnanpää on syvällä vauvan suussa ja vauvan posket ovat pyöreänä rintaa vasten

Imuotteella ei ole väliä, jos vauva saa riittävästi maitoa

Kun vauvalla on hyvä imuote, rinnanpää on syvällä vauvan suussa. Vauva ei ime rintaa posket lommollaan, vaan posket pysyvät pyöreinä. Vauvan kieli tulee alainten ja alahuulen päälle ja alahuuli kääntyy ulospäin. Hyvä imuote on epäsymmetrinen eli nänni-pihaa näkyy enemmän vauvan suun ylä- kuin alapuolelta. Vauvan nielemisäännet ovat kuultavissa, mutta muuten vauva ei maiskuttele tai napsuttele suullaan. Imetyksen loputtua rinnanpää on säilyttänyt muotonsa. (Deufel – Montonen 2010: 127, Koskinen 2008: 33.)

Mitä tulisi tehdä, jos imuote on väärä?

Vauva tulisi irrottaa rinnasta ja auttaa uudelleen rinnalle

Vauvan annetaan itse irrottaa imuote

Ei mitään

Jos imuote on väärä, vauva täytyy irrottaa kesken imemisen rinnalta. Vauvan otteen voi irrottaa laittamalla pikkusormen rinnan ja vauvan suupielen väliin, jolloin saadaan alipaine laskemaan ja nänni irtoaa vauvan suusta. Tämän jälkeen vauva autetaan uudelleen rinnalle. Mikäli ongelmat jatkuvat, on niihin etsittävä ratkaisu. (Deufel – Montonen 2010: 124.)

Mitä etuja on oikealla imuotteella?

Ehkäisee rintojen haavaumia ja maitotiehyttukoksia

Ei mitään

Vaikuttaa lapsen makuaistiin

Hyvällä imuotteella on monia etuja. Se ehkäisee rintojen haavaumia ja maitotiehyttukoksia. Se stimuloi vauvan imemisrefleksiä ja lisää maidoneritystä, rinta myös tyhjenee kunnolla. Imuotteen ollessa oikeanlainen imetys on kivutonta. (Deufel – Montonen 2010: 119, 124.)

Mistä tunnistaa, että vauvan imuote on oikeanlainen?

Vauvan suu näyttää siltä kuin hän imisi spagettia

Vauvan suu näyttää siltä kuin hän haukkaisi hampurilaista

Vauvan suu näyttää siltä kuin hän nuolisi mehujäätä

Vauvan ote rinnasta ei ole suppu; hän ei ime tuttipullomaisesti pelkkää nänniä. Vauvan suu on kokonaan auki rintaa imiessä. Nännipihaa on enemmän suussa leuan puolelta. Imeminen ei tunnu äidistä kivuliaalta, mikäli imuote on oikeanlainen. (Koskinen 2008: 62-63; Niemelä 2006: 39.)

RINTAMAIDON RIITTÄVYYS

Sisältääkö äidinmaito kaikkia lapsen ensimmäisen puolen vuoden aikana tarvitsemia ravintoaineita?

Kyllä, äidinmaito sisältää kaikkia lapsen tarvitsemia ravintoaineita

Äidinmaito sisältää lähes kaikkia lapsen tarvitsemia ravintoaineita

Ei, imeväinen tarvitsee äidinmaidon lisäksi runsaasti erilaisia ravintolisä

Äidinmaito sisältää lähes kaiken, mitä lapsi ensimmäisen puolen vuoden aikana tarvitsee. D-vitamiini on ainoa ravintolisä, mitä lapsi Suomen oloissa tarvitsee rintamaidon lisäksi. Täysimetetty lapsi saa riittävästi proteiinia, rasvaa, hiilihydraatteja sekä vitamiineja. (Hasunen ym. 2004: 92-97, Koskinen 2008: 34–35.)

Riittääkö pelkkä rintamaito terveen imeväisen ravinnoksi ensimmäiset kuusi kuukautta?

Kyllä

Ei

Tutkimusten mukaan kuuden kuukauden rintaruokinta takaa lapsen kasvun, pituuden ja painon kehityksen. Äidinmaito sisältää kaikki ravintoaineet, joita täysaikaisena syntynyt vauva tarvitsee, vain D-vitamiinia siinä on suomalaiselle vauvalle liian vähän. (Aitokoski – Huitti-Malka – Salokoski 2009: 27; Kaila 2006; Kramer – Kakuma 2009.)

