

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Anni Kakkonen
Suvi Korhonen
Matleena Mikkonen

IMETYKSEN KAARI
Opaslehtinen Liekku Ry:lle

Kehittämistyö
Huhtikuu 2021



**KEHITTÄMISTYÖ
2021
Terveystenhoitajakoulutus**
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Anni Kakkonen, Suvi Korhonen, Matleena Mikkonen

Nimeke
Imetyksen kaari – opaslehtinen Liekku ry:lle
Toimeksiantaja
Liekku Ry

Tiivistelmä
Imetyksen kaari sisältää imetyksen vaiheita heti imetyksen aloittamisesta imetyksen lopettamiseen asti. Imetykseen liittyy erilaisia käsitteitä, kuten täysimetys ja osittaisimetys. Imetyssuositukset suosittelivat vauvan täysimetystä 4–6 kuukauden ikään saakka, sekä osittaisimetyksen jatkamista vuoden ikään saakka. Imetyksellä on runsaasti erilaisia hyötyjä äidille ja vauvalle ja imetys on taloudellisesti ja ekologisesti kannattavaa.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli tukea imetystä. Kehittämistyön tavoite oli lisätä odottavien perheiden tietoutta imetyksen kaaresta. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen Liekku ry:lle. Opaslehtinen tehtiin sähköisessä muodossa, joka on mahdollista tulostaa myös paperisena versiona. ”Imetyksen kaarta” kuvaava opaslehtinen sisältää keskeisiä asioita imetyksen aloittamisesta imetyksen lopettamiseen asti.

Oppaasta saatiin palautetta Liekku Ry:n jäseniltä, kehittämistyöntekijöiden opiskelijakollegoilta sekä muutamalta oppaan kohderyhmään kuuluvalta henkilöltä. Palautetta saatiin sekä palautekyselyn avulla että vapaamuotoisena. Suunnitteluvaiheen palaute oli positiivista, mutta sisälsi myös parannusehdotuksia. Lopullisessa palautteessa esiin nousi oppaan kaunis ja selkeä kokonaisuus.

Jatkokehitysideana oli toteuttaa tuokio imetyksen kaaresta kohderyhmälle. Toisena jatkokehitysideana oli opaslehtisen kääntäminen esimerkiksi englannin tai venäjän kielelle.

Kieli
suomi

Sivuja 31
Liitteet 2
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
imetys, imetyksen kaari, imeväinen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2021
Degree Programme in Public Health
Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel + 358 13 260 600

Authors

Anni Kakkonen, Suvi Korhonen, Matleena Mikkonen

Title

Breastfeeding Cycle – An Information Leaflet for Liekku ry
Commissioned by
Liekku ry

Abstract

The breastfeeding cycle covers the stages of breastfeeding from its onset to its end. Many concepts are linked to breastfeeding, like exclusive and partial breastfeeding. Breastfeeding guidelines recommend that infants should be breastfed exclusively till they are 4-6 months old and partially till they are one year old. Breastfeeding has plenty of different advantages for the mother and the infant. Breastfeeding is a profitable and ecological way to feed the infant.

The purpose of this development assignment was to promote breastfeeding. The aim of this development assignment was to increase awareness of the stages of breastfeeding among expectant families. The objective was to create an information leaflet for Liekku ry. The leaflet was published in an electronic format and it is printable on paper. The leaflet describes the breastfeeding cycle and includes essential information from the beginning of breastfeeding to the end of breastfeeding.

Feedback was received from the members of Liekku ry and from the target group. Feedback was given informally and via a feedback form. The feedback on the planning phase was mostly positive, but also included suggestions on how to improve the leaflet. The final feedback highlighted the beautiful and explicit entity of the leaflet.

A further development idea is to organize for the target group a session on the stages of breastfeeding. Another development idea is to translate the leaflet into English or to Russian.

Language
Finnish

Pages 31
Appendices 2
Pages of Appendices 5

Keywords

breastfeeding, breastfeeding cycle, infant

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Imetyksen hyödyt äidille ja lapselle	6
3	Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus.....	8
3.1	Vuorovaikutuksen muodostuminen.....	8
3.2	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys kehitykseen	8
3.3	Vuorovaikutuksen tukeminen.....	9
3.4	Terveystenhoitajan rooli imetyksen tukemisessa	10
4	Imetyksen kaari.....	11
4.1	Lapsen kasvu äidinmaidolla.....	11
4.2	Imetyksen aloitus ja täysimetys	12
4.3	Kiinteiden ruokien aloitus ja osittaisimetys	14
4.4	Taaperoimetys ja pidennetty imetys	15
4.5	Imetyksestä vieroitus	16
4.6	Yleisimpiä imetyksen haasteita.....	17
5	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	18
6	Kehittämistyön toteutus.....	19
6.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	19
6.2	Kehittämistyöprosessin vaiheet	19
6.3	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	20
6.4	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	21
6.5	Opaslehtisen arviointi	22
7	Pohdinta.....	24
7.1	Tuotoksen tarkastelu	24
7.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	25
7.3	Ammatillinen kasvu.....	27
8	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	27
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Opaslehtinen

1 Johdanto

Imetys aloitetaan tavallisesti heti vauvan synnyttyä ja se jatkuu yksilöllisesti lapsen kasvaessa. Imetystä ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan -ja Maailman terveysjärjestön suositukset sekä uudet tutkimukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Imetyksellä on monia terveyshyötyjä vauvalle sekä äidille (Imetyksen tuki 2019). Imetys tukee merkittävästi äidin ja vauvan välistä suhdetta ja vuorovaikutusta. Vuorovaikutussuhteen luominen alkaa, kun äiti aloittaa imetyksen. Imetys on myös taloudellisesti kannattavaa, sillä se on edullinen tapa ruokkia vauvaa ja siitä syntyy vähän jätettä. (Terveyskirjasto 2019.)

Täysimetystä suositellaan vähintään neljän kuukauden ikään saakka, jolloin lapsi voi aloittaa syömään äidinmaidon ohella kiinteää ruokaa (Terveyskirjasto 2019). Täysimetys ei aina toteudu, jolloin käytetään äidinmaidonkorvikkeita turvaamaan vauvan ravinnon saanti (Imetyksen tuki 2018). Imetystä suositellaan jatkettavan kiinteiden ruokien ohella ainakin vuoden ikään saakka. Äidinmaito on ihanteellista ruokaa, koska se sisältää paljon vauvan tarvitsemia ravintoaineita. (Imetyksen tuki 2019.)

Imetys lopetetaan yksilöllisesti. Imetys voi loppua äkillisesti tai suunnitellusti. Imetyksen vähentäminen asteittain on lapselle lempein tapa lopettaa imetys. Lopetukseen voi johtaa erilaiset ongelmat tai se voi tapahtua luontevasti. Imetys on kokonaisuudessaan iso prosessi ja sen lopettaminen herättää erilaisia tunteita äidissä ja lapsessa. (Imetyksen tuki 2018.)

Imetyksen kaari sisältää imetyksen vaiheita vauvan syntymästä ja imetyksen aloittamisesta imetyksen lopettamiseen asti. Opaslehtisen sisällössä haluttiin paneutua keskeisiin asioihin imetykseen liittyen, kuten keskeisiin käsitteisiin, lapsen kasvuun äidinmaidolla, imetyksen haasteisiin, imetyksen hyötyihin ja imetyksestä vieroittamiseen. Opaslehtinen on suunnattu Liekku ry:n asiakkaille.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tukea imetystä. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä odottavien perheiden tietoutta imetyksen kaaresta. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa opaslehtinen imetyksen kaaresta Liekku Ry:lle.

2 Imetyksen hyödyt äidille ja lapselle

Äiti hyötyy imetyksestä heti synnytyksen jälkeen. Välittömiä hyötyjä ovat kohdun supistumisen nopeutuminen, synnytyksestä toipumisen nopeutuminen ja jälki-
vuodon määrän väheneminen. Imettämisen aikana äidillä erittyy oksitosiinia, joka vaikuttaa äidin mielialaan myönteisesti. Imettämisen on todettu vähentävän raskauden jälkeisen masennuksen syntyä oksitosiinin vaikutuksen takia. Imettäminen ehkäisee myös äitiä sairastumasta tiettyihin sairauksiin muun muassa verenpainetautiin, 2-tyypin diabetekseen, munasarjasyöpään tai rintasyöpään. (Terveyskylä 2019; Keol & Grossmann 2018.) Imetys auttaa äitiä myös painonhallinnassa (Terveyskirjasto 2019). Imetys on hyödyllistä äidin ja vauvan vuoro-
vaikutuksen, kiintymyksen ja vanhemmuuden kannalta (Terveyskirjasto 2019).

Imettäminen vaikuttaa hormonaalisesti äidin kuukautiskiertoon siten, että imetyksen aikana uudestaan raskaaksi tulemisen mahdollisuus pienenee (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 40). Täysimetysten aikana kuukautiset jäävät yleensä kokonaan pois (Koskinen 2007, 41).