Onko mahdollista, että maito loppuu kesken, jos vauva imee tiheämmin joi-nakin päivinä?

Kyllä

Ei

Jos lapsi imee rintaa tiheään ja rinta on usein tyhjä, maitoa muodostuu enemmän ja maidon muodostumisen kapasiteetti kasvaa pitkällä tähtäimellä. Rinnan imemisen ai-

heuttama hermoärsytys lisää äidin maidoneritystä aiheuttavien hormonien erittymistä, joka nopeuttaa maidon eritystä. Tämän vuoksi tiheät imetykset kasvattavat maidon määrää. Käytännössä se tarkoittaa, että mitä tehokkaammin rintoja tyhjennetään, sitä nopeammin ne erittävät maitoa. (Aittokoski ym. 2009: 56; Koskinen 2008: 28-29; The 7 natural laws of breastfeeding 2010.)

Tarvitseeko vauva rintamaidon lisäksi muita nesteitä?

Kyllä, äidinmaidonkorviketta

Ei, pelkkä rintamaito riittää

Kyllä, vettä

WHO:n mukaan täysimetys tarkoittaa, ettei lapselle anneta mitään muuta ravintoa kuin äidinmaitoa, ei edes vettä. Mikäli lapsi saa riittävästi rintamaitoa äidiltä, ei hän tarvitse mitään muita nesteitä tai korvikemaitoa. (Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere 2011; Koskinen 2008: 34.)

Kuinka äiti voi kotiooloissa tietää, saako vauva riittävästi maitoa?

Kysymällä tuttavilta

Maidon riittävyyden tarkkailu ei ole mahdollista kotiooloissa

Tarkkailemalla vauvan yleisvointia ja eritystä

Vauvan maidonsaantia voi tarkkailla kotona seuraamalla vauvan yleisvointia ja eritystä. Vauvan tulisi olla virkeä hereillä ollessaan. Hän ilmaisee imemisvalmiuden ja on tyytyväinen imetyksen loputtua. Myös vauvan nielemisääniä seuraamalla voi varmistua maidonsaannista. Vauvan ihon tulisi olla kimmoisa ja limakalvojen kosteat. Vauvan tulisi ulostaa ja virtsata riittävän usein ikäänsä nähden. (Deufel – Montonen 2010: 199, 207-208; Hasunen ym. 2004: 110.)

IMETYKSEN KESTO

Mikä on WHO:n (Maailman terveysjärjestö) täysimetyssuositus?

6 kuukautta

Lapsen pulloruokinta, imetystä ei lainkaan

Niin kauan kuin lapsi haluaa

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee täysimetystä kuuden kuukauden ikään ja sen jälkeen imetyksen jatkamista ainakin kahden vuoden ikään asti kiinteiden ruokien ohella. Eurooppaan kohdennettu ohjelma suosittelee, että imetyksen olisi hyvä jatkaa lapsen toiselle ikävuodelle ja väestöissä, joissa lapsilla esiintyy runsaasti infektioita, ainakin kahteen vuoteen. (Infant and young child feeding 2010, Aittokoski – Huitti-Malka – Salokoski 2009: 56.)

Kuinka pitkä on täysimetyssuositus Suomessa?

3-4 kuukautta

6 kuukautta

12 kuukautta

Sosiaali- ja terveysministeriö antaa Suomessa ravitsemussuositukset imeväis- ja leikki-ikäisille lapsille ja odottaville äideille. Nykyinen suositus on, että vauvat saisivat äidinmaitoa ainoana ravintonaan noin kuuden kuukauden ikään asti, ja että imetystä jatketaan sen jälkeen kiinteiden ruokien ohella vuoden ikään. (Hasunen ym. 2004: 102, Aittokoski – Huitti-Malka – Salokoski 2009: 56.)

Imevätkö vauvat äidin rinnalla yhtä kauan?

Äiti päättää vauvan imetyskerran keston

Vauvat imevät aina yhtä kauan

Ei, imetyskerran kesto on yksilöllistä

Vauvat ovat myös imemisen kannalta yksilöitä, eikä heitä tulisi verrata toisiinsa. Yksi vauva saattaa imeä hyvin eripituisia aikoja vaihdellen esimerkiksi vuorokaudenajan mukaan, toinen saattaa imeä tasaisin väliajoin aina 20 minuuttia kerrallaan. Kaikki imetyksen keston variaatiot ovat normaaleja, kunhan vauva on tyytyväinen ja kasvaa normaalisti. (Deufel – Montonen 2010: 130.)

Mitä tarkoitetaan lapsentahtisella imetyksellä?

Imetys tapahtuu tasaisesti 3 tunnin välein

Lapsi määrää imetystiheyden ja imetyskerran keston

Lapsi imee vähintään puoli tuntia yhdellä imetyskerralla

Lapsentahtisella imetyksellä tarkoitetaan, että lapsi määrää imetystiheyden ja imetyskerran keston. Lapsentahtisesti imetetty lapsi säätelee siis itse syömäänsä maitomäärää ja varmistaa sitä kautta riittävän maidonerityksen. Vauvan yksilöllisen imetystiheyden vaikuttajina ovat mm. äidin rintojen varastointikapasiteetti, maidon rasvapitoisuus, vauvan temperamentti, vuorokaudenaika, lapsen ikä, tutin käyttö ja lisäruokien antaminen. Vastasyntyneillä ei ole vielä kehittynyt päivärytmiä, he imevät luonnostaan tiheästi, ajoittain useita kertoja tunnissa ja jokainen päivä voi olla imetyksen suhteen erilainen. (Koskinen 2008: 33.)

Kuinka tiheästi tervettä vastasyntyntä tulisi imettää?

Tunnin välein

5-6 tunnin välein

Lapsentahtisesti

Suomessa suositellaan, että vauvoja imetettäisiin lapsentahtisesti. Lapsentahtisella imetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi määrää imetystiheyden ja imetyskerran keston. Lapsentahtisesti imetetty lapsi säätelee itse syömäänsä maitomäärää ja varmistaa näin riittävän maidonerityksen. (Hasunen ym. 2006: 106; Koskinen 2008: 33.)

VAUVAN NÄLKÄVIESTIT

Mitkä seuraavista ovat vauvan nälkäviestejä?

Ääntely, hamuilu, nyrkkien availu ja niiden vieni suuhun

Ääntely, haukottelu ja röyhtäily

Peukalon imeminen, röyhtäily ja ääntely

Vauvat viestittävät jokainen omalla tavallaan imemishalukkuuttaan. Nälkäviestejä ovat esimerkiksi ääntely, nyrkkien avaaminen ja niiden suuhun vieminen, pään kääntäminen sivulle, katsominen äitiin ja nänniin, hamuilu, nuoleminen, maiskuttelu, suun avaaminen sekä levottomuus. Itku on viimeinen nälän ilmaisu, jolloin vauva kannattaa rauhoittaa ennen imetystä. (Deufel – Montonen 2010: 120, Koskinen 2008: 31.)

Mistä tiedät vauvan olevan kylläinen?

Vauva röyhtäisee

Vauva päästää irti rinnasta ja on tyytyväinen

Vauva maiskuttaa suullaan

Kylläisyyden vauva ilmoittaa päästämällä irti rinnasta. Kylläinen vauva on rauhallinen, nukahtaa tai seurustelee hyväntuulisena. (Hasunen ym. 2004: 110; Koskinen 2008: 33.)

Miten tunnistat vauvan imemishalukkuuden?

Imemishalukkuutta ei pysty tunnistamaan

Vauva äänтелеe, haukottelee ja röyhtäilee

Vauva osoittaa imemishalukkuutensa nälkäviestein

Imemishalukkuuttaan vauvat viestittävät jokainen omalla tavallaan. Nälkäviestejä ovat esimerkiksi ääntely, nyrkkien avaaminen ja niiden suuhun vieminen, pään kääntäminen

sivulle, katsominen äitiin ja nänniin, hamuilu, nuoleminen, maiskuttelu, suun avaaminen sekä levottomuus. (Deufel – Montonen 2010: 120, Koskinen 2008: 31.)

IMETYSASENNOT

Onko äidin mahdollista imettää erilaisissa imetysasennoissa?