Rintamaidon sisältämät infektiolta suojaavat tekijät vaikuttavat paikallisesti suussa, nenänielussa ja suolistossa estäen taudinaiheuttajien kiinnittymisen limakalvoille tai niiden lisääntymisen (Luukkainen 2010, 37). Rintamaito suojaa vastasyntyneen suolistoa ja vaikuttaa suoliston kehittymiseen (Savilahti 2005). Se sisältää myös maitohappobakteereja, jotka ovat apuna lapsen suoliston hyvän bakteerikannan kehittämisessä. Lisäksi tutkimusten mukaan imetys, erityisesti täysimetys, ehkäisee lapsen korvatulehduksia ja sairaalakäyntejä. Imetys ehkäisee hengitystiesairauksia kuten astmaa, keliakiaa, diabetesta, korkeaa verenpainetta, leukemiaa, atooppista ihottumaa ja lihavuutta myöhemmässä iässä. (Terveyskylä 2019a; Plaza-Díad, Fontana & Gil 2018.) Aikuisiän kolesteroliarvot ovat todettu olevan matalampia niillä, joita on imetetty lapsena (Terveyskirjasto 2019).

Rintamaidolla on hyödyllisiä vaikutuksia lapsen suun bakteerikantaan; imetys voi suojata hampaita reikiintymiseltä verrattuna vauvan ruokintaan äidinmaidonkorvikkeilla (Käypä hoito 2020). Imetys edistää vauvan suun lihaksiston sekä leukojen ja purennan ihanteellista kehitystä (Keskinen 2010, 45).

Rintamaidon vaikutusta älykkyyteen ja kognitiivisten tiedonkäsittelytaitojen kehittymiseen on haasteellista tutkia, sillä niiden kehitykseen vaikuttavat monet muutkin seikat kuten perheen sosioekonominen asema, äidin raskausajan vointi ja mahdollinen tupakointi, lapsen syntymäajan raskausviikot ja syntymäpaino, imetyksen kesto sekä mahdolliset sairaudet. WHO:n julkaiseman meta-analyysin, jossa arvioitiin 14:n havaintotutkimuksen tuloksia, mukaan rintaruokinnalla on yhteys 3,5 pistettä korkeampaan älykkyydosamäärään lapsuudessa ja nuoruudessa. (Horta & Victora 2013, 3–66.) Rintamaito sisältää keskushermoston kehityksen kannalta tärkeitä rasvahappoja (Luukkainen 2010, 39).

Imetyksen vaikutuksesta lapsen aivotoimintaan on jonkin verran tutkittua tietoa. Lehtosen, Valkonen-Korhosen ja Karjalaisen (2018, 912) tutkimuksessa tutkittiin nälän ja kylläisyyden vaihteluun liittyviä aivotoiminnan tehon muutoksia. Aivotoiminnan tehoa ja sen muutoksia mitattiin elektroenkefalografialla (EEG). Aivotoiminnan tehoa mitattiin neljässä eri tilanteessa; lapsen ollessa nälkäinen, tutin imemisen aikaan, rintaimetyksessä ja tyydytystilassa imetyksen jälkeen. Vastasyntyneillä aivotoiminnan teho heikentyi selvästi onnistuneen imetyksen jälkeen. Samalla lapsen vireystila laski ja hän nukahti. Yhteys nälän ja unen rytmien välille kehittyi siis jo ensimmäisten viikkojen aikana synnytyksen jälkeen ja tämän yhteyden muodostumisen herkkyyskausi onkin neontaaliaika, eli lapsen ensimmäinen elinkuukausi. (Lehtonen, Valkonen-Korhonen & Karjalainen 2018, 912.) Tutin syöminen ei lisää vauvan aivosähkötoimintaa ollenkaan (Keskinen 2010, 45). Kuuden viikon iässä aivotoiminnan imetyksenjälkeinen muutos oli vähentynyt ja 12 viikon iässä nälän, imetyksen ja kylläisyyden tunteen aiheuttama aivotoiminnan muutos oli hävinnyt (Lehtonen, ym. 2018, 912).

Keskosena syntynyt hyötyy rintamaidosta merkittävästi. Rintamaito vähentää keskoslasten kuolleisuutta, silmän verkkokalvosairautta, vaikeita suolistotuleh-

duksia ja sairastumista bakteeri-infektioon. Lisäksi sen on todettu suojaavan keskosia sairastumasta hengitystieinfektioon ensimmäisen ikävuotensa aikana. (Mikkola 2017, 39–40.)

3 Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus

3.1 Vuorovaikutuksen muodostuminen

Varhainen vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä alkaa jo odotusaikana. Kiintymyssuhde alkaa muodostua hetkestä, jolloin vanhempi saa tietää raskaudesta. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018, 1345.) Kiintymyssuhteella tarkoitetaan sekä vanhemmalle että vauvalle muodostunutta kokemusta ja käsitystä siitä, mikälainen heidän välinen suhteensa on ja miten kumpikin toimii suhteessa toiseen (Puura & Mäntymaa 2010, 24).

Vastasyntynyt on valmis vuorovaikutukseen heti syntymästään ja eri vuorovaikutustilanteiden kautta hän alkaa kehittyä omaksi itsekseen (Äitiysneuvolaopas 2013, 32). Vuorovaikutustilanteet vauvan ja vanhemman välillä on merkittävin vauvaan vaikuttava ympäristötekijä ensimmäisten kuukausien aikana (Puura & Mäntymaa 2010, 24). Lapsella on perimässään valmius vastavuoroiseen viettitoimintoon, mutta kohdussa tätä viettiä ei vielä tarvita välttämättömien elintoimintojen tapahduttua napanuoran välityksellä. Tavoitteellinen viestitoiminta herää syntymän jälkeen, kun yhteyden saamisesta hoivaajaan tulee välttämätöntä elämän jatkumisen kannalta. (Lehtonen ym. 2018, 910.)

3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys kehitykseen

Varhainen vuorovaikutus tukee vauvan psyykkistä kehitystä (Hermanson 2019a). Vauvan aivot kehittyvät ja kypsyvät varhaisen vuorovaikutuksen aikana. Merkittävintä kehitystä tapahtuu aivoissa toiminnallisesti, kun aivoissa syntyy uusia aivosolujen välisiä yhteyksiä (synapseja) ja ylimääräisiä, tarpeettomia yhteyksiä

lähtee pois. Vauvan vuorovaikutuksellisesti koetut asiat ympärillä saavat aikaan tämän toiminnan aivoissa. Vanhemman ja vauvan tunteiden näyttäminen vuorovaikutustilanteissa auttaa myös vauvaa ymmärtämään ja näyttämään omia tunteita. (Puura & Mäntymaa 2010, 25.)

Vauvan saadessa hyvää huolenpitoa ensimmäisen vuoden aikana hän myös haluaa toimia moraalisesti vanhempiansa kohtaan, jolloin lapsen moraalinen ajattelu kehittyy. Vauva oppii eri ihmiskontaktien kautta sosiaalisia taitoja sekä kielteisten, neutraalien ja myönteisten tunteiden käsittelyä. Vauva oppii erilaisia tunteita myös rajoitusten ja sääntöjen kautta. Sääntöjen luominen lapselle kehittää muun muassa moraalialia ja yhteisöllisyyttä sekä vihan hallintaa. (Puura & Mäntymaa 2010, 26.)

Vuorovaikutuksella on suuri merkitys vauvan neurologisen ja psyykkisen kehittymisen kannalta. Useiden vuorovaikutustilanteiden johdosta vauvan ja vanhemman välille syntyy kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteessa vanhempi ja vauva ymmärtävät heidän välistään toimintaansa suhteessa toiseen. (Puura & Mäntymaa 2010, 24; Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 461–462.)

Vastasyntyneen stressin käsittelyyn ja säätelyyn vaikuttavat myös vanhemman vuorovaikutus vauvan kanssa. Vauva ei osaa käsitellä stressiä, joten aivan tavallisetkin asiat voivat aiheuttaa sitä vauvalle. Kun vauva saa stressaavissa tilanteissa vuorovaikutusta ja hoivaa hänen stressinsä käsittelytaito kehittyy ja erilaiset tilanteet eivät enää nosta stressitasoa. Heikko stressinsäätelykyky ja ylivirittynyt reaktio stressaavissa tilanteissa voi altistaa helpommin erilaisille infektioille ja sairauksille. Myös stressaava muisto voi aiheuttaa samoja seikkoja näissä tilanteissa. (Puura & Mäntymaa 2010, 26.)

3.3 Vuorovaikutuksen tukeminen

Vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää. Jo äitiysneuvolassa olisi syytä puhua odottavien vanhempien kanssa heidän hyvinvoinnistaan, sillä äidin raskauden ai-

kainen terveydentila on sikiönkehitykseen olennaisesti vaikuttava asia. Raskausaikana olisi tärkeää keskustella myös vanhempien mielikuvista ja odotuksista syntyvää vauvaa kohtaan, sillä jo raskausajan mielikuvat ja odotukset vaikuttavat siihen, kuinka syntyvän vauvan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa. Vanhempia autetaan luomaan mahdollisimman myönteinen mutta mahdollisimman todenmukainen kuva syntyvästä lapsesta ominaisuuksineen. Heidän sitoutumistaan vanhemmuuteen vahvistetaan. (Puura & Mäntymaa 2010, 31.)