Ei, istuen imetys on todettu parhaimmaksi

Kyllä, äiti voi imetyksen sujuessa imettää hyvältä tuntuvassa asennossa

Ei, on olemassa vain yksi oikea imetysasento

Äidit ja vauvat ovat erilaisia, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa imettää. Kun imetys sujuu hyvin, voi äiti imettää asennossa, mikä tuntuu hyvältä. Aloitus vaatii kuitenkin äidiltä keskittymistä, kärsivällisyyttä ja harjoittelua. (Deufel – Montonen: 108)

Mitä asioita äidin tulisi huomioida ennen imetyshetkeä?

Ennen imetyshetkeä ei tarvitse huomioida mitään

Ennen imetyshetkeä täytyy varmistaa, että vauva on hereillä

Ennen imetyshetkeä äidin tulisi varmistaa, että paikka on rauhallinen ja mahdollistaa rennon imetysasennon, äiti voi varata myös vesilasin lähettyville

Imetys lisää nesteen tarvetta, ja usein kesken imetyksen jano saattaa yllättää. Näin ollen äidin olisi hyvä varata vesilasi lähettyville ennen imetyshetkeä, jotta janontunne ei häiritsisi imetystä. Äidin olisi myös hyvä varata imetykseen paikka, joka on riittävän rauhallinen, ja jossa myös äiti voi rentoutua. (Deufel – Montonen 2010: 108.)

Millainen on äidin hyvä imetysasento?

Imetysasennolla ei ole väliä, kaikki asennot ovat hyviä, kunhan vauva saa ruokaa

Imetysasennon tulisi olla joka kerta sama, jotta vauva oppisi imemään kunnolla eikä kehitys häiriintyisi

Hyvä imetysasento on sellainen, jossa äidillä on helppo ja mukava olla, lihakset eivät ole jännittyneet ja vauvan vartalo on mahdollisimman lähellä äitiä

Imettäessä äidin olisi hyvä huomioida myös omaa mukavuuttaan. Hyvä imetysasento on sellainen, jossa äidin ei tarvitse jännittää lihaksiaan. Erityisesti niska ja hartiat tulisi pitää rentoina. Vauva tulisi pitää mahdollisimman lähellä äidin vartaloa. Hyvässä ja itselleen luontaisessa asennossa äiti jaksaa imettää pitkään. Erilaisia imetysasentoja vaihtelemalla äiti varmistaa, että rinnat tyhjenevät kunnolla, ja että imetys on miellyttävä kokemus jokaisella kerralla sekä äidille että vauvalle. (Deufel – Montonen 2010: 109-110.)

Millainen on vauvan hyvä imemisasento?

Vauva on pää kääntyneenä sivulle äidin rintaan päin

Vauvan asennolla ei ole väliä kunhan vauva ylettyy rintaan

Vauva on kohtisuoraan äitiin päin, selkä ja pää ovat suorassa linjassa, jolloin vauvan ei tarvitse kiertää päätään

Vauva on hyvässä imemisasennossa, kun selkä on suorana ja pää on suoraan selän jatkeena. Kun asento on hyvä, vauvan ei tarvitse kiertää päätään. Hyvä imemisasento mahdollistaa myös hyvän imemisotteen. Hyvässä imemisasennossa äidin ja vauvan välillä säilyy katsekontakti, jolloin imetys mahdollistaa myös vuorovaikutuksen heidän välillään. (Deufel – Montonen 2010: 119.)

IMETYS JA VUOROVAIKUTUS

Tukeeko imetys äidin ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumista?

Imetyksellä ei ole todettu olevan vaikutusta äidin ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumiselle

Imetys tukee äidin ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumista

Imetys hankaloittaa kiintymyssuhteen muodostumista

Imetystilanteessa erittyvä oksitosiini lisää kiintymyksen tunnetta. Imetyksen lisäksi myös muut seikat kuten kosketus ja lämpö vaikuttavat äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen. (Deufel – Montonen: 62, 410)

EHKÄISY IMETYSAIKANA

Onko uusi raskaus mahdollinen jo ennen synnytyksen jälkitarkastusta jos nainen ei imetä?