Vuorovaikutusta voidaan tukea antamalla myönteistä palautetta asioista, jotka sujuvat vauvan kanssa hyvin. Vanhempi saa vahvistusta omaan kyvykkyyteen myönteisen palautteen kautta. Vuorovaikutusta voidaan myös tukea ohjaamalla ottamaan lapseen katse- ja kosketuskontaktia. Tärkeää on vuorovaikutuksellinen puhe, juttelu ja yhdessä tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

3.4 Terveydenhoitajan rooli imetyksen tukemisessa

Imetyksen tukeminen on keskeinen osa terveydenhoitajan työtä erityisesti äitien ja imeväisikäisten kanssa työskennellessä (Deufel & Montonen 2010, 167). Myös puolisolille suunnattu ohjaus ja tuki on tärkeää, sillä puolisoille annettu imetysohjaus raskausaikana lisää imetystä. Puolisolta saatu apu ja rohkaisu lisäävät imetyksen aloitusta ja äidin luottamista omiin kykyihinsä. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020, 13.) Imetysohjaus ja imetyksen tukeminen vaatii terveydenhoitajalta riittävä teoreettista ja tieteellistä tutkimustietoa imetyksen onnistumisesta (Deufel & Montonen 2010, 167).

Terveydenhoitajan tehtävänä on kertoa perheelle imetykseen liittyvistä asioista kuten imetyssuosituksista, imetyksen perusperiaatteista ja eduista. Ohjauksen tulee olla yksilöllistä, rohkaisevaa ja perheen toiveet huomioivaa. (Jukarainen & Otronen 2010, 399.) Imetysohjaus ei koskaan saa olla syyllistäväää ja myös ne äidit, jotka eivät imetä tai lopettavat imetyksen, tarvitsevat ohjausta ja tukea (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020, 12).

Raskaudenaikainen imetysohjaus on tärkeää ja tehokkaampaa kuin synnytyksen jälkeen aloitettu ohjaus. Raskausaikana saatu tieto jää mieleen jäsentymään. (Jukarainen & Otronen 2010, 398.) Synnytyksen jälkeen annettu imetysohjaus tukee raskauden aikaista imetysohjausta. Terveystoimijana olisi tärkeää tunnistaa erityisryhmien tuentarpeet ja tarjota heille kohdennetusti lisätukea imetykseen. Tällaisia kohderyhmiä ovat esimerkiksi aiemmin imettämättömät tai vain vähän aikaa imettäneet uudelleensynnyttäjät ja heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat perheet. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020, 14.)

4 Imetyksen kaari

4.1 Lapsen kasvu äidinmaidolla

Vauvan painoa aletaan seuraamaan heti sairaalassa, jonka jälkeen painonseurantaa jatketaan neuvolakäynneillä. Vauvan paino laskee syntymän jälkeen, koska vauva ei saa enää jatkuvaa ravintoa istukasta ja suun kautta syödyt ruokamäärät ovat vielä pieniä. (Terveyskirjasto 2012.) Vauvalta myös poistuu nesteitä, joka vaikuttaa painon laskuun (Deufel & Montonen 2010, 202). Sairaalassa tapahtuvan painon seurannan aikana vauvan paino ei saisi laskea seitsemää prosenttia enempää syntymäpainosta (Terveyskirjasto 2012). Yli kymmenen prosentin painon lasku on merkittävä ja kertoo riittämättömästä ravitsemuksesta. Vauvan paino lähtee nousuun noin neljän päivän päästä synnytyksestä. (Terveystoimijain ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

On tietyt kriteerit, turvamerkit, joiden täytyessä imetetty vauva saa tarpeeksi maitoa. Vauvan tulisi pissata vähintään viisi kertaa vuorokaudessa ja kakata ainakin kerran vuorokaudessa ensimmäisten viikkojen aikana. Yli kuuden viikon ikäisen vauvan kakkaamisvälit voivat olla pidempiä. Vauvan tulisi lapsentahtisesti syödä yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa. Vauvan imemisen ja nielemisen tulisi olla tehokasta. Imemisen ei kuulu sattua. Yksi tärkeä merkki näiden lisäksi on vauvan kasvu; vauvan tulisi saavuttaa syntymäpainonsa 10–14 vrk:n kuluttua syntymästä. (Imetyksen tuki 2021.) Vauvan painon tulisi nousta vähintään 140 grammaa viikossa eli vähintään 20 grammaa päivässä (Terveyskylä 2019b).

Vauvan itkuisuus, tyytymättömyys ja levottomuus voivat olla merkkejä riittämättömästä maitomäärästä (Deufel & Montonen 2010, 207).

Vauvan ravinnon tarve kasvaa syntymän jälkeen. Äidinmaidon annoskoot kasvavat viidestä millilitrasta sataan millilitraan päivien aikana. Viikon ikäinen vauva syö noin 150–200 millilitraa vuorokaudessa painokiloaan kohden. (Terveyskylä 2020.) Vauvan paino nousee ensimmäisten kuukausien aikana kahdestakymmenestä kolmeenkymmeneen grammaa päivässä. Syöttömääriä voidaan seurata neuvolassa syöttöpunnituksilla, jossa vauva punnitaan juuri ennen imetystä ja heti imetyksen jälkeen. (Terveyskirjasto 2012.) Kasvu kertoo lapsen hyvinvoinnista ja ravitsemustilasta ja ravitsemukselliset muutokset näkyvät herkästi kasvussa (Erkkola & Lyytikäinen 2010, 11).

4.2 Imetyksen aloitus ja täysimetys

Raskausaikana naisen hormonitoiminta muuttuu. Rinnat alkavat valmistautua tulevaan imetykseen ja maidon erityis lisääntyy. Maidon erittyminen ja nousu on yksilöllistä. Rinnoista voi tihkua maitoa jo raskausaikana. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2020, 58; Terveyskirjasto 2020.) Keskeisinä tekijöinä maidon erittymisessä on prolaktiini- ja oksitosiinihormoni. Maidonerityksen kannalta on tärkeää, että vauva pääsee rinnalle imemään heti syntymänsä jälkeen. (Terveyskirjasto 2020.) Sikiön imeminen alkaa kehittyä jo raskausviikkojen 15–18 aikana ja tämä toiminto kypsyy raskausviikkoon 32 mennessä (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013, 473).

Vauvan syntymän jälkeen rintamaidon määrä on useimmiten vähäistä. Maito voi tulla muutamina pisaroina, mutta kolmen-neljän vuorokauden kuluttua maidon määrä alkaa yleensä lisääntyä. Ensipäivinä nouseva maito on ravintopitoista ja runsaasti vasta-aineita sisältävää, joten vastasyntynyt pärjää hyvinkin pienellä maitomäärällä alkuun. Vauvan paino voi aluksi laskea, mutta maidon erityksen lisääntyessä alkaa paino hiljalleen nousta. (Hakulinen ym. 2020, 58.) Rintamaidon koostumus voi vaihdella. Koostumukseen vaikuttaa se, onko vauva syntynyt ennen- vai täysiaikaisena. Rintamaito sisältää kasvulle ja kehitykselle suotuisia aineita ja infektioilta suojaavia tekijöitä. (Mikkola 2017, 34–35.)

Vastasyntynyt voi viihtyä lähes vuorokauden äidin rinnalla imien. Ihokontakti ja rinnalla olo tukee maidonnousua ja sen erittymistä. Mikäli vauva ei voi imeä rintaa, voi rintamaidon lypsää. Lypsäminen vaikuttaa maidonerityksen käynnistymiseen ja se tulisi aloittaa pian vauvan syntymän jälkeen. (Hakulinen ym. 2020, 59.)

Vauva aloittaa imemisen opettelun heti synnyttyään. Vauva harjoittelee rinnan löytämistä ja imemisen tehokkuutta. Alkuvaiheessa imetyskertoja on useita. Imetyksen aloituskuukausina äiti opettelee imetysasentoja sekä tulkitsemaan vauvan imemisen tarvetta. (Koskinen 2007, 100.) Imettäminen olisi hyvä aloittaa eri syötötkerroilla vuorotellen eri rinnoista (Hakulinen ym. 2020, 59). Maidoneritys asetuu vähitellen vauvan maidontarpeen tasolle (Koskinen 2007, 100).

Tiheät imemiskerrat kuuluvat vauvan ja äidin arkeen. Imemiskertojen määrä on yleensä noin kymmenen kertaa vuorokauden aikana. Vauva voi ruokailla tätäkin tiheämmin. Imeminen tapahtuu tasaisesti mihin vuorokauden aikaan tahansa, mukaan lukien yön ja päivän. Imetyksen kesto on noin 15–30 minuuttia ja se määräytyy yksilöllisen tarpeen mukaan. Yöllä imetyvälit ovat useasti kolmesta tunnista viiteen tuntiin. Yöimetyksillä on tärkeä rooli riittävän maidonerityksen kannalta. Lapsentahtinen imetys on tärkeää maidon riittävyyden turvaamiseksi, sillä rinnan imeminen lisää maidon eritystä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a.) Lapsentahtinen ihmetys tarkoittaa sitä, että vauvaa imetetään aina, kun hän osoittaa merkkejä imemishalusta. Näitä merkkejä ovat suun availu, maiskutus, kielen työntäminen ulos suusta sekä sormien ja nyrkin imeminen. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2020, 58.) Tiheät imetykset päivällä ja yöllä sekä valvominen voi olla aluksi raskasta ja siksi äitiä kehoitetaan lepäämään vauvan nukuessa (Koskinen 2007, 100).

Imetysrytmi muovautuu, kun vauva kasvaa. Imetyksien kesto lyhenee ja imetyvälit suurenevät. Vauvalla saattaa edelleen tulla päiviä, jolloin tulee tarve imeä tiheästi. Näinä päivinä äidin rinnat voivat tuntua tyhjemmiltä ja maidontulo vähäiseltä, joka kuitenkin korjaantuu jatkamalla imetystä normaaliin tapaan. Kolmen kuukauden iässä vauva alkaa erottamaan yön ja päivän, mutta tämä ei tarkoita yö imetyksien vähenemistä tai loppumista. (Koskinen 2007, 100, 102, 105.)

Täysimetyksessä lapsi saa ravinnokseen ainoastaan äidinmaitoa ja sen lisäksi tarvittavia lääke-, vitamiini- ja hivenainevalmisteita. Äidinmaito voidaan antaa vauvalle imettämällä tai lypsettynä. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020.) Kahden viikon iästä alkaen vauvalle tulee antaa D-vitamiinivalmistetta ympärivuotisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Täysimetus riittää tyydyttämään terveenä, täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneen lapsen ravinnontarpeen puolen vuoden ikään saakka. Tämänhetkisten suositusten mukaan täysimetystä tulisi jatkaa kuuden kuukauden ikään saakka. Imetus tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. (Äitiysneuvolaopas 2013.)

4.3 Kiinteiden ruokien aloitus ja osittaisimetus

Vauvan elimistö on kypsynyt tarpeeksi neljän kuukauden ikään mennessä, jolloin vauvalle voi aikaisintaan aloittaa syöttämään kiinteää ruokaa. Osittaisimetyksellä oleva lapsi saa äidinmaidonkorviketta tai kiinteitä ruokia rintamaidon lisäksi. (Äitiysneuvolaopas 2013.) Kiinteään ruokaan kuuluu soseet ja sormiruokat (Hakulinen ym. 2017, 11). Kiinteiden ruokien aloitus yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja uusiin ruoka-aineisiin tottumista. Kiinteät ruokat rintamaidon rinnalla tulisi aloittaa viimeistään kuuden kuukauden ikäiselle lapselle. (Hermanson 2019b.) Jos rintamaitoa on niukasti, kiinteän lisäruoan syöttäminen vauvalle voidaan aloittaa aiemmin (Deufel & Montonen 2016, 22). Kiinteiden ruokien aloittamisen viivästyttäminen yli kuuden kuukauden iän yli voi aiheuttaa alttiutta allergioille ja puutoksia joillekin ravintoaineille esimerkiksi raudalle, proteiinille ja sinkille. Lapsen rintamaidon tarve on edelleen tärkeä kehityksen, kasvun ja terveyden vuoksi ja sen täytyisi olla lapsen pääasiallinen ravinne. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c, 68.) Rintamaito tukee ravinnon imeytymistä ja vahvistaa immuunisuojaa (Hermanson 2019c). WHO suosittelee jatkettavan imetystä ainakin kuuden ensimmäisen kuukauden ajan (World Health Organization 2011).

Maistelut aloitetaan marjoilla, kasviksilla, hedelmillä ja vihanneksilla. Viiden kuukauden iästä alkaen voi alkaa maistelemaan myös lihaa, kalaa, viljatuotteita, kanaa ja kananmunaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c, 72.) Uusia makuja

on hyvä aloittaa muutama kerrallaan, noin 1–2 ruoka-ainetta viikossa (Koskinen 2007, 112). Maisteluannosten olisi hyvä olla pieniä, korkeintaan muutaman teelusikallisen kokoisia, eikä niiden tarkoitus ole syrjäyttää rintaruokintaa (Hoitotyön tutkimussäätiö 2020). Pääravinto tulisi olla edelleen äidinmaito ja imetyksien jatkua yhtä tiheästi kuin ennen kiinteiden ruokien aloittamista. Kiinteiden ruokien aloitusvaiheessa vauva imetetään ennen maisteluja. (Koskinen 2007, 112.)

Puolivuotias lapsi alkaa kehittyä motorisesti niin, että hän pystyy istumaan ruokapöydän ääressä, alkaa ruokailla sormin ja tavoitella ruokia. Lapsi pystyy myös hallitsemaan pään liikkeitä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019c, 69.) Lapselle voi tarjota myös oman lusikan (Koskinen 2007, 112). Myös suun motoriikka kehittyy (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019c, 69). Lapselle aletaan tarjoamaan maisteluannoksia 2–3 kertaa päivän aikana. Kiinteän ruoan liiallinen saanti voi aiheuttaa imetyksien vähenemisen ja liian aikaisen vieroittumisen äidinmaidosta. Yhdeksän kuukauden ikäiselle lapselle voi alkaa antamaan kiinteää ruokaa 3–4 kertaa päivän aikana. (Koskinen 2007, 112.)

Korvikemaidon ja lisäruokien antamiseen vaikuttaa eri tekijät kuten imetyksen onnistuminen, lapsen kasvu ja kehitys sekä vanhempien päätökset. Äidinmaito sisältää runsaasti maitosokeria, jota suun kariogeeniset bakteerit voivat käyttää aineenvaihdunnassaan aiheuttaen hampaita reikiinnyttäviä bakteereja. Tämän vuoksi pitkään jatkunut lapsentahtinen imetys voi aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Jos imetystä jatketaan yli 12 kk on erityisen tärkeää pitää muun ravinnon lisätyn sokerin määrä mahdollisimman pienenä ja pitää lapsen suuhygieniasta erityisen hyvää huolta. (Käypä hoito 2020.)

4.4 Taaperoimetys ja pidennetty imetys

WHO (Kansainvälinen Maailman terveysjärjestö) suosittelee muun ravitsemuksen lisäksi imetyksen jatkamista yli kahden vuoden ikään saakka (World Health Organization 2011). Vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse enää äidinmaitoa saadakseen tarpeeksi ravintoa, mutta imetyksen jatkamisesta ei ole haittaakaan. Äidinmaito on edelleen hyödyllistä lapselle muun muassa sen C-vitamiinipitoisuuden,

energiapitoisuuden ja vasta-aineiden vuoksi. Imetyksen jatkamiseen voi myös vaikuttaa tärkeäksi tulleet vuorovaikutustilanteet lapsen kanssa. Imetys on myös lapselle emotionaalinen ja turvallinen hetki. (Koskinen 2007, 114.)

Taaperoikäisellä lapsella imetyskertoja voi edelleen olla useita, mutta lapsen syödessä muutakin ruokaa imetyskerrat voivat myös harveta. Imetyskerrat voivat sijoittua tiettyihin hetkiin tai tilanteisiin. Vuoden ikäinen lapsi voi imeä edelleen myös yöllä. (Koskinen 2007, 114.) Yli vuoden ikäisen imevän lapsen ruokavalion tulisi olla monipuolinen äidinmaidon ohessa. Yhteiset ruokailuhetket perheen kanssa ovat tärkeitä imetyksien lisäksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019c, 66.)

4.5 Imetyksestä vieroitus

Rinnasta vieroittaminen alkaa käytännössä silloin, kun imeväiselle aloitetaan tarjoamaan kiinteitä ruokia. Luonnollisesti imeminen loppuu ilman vieroitusta noin 2–4 ja 3–7 vuoden iässä. Imetyksen jatkaminen luonnolliseen vieroitusikään on harvinaista. Vieroittaminen voi tapahtua myös osittain, jolloin esimerkiksi yöimeykset jätetään pois. Imetys voi loppua myös äkillisesti, esimerkiksi lapsen tai äidin sairauden vuoksi. Kauan kestänyt, vaihteellinen vieroitus on lapselle lempein tapa lopettaa imetys. (Niemelä 2006, 103.)

Vieroittamisen aloittaminen on yksilöllinen päätös. Syitä voi olla monenlaisia; esimerkiksi väsymys, ongelmat imetyksessä tai epämiellyttävä tunne imetyksen jatkamisesta tietyn ajan jälkeen. Pienen vauvan vieroittamista tulee harkita huolella. (Niemelä 2006, 106.) Vieroittamisen aikana lapsen ruokavalioon kuuluu kiinteät ruoat ja ruokavalion tulisi olla monipuolinen. Asteittaisen vieroittamisen aikana äidinmaito vähenee vähitellen rinnosta ja lapsi tottuu vähempään maitomäärään. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 66.) Asteittainen vieroittaminen tapahtuu vähentämällä imetyskertoja tai lyhentämällä imetyksen kestoa (Imetyksen tuki ry 2017).