Ei

Kyllä

Jos nainen ei imetä, on uusi raskaus mahdollinen jo ennen synnytyksen jälkitarkastusta. Ellei nainen täysimetä, voi munasolu vapautua jo ensimmäisten kuuden viikon aikana synnytyksen jälkeen. Täysimetyksen raskautta ehkäisevä vaikutus perustuu hormonaalisiin muutoksiin. Jotta täysimetyksen ehkäisyvaikutus (98,4 %) olisi samaa luokkaa kuin esimerkiksi ehkäisytablettien, täytyy seuraavien ehtojen toteutua: äiti imettää vauvaa lapsentahtisesti ympäri vuorokauden ja pisin imetysväli on alle kuusi tuntia, vauva ei saa lisäruokaa, synnytyksestä on alle kuusi kuukautta ja kuukautiset eivät ole alkaneet. Yhdenkin seikan toteutumattomuus kasvattaa raskaaksi tulemisen riskiä. (Deufel – Montonen 2010: 472-473; Perheentupa 2004; Koskinen 2008: 42; Vikat ym. 2002.)

IMETYS JA PÄIHTEET

Miten tupakointi vaikuttaa maidon erittymiseen?

Tupakointi ei vaikuta maidon erittymiseen mitenkään

Tupakointi vähentää maidon erittymistä ja hidastaa herumisheijasteen laukeamista

Tupakointi lisää maidon erittymistä, mutta vaikeuttaa herumisheijasteen laukeamista

Tupakointi vähentää maidon erittymistä ja hidastaa herumisheijasteen laukeamista.
(Hasunen ym. 2004: 88.)

Miten äidin tupakointi vaikuttaa imeväiseen rintamaidon välityksellä?

Nikotiini voi aiheuttaa lapselle levottomuutta, koliikkivaivoja, ripulia ja myrkytyksen

Ei mitenkään

Nikotiini voi väsyttää lasta, aiheuttaa ummetusta ja ihottumaa

Tupakka on merkittävin rintamaidossa esiintyvien vierasaineiden lähde. Tupakan sisältämä nikotiini voi aiheuttaa lapselle levottomuutta, koliikkivaivoja, ripulia ja myrkytyksen. (Hasunen ym. 2004: 88, 112.)

Miten tupakointi vaikuttaa imettävän äidin terveyteen?

Tupakointi ei vaikuta imettävän äidin terveyteen enempää kuin tavallisesti

Tupakointi vähentää äidin ruokahalua ja voi huonontaa äidin ravitsemustilaa

Tupakointi lisää äidin ruokahalua ja parantaa näin äidin ravitsemustilaa

Tupakointi vaikuttaa äidin yleiskuntoon, vähentää ruokahalua ja voi siten huonontaa äidin ravitsemustilaa. (Hasunen ym. 2004: 88.)

Kun imettävä äiti on nauttinut alkoholia, rintamaidon alkoholipitoisuus on...

Sama kuin veren alkoholipitoisuus

Korkeampi kuin veren alkoholipitoisuus

Matalampi kuin veren alkoholipitoisuus

Alkoholi siirtyy rintamaitoon, jonka pitoisuus seuraa tällöin äidin veren alkoholipitoisuutta. Alkoholi poistuu rintamaidosta samalla nopeudella kuin verestä eikä varastoidu maitorauhasiin. Rintamaidon puhdistuminen riippuu käytetystä alkoholimäärästä ja henkilön painosta. Alkoholi metaboloituu imeväisiässä hitaasti, joten vauva saattaa saada alkoholista kehityshäiriöitä. (Deufel -Montonen 2010: 344; Mennella 2001; Ordén 2007.)

Jos imettävä äiti on edellisenä iltana nauttinut alkoholia, onko syytä lypsää rintamaitoa ennen vauvan imettämistä?

Kyllä, rintamaitoon pakkautunut alkoholi tulee lypsää ennen imetystä

Ei, lypsäminen ei vaikuta rintamaidon alkoholipitoisuuteen

Alkoholi menee nopeasti rintamaitoon ja rintamaidon alkoholipitoisuus on sama kuin äidin veressä. Alkoholi ei kuitenkaan varastoidu rintamaitoon, vaan poistuu sieltä samaan tahtiin kuin äidin verestä. Alkoholin käytön jälkeen maitoa ei siis tarvitse lypsää pois, vaan kannattaa pitää imetystaukoa niin kauan kuin äidin veressä on alkoholia. Tällöin lapsi ei suotta altistu haitalliselle aineelle. (Mennella 2001; Ordén 2007; Pohjola – Alaja – Seppä 2007.)

Pystyykö imeväinen aistimaan alkoholin maun äidinmaidosta?