Taaperon vieroittaminen rinnasta tapahtuu yleensä luonnollisesti, kun ruokavalio monipuolistuu. Välillä imetyskerrat voivat olla vähäisiä, kun taas välillä lapsi voi haluta rinnalle useamminkin. Lapsi saattaa hakea rinnalta turvaa erilaisissa elämäntilanteissa esimerkiksi sairastuessa, kehitysvaiheissa tai huonon mielen yllättäessä. Imetyksen lopettaminen taaperon kanssa voi olla myös haastavaa, jos lapsi haluaa rinnalle usein. Tällöin voi kokeilla esimerkiksi äidintahtista imetystä, jolloin äiti päättää ajankohdat imetykselle. (Imetyksen tuki 2017.)

4.6 Yleisimpiä imetyksen haasteita

Imetykseen voi liittyä haasteita. Vauvan oikea imuote ja hyvän imetysasennon löytäminen on tärkeää. Hyvän imetysasennon löytäminen voi vaatia harjoittelua ja aikaa. Imetyksen alussa, kun äiti ja vauva tutustuvat toisiinsa, on hyvä hakeutua rauhalliseen ympäristöön. Äidin asento vaikuttaa siihen, miten vauva saa rinnan suuhunsa. (Deufel & Montonen 2010, 108–109.) Äidin rento asento ja vauvan hyvä imuote kertovat hyvästä imetysasennosta (Imetyksen tuki ry 2016). Hyvän imuotteen tunnistaa siitä, että vauva on äidin lähellä ja nenä asettuu nänin kanssa lähes kohdakkain. Vauvan suu on laajalti auki ja leuka koskettaa rintaan. Käsien tulisi asettua rinnan molemmin puolin. Hyvässä imuotteessa imu on voimakasta ja rytmikästä. (Imetyksen tuki 2016.) Tiheät imetykset lisäävät maidoneritystä ja maidonerityksen tueksi rintoja tulee stimuloida imettämällä tai lypsämällä (Tiitinen 2020). Maidoneritys voi olla niin runsasta, että vauvan on vaikea niellä. Vauvan kakominen, yskiminen, rinnasta irrottautuminen ja hermostuminen ovat merkkejä liian voimakkaasta maidon erittymisestä. Runsaan maidonerityksen omaavat äidit voivat kokeilla imettää vauvaa samasta rinnasta esimerkiksi kaksi peräkkäistä imetyskertaa tai tyhjentää rintaa käsin lypsämällä ennen imetystä. (Deufel & Montonen 2010, 250.)

Rintamaito saattaa pakkautua rintoihin. Rintojen pakkautumista voidaan ehkäistä oikealla imetystekniikalla ja tihein imetysvälein. Pakkautuneet rinnat ovat turvonneet, punoittavat ja tuntuvat kivuliailta. Hoitokeinoja ovat rintojen tyhjennys imettämällä tai vaihtoehtoisesti lypsämällä. Imetyksen tulisi olla tiheää, yli kahdeksan

kertaa vuorokaudessa. Rintojen kevyt hierominen, lämpimät kääreet tai suihku auttavat rintojen tyhjentymisessä. Kuumottaviin rintoihin auttavat viileät kääreet. Rintamaidon pakkautuminen voi johtaa rintatulehdukseen. Rintatulehduksen tunnistaa siitä, että edellisten oireiden lisäksi esiintyy korkea kuumetta. (Tiitinen 2020.) Rintojen pakkautumisen ja tulehtumisen lisäksi rintaan voi muodostua tiehyttukos. Tiehyttukos aiheuttaa muhkuran rintaan, joka on tunnisteltavissa kädellä. Tukoksen hoitona on rinnan tehokas tyhjentäminen. Imetys on suositeltavaa aloittaa tukosrinnasta. Samanaikaisesti vauvan imiessä äiti voi kevyesti hieroa muhkuraa. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Imetyksen ei tule sattua. Imetyksen alussa äiti voi tuntea kipua ja kivun lähde on tärkeää selvittää. Kipu voi johtua muun muassa vauvan huonosta imuotteesta tai rikkoutuneesta rinnanpäästä. Huono imuote on yhteydessä rinnanpään haavaumiin. Mikäli kyseessä on vauvan huono imuote, riittää imuotteen korjaaminen. Rikkoutuneelle rinnanpäälle voi imetyksen jälkeen levittää puhtain käsin maitopisaran tai nänneihin tarkoitettua hoitovoidetta. Hoitokeinona voi myös käyttää rintojen ilmakylpyä. (Deufel & Montonen 2010, 242, 244–245.)

Imetyksen aikana vauvalla voi esiintyä imemislakko, jolloin vauva ei suostu imeämään rinnalla. Imemislakkoon voi vaikuttaa useammat eri tekijät kuten puhkeavat hampaat tai jokin sairaus. Imemislakko voi johtua myös vauvan kehitykseen liittyvästä ohimenevästä vaiheesta. Vauva voi olla kiinnostunut ympäristöstään eikä malta keskittyä imemiseen, tällöin voidaan kokeilla imettää hämärässä valaistuksessa tai ottaa vauva rinnalle uneliaana. Imemislakko on osa normaalia kehitystä. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on tukea imetystä. Kehittämistyön tavoite on lisätä odottavien perheiden tietoutta imetyksen kaaresta. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa opaslehtinen imetyksen kaaresta Liekku Ry:lle.

6 Kehittämistyön toteutus

6.1 Toiminnallinen kehittäminen

Terveydenhoitajaopintoihin kuuluu opinnäytetyön lisäksi opintojen viimeisenä vuonna tehtävä kehittäminen. Kehittäminen tarkoittaa systemaattista toimintaa tutkimuksen tuloksena ja/tai käytännön kokemuksen kautta saadun tiedon käyttämistä esimerkiksi uusien tuotteiden, menetelmien ja järjestelmien aikaansaamiseksi tai jo olemassa olevien olennaiseen parantamiseen. (Tilastokeskus 2021.)

Kehittämistyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen ja siinä tulee osoittaa riittävä alan tietojen sekä taitojen hallinta. Toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallinen kehittäminen koostuu produktista eli toiminnallisesta osuudesta ja kirjallisesta raportista. Toiminnallinen toteutus voi olla esimerkiksi opas, portfolio tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 12.)

Tämä kehittäminen on toiminnallinen ja se on toteutettu toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita noudattaen. Työn tuotoksena on opaslehtinen, mikä on toimeksiantaja Liekku Ry:n hyödynnettävissä.

6.2 Kehittämistyöprosessin vaiheet

Kehittämistyöprosessi alkoi syyskuussa 2020 tapaamisella, jossa kehittämistyöstä annettiin opiskelijoille tietoa. Pohdimme kehittämistyön aihetta ja mahdollista toimeksiantajaa ja puntaroimme eri vaihtoehtojen välillä. Aiheideoinnin jälkeen päätimme kysyä Liekku Ry:tä toimeksiantajaksemme. Tapasimme Liekku Ry:n yhteyshenkilön syyskuun lopussa ja ehdotimme ideaamme imetykseen liit-

tyvästä kehittämistyöstä. Saimme heidän puoleltaan toiveen opaslehtisen uudistamisesta. Päätimme tarttua tähän ideaan, koska aihe oli kiinnostava ja keskeinen tulevan terveydenhoitajatyön kannalta. Aiheen varmistuttua pohdimme yhdessä kehittämistyömme sisältöä ja sitä, kuinka aikoisimme rajata aihettamme.

Lokakuussa 2020 alkaneiden työharjoitteluiden aikana pidimme kehittämistyön kirjoittamisesta taukoa. Kirjoittamisprosessi pääsi virallisesti alkamaan joulukuussa 2020. Aloitimme tekemään tiedonhakua aiheen tiimoilta. Tiedonhakuihin käytettiin muun muassa Cochranea, PubMediä, Mediciä, Terveyskirjastoa, Hostusta ja Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen sivuja. Joululoman pidimme työstä taukoa ja teoriaosuuden kirjoittaminen jatkui tammikuussa 2021.

Helmikuun loppupuolella 2021 olimme saaneet kirjoitettua teoriaosuuden lähes valmiiksi ja aloimme suunnitella opaslehtistä. Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus tapahtui maaliskuun aikana työharjoittelun ohella. Kehittämistyön virallisen raportin kirjoitimme loppukevään aikana ja valmis kehittämistyö esitetään huhtikuussa 2021.

6.3 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Kehittämistyön toimeksiantaja on Liekku ry. Liekku on vanhemmuuden vertaistukiyhdistys, joka on perustettu vuonna 2005 Joensuun seudulle. Sen tavoitteena on pyrkiä vahvistamaan lasten ja perheiden asemaa ja hyvinvointia antamalla tietoa vauvojen sekä pienten lasten hoidosta. Lisäksi heidän tavoitteenaan on ekologisen ajattelun, elämäntavan sekä luonnonmukaisen ja lapsentahtisen elämän edistäminen yhteiskunnassa. (Liekku 2020.)

Liekku pitää erilaisia vertaistuki-iltoja, ryhmiä ja tapaamisia Joensuun Perheentalolla. Heidän kautta voi vuokrata muun muassa rintapumppuja, kestovaippoja ja erilaisia rentoutusvälineitä synnytykseen sekä varata itselleen doulan. (Liekku 2020.) Doula tarkoittaa synnytykseen osallistuvaa tukihenkilöä, jonka tehtävänä on olla synnyttäjän tukija ja tiedonantaja (Kosonen 2019, 77). Useimmiten

doulana toimii henkilö, jolla on terveydenhuoltoalan tutkinto kuten terveydenhoitaja, sairaanhoitaja tai kätilö. Doula voi olla myös doulakoulutuksen käynyt henkilö. Doula ei ole suojattu nimike, joten kuka tahansa voi käyttää sitä käsitettä itsestään. (Suomen doulat ry 2021.)

Kehittämistyön kohderyhmänä ovat lasta odottavat tai jo lapsen saaneet perheet. Kehittämistyön tekijöillä on kokemusta lasta odottavien ja lapsen saaneiden perheiden kanssa toimimisesta opintoihin liittyvien harjoitteluiden kautta. Kohderyhmä valikoitui kehittämistyön tekijöiden oman mielenkiinnon mukaan.

6.4 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Opaslehtisen suunnittelu alkoi alkukevästä 2021. Oppaan suunnitteluun käytettiin Canva Pro -sovellusta, joka oli kehittämistyön tekijöille tuttu. Toimeksiantaja kertoi alustavia toiveita oppaan suhteen. Oppaan sekä ulkoasuun että sisältöön saatiin vapaat kädet. Opasta alettiin luonnostella Canvaan, kun kehittämistyön teoriaosuus oli loppuillaan ja suunnitelma oppaan sisällöstä selkeni.

Oppaasta haluttiin luoda selkeä, ytimekäs ja mielenkiintoa herättävä. Oppaan kansilehden otsikoksi muodostui Imetyksen kaari, joka kuvaa oppaan sisältöä. Sama otsikko toimii myös kehittämistyön otsikkona. Otsikko ohjaa lukijaa aiheeseen. Oppaan sivuille pääotsikoiksi muodostui imetyksen aloitus, lapsen kasvu äidinmaidolla, imetyksen hyödyt, täysimetys, osittaisimetys, imetyksen haasteet ja imetyksestä vieroittaminen. Oppaan tekstit on kirjoitettu helppolukaiseen ja ymmärrettävään muotoon. Asettelimme oppaan seitsemännelle sivulle kysymyksen ”kaipaatko aiheesta lisätietoa tai vertaistukea” ja samaiselta sivulta löytyy Liekku Ry:n yhteystiedot, jotta lukija voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä Liekkuun.

Opaslehtisen värimaailma ja kokonaisuus haluttiin sopivan imetykseen. Oppaan väreiksi valikoitui neutraaleja ruskeaan taittavia sävyjä. Oppaan pää- ja alaotsikoiden fonttina on Bosk ja leipätekstin fonttina Open Sans Light. Oppaaseen valitut kuvat on otettu Canvan kuvavalikoimasta. Opaslehtiseen lisättiin Karelian ja Liekku Ry:n logot.

Suunnitteluvaiheessa kysyttiin palautetta Liekku ry:n aktiivisilta jäseniltä. Palautetta saatiin vapaamuotoisesti yhteyshenkilön kautta. Saatujen palautteiden perusteella työhön tehtiin muutoksia. Suunnitteluvaiheen palaute sisälsi positiivista palautetta opaslehtisen esteettisyydestä ja selkeydestä. Parannusehdotukset koskivat opaslehtisen tekstien sisältöä. Kaikki parannusehdotukset toteutettiin jäsenien toiveiden mukaisesti. Parannusehdotusten toteuttamisen jälkeen opaslehtinen lähetettiin uudestaan Liekku ry:n jäsenille. Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus eteni jouhevasti koko prosessin ajan.

6.5 Opaslehtisen arviointi

Kehittämistyöntekijöiden ja toimeksiantajan lisäksi on hyödyllistä pyytää palautetta myös oppaan kohderyhmältä, jotta oppaan arviointi ei jää subjektiiviseksi osaksi koko toiminnallisesta tuotoksesta. Saadulla palautteella voidaan arvioida asetettujen tavoitteiden toteutumista. Palautteessa tulee pyytää arvioita oppaan toimivuudesta, käytettävyydestä, luettavuudesta ja visuaalisuudesta. (Vilka ym. 2003, 157.)

Oppaan arviointiin käytettiin sähköistä Webropol –palautelomaketta (liite 1), joka sisälsi viisi kysymystä opaslehtisestä. Kysymykset liittyivät opaslehtisen ulkoasuun, ymmärrettävyyteen, keskeisiin asioihin imetykseen liittyen sekä hyödynnettävyyteen. Ensimmäisessä kysymyksessä pyrittiin arvioimaan oppaan ulkoasun selkeyttä kysymyksellä “opas oli ulkoasultaan selkeä ja miellyttävä. Toinen kysymys viittasi oppaan tekstisisällön ymmärrettävyyteen, “oppaan teksti oli selkeää ja ymmärrettävää. Kolmannella kysymyksellä haluttiin arvioida oppaan sisällön hyödyllisyyttä, “opas sisältää keskeisiä asioita imetykseen liittyen”. Neljännellä kysymyksellä pyrittiin arvioimaan oppaan hyödynnettävyyttä ja kysymys on osoitettu erityisesti oppaan kohderyhmälle, “opas on hyödynnettävissä lasta odottavalle tai jo lapsen saaneelle”. Viides kysymys oli avoin kysymys opaslehtisen huonoista ja hyvistä asioista. Viimeisellä kysymyksellä annettiin myös tilaa kommentoida vapaasti oppaaseen liittyvistä asioista. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin olivat “täysin samaa mieltä”, “osittain samaa mieltä”, “en osaa sanoa”,

“osittain eri mieltä” ja “täysin samaa mieltä”. Palautelomake lähetettiin Liekku ry:n yhteyshenkilölle, joka välitti lomakkeen muille Liekku ry:n jäsenille.

Palautekyselylomake lähetettiin toimeksiantajalle ja toimeksiantaja välitti lomakkeen internet linkin Liekku Ry:n jäsenille, jotka voivat halutessaan antaa palautetta lomakkeen avulla. Vastausaikaa oli reilun viikon verran. Palautelomakkeeseen oli vastannut kaksi henkilöä. Ensimmäiseen kysymykseen vastaajat olivat vastanneet 100 % täysin samaa mieltä eli vastaajien mielestä opas oli ulkoasultaan selkeä ja miellyttävä. Toiseen kysymykseen molemmat vastaajat olivat vastanneet olevansa osittain eri mieltä siitä, että oppaan teksti oli selkeää ja ymmärrettävää.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin sitä, sisältääkö opas keskeisiä asioita imeytukseen liittyen ja tähän molemmat vastaajat olivat vastanneet olevansa osittain samaa mieltä. Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, onko opas hyödynnettävissä kohderyhmälle eli lasta odottavalle tai jo lapsen saaneelle perheelle ja tähän toinen vastaaja oli vastannut olevansa täysin samaa mieltä ja toinen vastaaja osittain samaa mieltä.

Palautelomakkeen viimeisenä olleeseen vapaaseen kommenttikenttään oli myös jätetty palautetta. Opasta kuvailtiin kaikin puolin kauniiksi ja selkeäksi. Lisäksi vastaaja koki tärkeäksi, että oppaassa on mukana taaperoimetus, joka olisi tärkeää saada näkyväksi sen vuoksi, kun se on luonteeltaan erilaista kuin vauvan imetus eikä vielä niin paljon esillä. Toinen vastaaja kuvasi opasta ihanan selkeäksi ja raikkaaksi. Vastaajan mielestä opas oli myös ulkoasultaan helppolukuinen ja asiat olivat napakasti esillä, mutta osa kohdista ehkä vaikeasti ymmärrettävissä tai mahdollisuus ymmärtää väärin ja vaatii vastaajan mielestä vielä oikoluvun.

Webropol-lomakkeen palautemäärä jäi kokonaisuudessaan vähäiseksi. Palautelomaketta ei lähetetty oppaan kohderyhmälle, koska opasta ei ole vielä julkaistu valmiina. Jotta kohderyhmä voisi antaa oppaasta palautetta, tulisi oppaan olla jonkin aikaa kohderyhmän käytettävissä, jotta nähtäisiin sen hyödynnettävyys ja hyödyllisyys. Tämän vuoksi opasta ei arvioitu kohderyhmän osalta, muutoin kuin

epävirallisena esitestauksena. Opaslehtistä on siis esitestattu muutamille kohderyhmään kuuluville. Nämä henkilöt kuvailivat opasta värimaailmaltaan rauhoittavaksi ja selkeäksi. Oppaassa olevat kuvat saivat positiivista palautetta ja yhden palautteenantajan mielestä oppaan kuvat pitävät mielenkiintoa yllä. Yksi palautteenantaja kertoi saaneensa oppaasta uutta tietoa ja koki oppaan olevan varmasti hyödyllinen kohderyhmälle.

Lisäksi oppaasta saatiin vapaamuotoista palautetta kehittämistyön ohjauksessa muilta opiskelijakollegoilta. Myös näissä palautteissa nousi esille oppaan kaunis ulkoasu. Parannusehdotukseksi nousi tekstien asettelu.