Kyllä

Ei

Lapsi pystyy aistimaan alkoholin maun äidinmaidosta. On esitetty, että kun tämä aistimus liittyy positiivisiin kokemuksiin äidin sylistä, äänestä, lämmöstä ja ravinnosta, saat-

taisi se lisätä lapsen myöhempää kiinnostusta alkoholin käyttöön. (Mennella 2001; Ordén 2007.)

IMETYKSEN ONGELMATILANTEET

Miten äiti voi kotikonstein helpottaa maidon pakkautumista rintoihin?

Ei mitenkään

Lopettamalla imetyksen ja käyttämällä lämpimiä kääreitä

Imettämällä tiheästi ja käyttämällä viileitä kääreitä imetysten välillä

Kun maito pakkautuu rintoihin, äidin olo voi olla tukala. Tällöin hoidon tulisi olla oikeenmukaista. Tiheällä imetyksellä äiti varmistaa rintojen riittävän tyhjennyksen. Viileät kääreet vähentävät turvotusta. Kääreenä voi käyttää esim. pyyhkeeseen käärittyä kylmäpakkausta. Myös valkokaalin lehdet toimivat: Jääkaappikylmän kaalinlehden pinta rikotaan esim. kaulimella. Lehtiä laitetaan rintaliivien sisään imetyskertojen välillä ja lehdet vaihdetaan uusiin ja viileisiin, kun edelliset lämpenevät. Tarvittaessa äiti voi ottaa myös särkylääkettä. Pakkautuneiden rintojen hautominen lämpimällä lisää turvotusta. (Koskinen 2008: 123; Mangesi – Dowswell 2010: 9.)

Mistä on todennäköisesti kyse, jos nännissä on haavauma/haavaumia ja se on arka?

Edellä mainitut asiat ovat täysin normaaleita

Äidin rinnoissa on jotain vikaa

Imemisote on vääränlainen

Vääränlaisen imuotteen seurauksena ovat usein nännin haavaumat ja nänni on myös arka. Imuote tulisi tällöin tarkistaa ja korjata. (Deufel – Montonen 2010: 125.)

Mitä tarkoitetaan imemislakolla?

Lapsi kieltäytyy imemästä tuttia

Lapsi kieltäytyy toistuvasti imemästä rintaa

Lapsi on äidin rinnalla lähes koko ajan

Kun vauva kieltäytyy toistuvasti imemästä rintaa, puhutaan imemislakosta. Tavallisin syy lakkoiluun lienee runsas muun ruuan saaminen, jolloin heruminen hidastuu ja maidoneritys vähenee. Silloin lapsi saa helpommin ravintoa muualta kuin rinnasta ja alkaa suosia muuta ruokaa. (Deufel – Montonen: 453, Koskinen: 130.)

Mitkä ovat rintatulehduksen oireita?

Aristava ja punoittava alue rinnassa, kuume nousee

Rinnanpäästä valuu maitoa jatkuvasti, alilämpö

Rinnanpään ilmestyy rakkuloita, kuume nousee

Rintatulehduksen tavallisin syy on maidon salpautuminen rintaan. Tulehdus on useimmiten vain toisessa rinnassa. Rintatulehduksen oireita ovat kuumotus, punotus, turvotus ja kylkeä kohti kulkevat juovat. Rinnassa voi tuntua myös paakku. Siihen liittyy voimakas kipu, kuume ja vilustumisen oireet sekä pahoinvointi. Lisäksi maito ei heru ja maidon joukossa saattaa olla verta. Jos epäilet rintatulehdusta, hakeudu lääkäriin. (Deufel – Montonen 2010: 234, 237.)

Onko normaalia, että imetys sattuu?

Kyllä

Ei

Imetyksen alkaessa useimmat äidit tuntevat vähintään lievää aristusta lapsen tarttuesa rintaan. Kivun tunne hellittää muutamassa sekunnissa ja on ohi noin viikossa, mikäli imetyksessä ei ole ongelmaa. Imetys on kivutonta, kun vauva imee rintaa oikealla ot-

teella ja hyvässä asennossa. Jatkuva kipu imetyksen aikana on aina merkki ongelmasta ja siihen tulee suhtautua vakavasti. (Koskinen 2008: 124-126.)

Mitkä ovat maitotäyteen rinnan tunnusmerkit?