Toimeksiantaja toi palautteessaan esille, että oppaassa oleva hyötyjä äidille -kohtaa ”tukee äidin painonhallintaa”, olisi syytä miettiä asian arkuuden vuoksi. Toimeksiantaja ajatteli, että maininta voi aiheuttaa haastetta imetyksen suhteen, mikäli äiti ei syö riittävästi. Oppaasta ei lähdetty kuitenkaan muokkaamaan tätä kohtaa, koska painonhallinnalla tarkoitetaan tämän oppaan yhteydessä tervettä painonhallintaa eikä niinkään laihduttamista. Painonhallinnalla tarkoitetaan jokaisen ihmisen tasapainoista, monipuolista ja terveellistä elämäntapaa. Kaiken kaikkiaan oppaasta saatu palaute on ollut positiivista, ja toimeksiantajat ovat kuvanneet oppaan olevan toimiva kokonaisuus.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Opaslehtinen tehtiin yhteistyössä kehittämistyön toimeksiantajan kanssa. Opaslehtinen valmistui maaliskuun 2021 aikana. Opaslehtinen vastasi tekijöiden suunnitelmaa kokonaisuudessaan. Opaslehtinen oli kehittämistyöntekijöiden mielestä selkeä ja informatiivinen tietopaketti. Aiheena imetys on laaja-alainen ja siksi työn rajaamisessa oli koko prosessin ajan haasteita. Oppaaseen tulleet asiat mietittiin tarkkaan.

Opaslehtiseen päädyttiin kokoamaan keskeisimmät asiat ”Imetyksen kaaresta”. Opaslehtisen aihealueet ovat imetyksen aloitus, lapsen kasvu äidinmaidolla, imetyksen hyödyt, täysimetys, osittaisimetys, taaperoimetys, yleisimmät imetyksen haasteet ja imetyksestä vieroittaminen. Jokainen otsikko sisältää muutamia keskeisimpiä asioita kustakin aihealueesta.

Opaslehtisestä saatiin visuaalisesti kaunis, selkeä ja rauhoittava kokonaisuus. Opas pitää sisällään kehittämistyöntekijöin mielestä keskeisimmät asiat, jotka liittyvät imetykseen. Oppaassa onnistuttiin visuaalisuuden, toimivuuden, hyödyllisyyden ja luottavuuden suhteen.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta voidaan arvioida käyttäen neljää eri kriteeriä, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Kehittämistyön luotettavuutta tuki se, että meitä opinnäytetyön tekijöitä oli kolme. Näin saimme kehittämistyöhön kolmen ihmisen työpanoksen, näkökulman ja mielipiteen.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimus ja siitä saadut tulokset ovat uskottavia ja ne on osoitettu tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2012, 127–128.) Kehittämistyön uskottavuutta tukee se, että työhön on valittu monipuolisesti luotettavia lähteitä ja aiheeseen on perehdytty hyvin jo suunnitteluvaiheessa.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan ja pystyy arvioimaan omaa vaikutustaan aineistoon ja kuvaa lähtökohtiaan raportissa (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Valitsimme työmme aiheen mielenkiinnostamme mukaan. Opintojen ja käytyjen harjoitteluiden myötä meillä oli jonkin verran tietoa aiheesta jo ennakkoon. Vältimme kuitenkin omien kokemuksiemme sisällyttämistä kehittämistyön tietoperustaan tai tuotokseen

Vahvistettavuuden käsite on yhteydessä koko tutkimusprosessiin. Käsite edellyttää sitä, että prosessi on raportoitu niin, että sen etenemistä voi seurata pääpiirteissään. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Kirjoitimme kehittämistyöprosessin etenemisestä mahdollisimman tarkasti raporttiin.

Siirrettävyys taas tarkoittaa sitä, että tulokset tulisivat olla siirrettävissä muuhun kontekstiin (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Kehittämistyön tuotos on sähköisessä muodossa oleva opaslehtinen, joka Liekku ry:n lisäksi on siirrettävissä esimerkiksi neuvoloihin. Kirjallisessa raportissa tulee selkeästi ilmi prosessin eri vaiheet.

Olemme pohtineet kehittämistyössämme myös eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja tulokset uskottavia, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan keskeisiä eettisiä lähtökohtia ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, avoimuus ja muiden tutkijoiden kunnioitus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Vaihdoimme keskenämme ajatuksia ja suunnittelimme työmme etenemistä yhdessä, emmekä kiirehtineet, jotta jokainen prosessin vaihe tuli tehtyä huolellisesti ja tarkasti. Raportoimme työmme vaiheet avoimesti ja rehellisesti. Viittasimme muiden tutkijoiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla heitä kunnioittaaksemme. Pääosin käytimme vain alle 10 vuotta vanhoja lähteitä varmistaaksemme tiedon olevan ajantasaista. Otimme huomioon myös sen, että pyrimme käyttämään vain alkuperäisjulkaisuja.

Toisen henkilön kirjoittaman tekstin suora lainaus ilman lähdeviitettä on plagiointia eli luvaton lainaamista. On tärkeää muistaa käyttää lähdeviittemerkintöjä asiasisältöihin viitattaessa ja suoria lainauksia käytettäessä sijoittaa lainaus sitaattimerkkien sisään. Plagiointi voi olla myös omien tulosten toistamista, jolloin tutkija muuttaa vain osan tutkimuksestaan ja raportoi tulokset uutena tutkimuksena. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224.) Tässä kehittämistyössä on huomioitu, ettei plagiointia ole käytetty kirjoittamalla asiat omin sanoin lähteitä hyödyntäen ja merkitsemällä lähdeviitteet huolellisesti tekstiin ja lähdeluetteloon.

7.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyö tuki ammatillista kasvua ja kehitystä. Terveystieteiden keskeinen tehtävä neuvolassa työskennellessä on imetykseen liittyvä ohjaus, joka vaatii vankkaa teoretietoutta. Tietoperustaa kirjoittaessa ja aiheeseen tarkemmin perehtyessä oma tietoisuus imetyksen kaaresta ja siihen kuuluvista vaiheista kasvoi. Koulussa aihetta oli jonkin verran käsitelty, mutta aiheesta opittiin paljon uutta ja aiemmin opittu tieto syveni. Lisäksi työ on antanut tietynlaista varmuutta imetykseen liittyvään tiedon hallintaan ja sitä kautta varmuutta omaan imetysohjaukseen.

Tiiminä tehty kehittämistyö on kehittänyt yhteistyötaitojamme. Kyseinen työ on työelämälähtöinen ja tämän avulla olemme voineet kytkeytyä osaksi työelämää. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja luontevaa.

Raporttia ja opaslehtistä tehdessämme olimme suurimman osan ajasta eri paikkakunnilla, joten teimme kehittämistyötä pitkälti etätyöskentelynä. Aika-ajoin soittelimme puheluita, joissa teimme tilannekartoitusta ja sovimme etenemisestä. Etätyöskentely itsessään on jo tullut meille tutuksi, eikä se asettanut sen suurempia haasteita työn tekemiseen. Tulevaisuutta ajatellen etätyöskentelymalliin oppiminen jo opiskeluaikoina on eduksi, sillä etätyöskentely on varmasti merkittävä osa tulevaisuuden työtämme.

Viime lukuvuonna tehty opinnäytetyö on tukenut kehittämistyön prosessia. Kehittämistyöprosessin aikana olemme kehittäneet tiedonhaun, lähdekriittisyyden, ajanhallinnan ja suunnitelmallisuuden osa-alueita. Kehittämistyön teko yhtä aikaa työharjoittelun kanssa on vaatinut myös paineensietokykyä.

8 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat

Kehittämistyön tuotos on hyödynnettävissä niin sähköisessä muodossa kuin paperisena opaslehtisenä. Opaslehtisen sähköinen versio on tarvittaessa muokat-

tavissa tai päivitettävissä. Sähköisen opaslehtisen voi laittaa Liekku Ry:n nettisivuille, josta se on luettavissa. Sähköistä versiota voi tulostaa tarpeen mukaan Liekku Ry:n asiakkaille ja esimerkiksi neuvoloille, jossa terveydenhoitajat voivat antaa opaslehtisen perheelle mukaan luettavaksi.

Kehittämistyön jatkokehitysideana voisi olla kohderyhmälle pidettävä tuokio imeytyksen kaaresta ja sen vaiheista opaslehtisen pohjalta. Toinen hyödyllinen jatkokehitysidea voisi olla opaslehtisen kääntäminen esimerkiksi englannin tai venäjän kielelle, sillä kohderyhmässä on paljon äidinkielenään muuta kuin suomea puhuvia ihmisiä. Tällöin opaslehtinen olisi paremmin myös heidän hyödynnettävissä.