Viileät, painavat, kovat, maito ei heru, ei kuumetta

Kuumat, painavat kovat, maito heruu, kuumetta

Kuumat, painavat, kovat, maito heruu, ei kuumetta

Täydet rinnat ovat normaali ilmiö. Täysi rinta on kuuma, kova ja raskas, mutta se ei ole kiiltävän pingottunut, turvonnut tai punainen. Maitoa heruu kunnolla ja vauvan on helppo imeä. Rintojen täyteen hoidoksi riittää vauvantahtinen imetys. Rintojen painavuus, kovuus ja mahdollinen muhkuraisuus vähenee imetyksen aikana. (Deufel – Montonen: 228-229; Mangesi – Dowswell 2010: 2-3.)

Miten tutin käyttö voi vaikuttaa imetykseen?

Se auttaa imetyksen opettelussa

Se voi vähentää vauvan rinnan imemistä

Sillä ei ole vaikutusta imetykseen

Tutin käyttö vastasyntyneisyyskaudella vähentää lapsen rinnan imemistä ja se hidastaa maidonnousua. Tutin käytöllä on vähemmän haittavaikutuksia, jos sen käyttö aloitetaan vasta lapsen ollessa neljän viikon ikäinen. (Koskinen 2008: 78.) Tutinkäyttö vähentää täysimetystä. (Kronborg – Vaeth 2009.)

Mitkä ovat pakkautuneen rinnan oireita?

Kipeät, kiiltävät, pingottuneet, maito ei heru, kuume nousee vuorokauden kuluessa

Kipeät, pehmeät, maito heruu normaalisti, kuume nousee vuorokauden kuluessa

Kipeät, kiiltävät, pingottuneet, maito heruu normaalisti, ei kuumetta

Rinnat ovat kipeät, turvonneet, kiiltävät, pingottuneet (erityisesti nänni), saattavat pu-noittaa, maito ei heru. Kuume nousee vuorokauden kuluessa, mutta se laskee heti kun rinta tyhjenee. Jos sinulla on rintatulehdus, kuume ei laske. (Deufel – Montonen 2010: 230-231.)

ÄIDIN RAVINTO IMETYSAIKANA

Mitä ruoka-aineita imettävän äidin tulisi välttää omassa ruokavaliossaan lapsen allergioiden välttämiseksi?

Ei mitään

Kananmunia ja raakaa kalaa

Tavallisia maitotuotteita ja mansikoita

Imetysajan ruokavaliossa ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi. Jos äidillä on ruoka-aine allergioita, hän jatkaa ruokavalionsa noudat-tamista myös imetysaikana. Jos lapsi saa allergiaoireita imetysaikana, on tärkeää selvit-tää oireiden aiheuttaja. Äidin ruokavaliota ei tule rajoittaa sattumanvaraisesti tai tar-peettomasti. (Hasunen ym. 2004: 89.)

Minkä verran imetys kasvattaa äidin energiantarvetta vuorokaudessa?

Imetys ei kasvata äidin energiantarvetta

Äidin tulisi syödä "kahden edestä"

Imetys lisää energiantarvetta jonkin verran

Imetys lisää energian tarvetta noin 500-600 kaloria vuorokaudessa. Energian lisätar-peeseen vaikuttavat rintamaidon määrä ja raskauden aikana kertynyt varastorasva. Mitä enemmän rasvaa on varastossa, sitä vähemmän äiti tarvitsee lisäenergiaa ravin-nosta. Energiantarpeeseen vaikuttaa myös se, onko lapsi täysimetetty vai saako tämä lisäravintoa. (Butte – King 2005; Deufel – Montonen: 92–93.)

Imetyspelin esittelyteksti

Imetyspeli on informatiivinen verkkopeli ja se on tarkoitettu kaikille imetyksestä ja siihen liittyvistä asioista kiinnostuneille. Erityisesti peli hyödyttää ensimmäistä lastaan odottavia sekä ensimmäisen lapsen juuri saaneita vanhempia. Pelin tavoitteena on edistää imetystietoutta, sekä motivoida ja innostaa vanhempia suositusten mukaiseen imetykseen. Imetyspeli on toteutettu Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoiden opinnäytetyönä Urbaani vanhemmuus -hankkeeseen.

Hyviä pelihetkiä!

Tekijät: Siiri Jurmu, Suvi Kivisalo, Pauliina Vauhkonen ja Milla Ylönen. Pelin toteutus verkkopeliksi: Antti Huovinen.