Lähteet

- Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Imetyksen sosiaalinen tuki Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint.
- Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Imetyspulmat Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint.
- Erkkola, M. & Lyytikäinen, A. 2010. Imetyssuositukset ja vauvamyönteisyysohjelma Teoksessa Deufel, M. & Montonen E. (toim.) Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint, 8–19.
- Haapanen, M. & Markkanen-Leppänen, M. Lapsen syömisen kehitys ja imemisen tarve. 2013. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo10835.pdf>. 15.12.2020.
- Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. 2017. Kansallinen imetyksen edistäminen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. 2020. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Vantaa: PunaMusta Oy.
- Helsinki. Perheen tuki. 2020. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/vauvan-imetys-ja-ruoka/imetys-vauvan-kasvaessa/>. 11.3.2021.
- Hermanson, E. 2019a. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302 20.1.2021.
- Hermanson, E. 2019b. Lisäruoka imeväisiässä. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00403&p_hakusana=imetys 14.12.2020.
- Hermanson, E. 2019c. Imetys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402 14.12.2020.
- Hoitotyön tutkimussäätiö. 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus HOTUS-hoitosuositus. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/06/suositus-1.pdf>. 14.12.2020.
- Horta, B. & Victora, C. 2013. Long-term effects of breastfeeding a systematic review. World health organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/79198/9789241505307_eng.pdf?sequence=1. 16.3.2021.
- Imetyksen tuki. 2016. Hyvä imuote. <https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/hyva-imuote/>. 27.1.2021.
- Imetyksen tuki. 2017. Imetyksen lopettaminen. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetyksen-lopettaminen/>. 2.3.2021 & 14.3.2021.
- Imetyksen tuki. 2021. Imetyksen turvamerkki. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetyksen-turvamerkit/>. 13.3.2021.
- Imetyksen tuki. 2018. Osittaisimetys. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/osittaisimetys/>. 2.3.2021.
- Jukarainen, R-L. & Otronen, K. 2010. Imetysohjaus raskauden aikana Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E (toim.). Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy, 398.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansallinen äitiysneuvolaopas. 2013. Äitiysneuvolaopas. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.
- Keskinen, H. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy. 45.

- Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.
- Kosonen, L. 2019. Suomi synnytti - Kätilöiden kertomaa. Helsinki: Kustantamo S & S.
- Krol, M.K. & Grossmann, T. 2018. Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-018-2769-0>. 17.12.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käypä hoito. 2020. Karies (hallinta). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>. 14.12.2020.
- Lehtonen, J., Valkonen-Korhonen, M. & Karjalainen, P. 2018. Syntymän vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo14301.pdf>. 15.12.2020.
- Liekkuri ry. 2020. <https://liekkuri.net/index.html#>. 15.12.2020.
- Luukkainen, P. 2010. Imetyksen vaikutus lapsen terveyteen Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy. 37, 39.
- Mikkola, K. 2017. Rintaruokinta. Teoksessa Hakulinen, T., Otronen, K & Kuronen, M (toim.). Kansallinen imetyksen edistäminen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. Helsinki. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 34–40.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>. 24.2.2021.
- Mäntymaa, M & Puura, K. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy. 24–33.
- Niemelä, M. 2006. Imetysohje. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helsinki: Helmi kustannus.
- Odottavan äidin käsikirja. 2020. Imetyksen ongelmatilanteita. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=odk00095. 27.1.2021.
- Plaza-Díaz, J., Fontana, L & Gil, A. 2018. Human Milk Oligosaccharides and Immune System Development. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6116142/>. 15.12.2020.
- Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. Onnistunut imetys. Tampere: Tammerprint Oy. 24.
- Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/38/13/687/sll212018-1345.pdf>. 17.12.2020.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2017. Odottavan äidin käsikirja. Porvoo: Bookwell Oy.
- Savilahti, E. 2005. Rintamaidon terveydellinen merkitys kehittyneissä maissa. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo95280.pdf>. 14.12.2020.
- Suomen doulat ry. 2021. Doulakoulutus. <http://www.suomendoulat.fi/doulakoulutus/>. 6.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a Imetyssuosituksien. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetyssuosituksien>. 2.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. D-vitamiinilisä lapsille ja äideille. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetyssuosituksien/d-vitamiinilisa>. 14.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Syödään yhdessä -ruokasuositukset perheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y 18.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menettelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>. 17.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Lastenneuvolakäsikirja. Maidon riittävyden arviointi. Maidon riittävyden arviointi - Lastenneuvolakäsikirja - THL. 20.1.2021.

- Terveyskirjasto. 2012. Lapsen kasvu. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00603>. 20.1.2021.
- Terveyskirjasto. 2019. Imetys. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402. 14.12.2020.
- Terveyskirjasto. 2020. Imetyksen aloittaminen synnytyksen jälkeen. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=odk00094. 14.12.2020.
- Terveyskylä. 2019a. Imetyksen hyötyjä. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4>. 14.12.2020.
- Terveyskylä. 2019b. Mistä tiedän, että maito riittää? <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/mist%C3%A4-tied%C3%A4n-ett%C3%A4-maito-riitt%C3%A4%C3%A4>. 13.3.2021.
- Terveyskylä. 2020. Painon kehitys ja ravinnon tarve. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitsemus/vauvan-ravitsemus-ja-kasvu/painon-kehitys-ja-ravinnon-tarve>. 1.2.2021.
- Tiitinen, A. Imetysongelmia.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01021. 27.1.2021.
- Tilastokeskus. 2021. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html. 12.1.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 27.1.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- World Health Organization. 2011. Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere. <https://www.who.int/news/item/15-01-2011-exclusive-breastfeeding-for-six-months-best-for-babies-everywhere>. 12.1.2021.

Palautelomake

Imetyksen kaari - opaslehtisen palautelomake

1. Opas oli ulkoasultaan selkeä ja miellyttävä

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

2. Oppaan teksti oli selkeää ja ymmärrettävää

- Täysin samaa mieltä
- Osittain eri mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

3. Opas sisältää keskeisiä asioita imetykseen liittyen

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Palautelomake

4. Opas on hyödynnettävissä lasta odottavalle tai jo lapsen saaneelle

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Vapaa kommentti - oppaan risut ja ruusut

Lähetä

Opaslehtinen

Opaslehtinen on osa Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden kehittämistyötä

Tekijät: terveydenhoitajaopiskelijat
Anni Kakkonen,
Suvi Korhonen &
Matleena Mikkonen

Lähteet: Kakkonen, A., Korhonen, S. & Mikkonen, M. 2021. Imetyksen kaari - Opaslehtinen Liekku Ry:lle.

Kuvat: Canva



*Imetyksen
kaari*




Imetyksen aloitus



- Naisen hormonitoiminta muuttuu raskausaikana ja synnytyksen jälkeen maidoneritys alkaa lisääntyä
- Keskeisimmät hormonit maidon erittymisen kannalta ovat prolaktiini- ja oksitosiinihormoni
- Vauvan syntymän jälkeen rintamaidon määrä on alkuun usein vähäistä - maidon määrä alkaa lisääntyä yleensä kolmen-neljän päivän päästä synnytyksestä
- Ihokontakti ja vauvan rinnalla olo tukee maidonnousua ja sen erittymistä

1

Lapsen kasvu äidinmaidolla

- Vauvan paino laskee syntymän jälkeen ja lähtee nousuun noin neljän päivän päästä syntymästä
- Lapsi saa tarpeeksi maitoa, kun imetyksen turvamerkit täyttyvät
- Turvamerkkejä ovat vähintään viisi pissauskertaa ja yksi kakka päivässä
- Vauvan tulisi syödä lapsentahtisesti 8-12 kertaa päivässä ja imemisen sekä nielemisen tulisi olla tehokasta
- Vauvan painon tulisi nousta vähintään 140 g viikossa eli vähintään 20 g päivässä

2

Opaslehtinen

Imetyksen hyödyt



● Äidille

Edistää synnytyksestä palautumista
Ehkäisee sairauksien syntyä
Tukee painonhallintaa
Tukee äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta

● Lapselle

Suojaa vastasyntyneen suolistoa
Ehkäisee sairauksien ja tulehduksien syntyä
Hyödyllisiä vaikutuksia suun bakteerikantaan
Edistää suun lihasten, leuan ja purennan kehitystä
Myönteiset vaikutukset lapsen kognitiiviseen kehitykseen

3

Täysimetus

Lapsi saa ainoana ravintonaan äidinmaitoa
Suositellaan jatkettavan vähintään 4–6 kuukauden ikään saakka
Imetyksen rinnalla D-vitamiinilisä 2 viikon iässä

Osittaisimetus

Rakentuu äidinmaidosta ja korvikkeesta
Lapsen aloittaessa kiinteät ruoat siirrytään osittaisimetykseen
Voi olla välttämätön tai tietoinen valinta
Suositellaan jatkettavan vuoden ikään saakka

Taaperoimetus

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee imetyksen jatkamista yli kahden vuoden ikään saakka
Äidinmaito on edelleen hyödyllistä sen energiapitoisuuden, C-vitamiinin ja vasta-aineiden vuoksi

4

Yleisimmät imetyksen haasteet

● Runsas maidoneritys

Samasta rinnasta imettäminen kahtena peräkkäisenä imettämiskertana
Käsiin lypsäminen ennen imetystä

● Imemislakko

Uneliaan vauvan ottaminen rinnalle
Hämärä valaistus
Osa normaalia kehitystä!

● Kipu

Imetyksen ei kuulu olla kivuliasta, syyn selvittäminen on tärkeää
Kipua voivat aiheuttaa muun muassa huono imuote tai rikkoutunut rinnanpää

5

● Rintamaidon pakkaantuminen ja rinnan tulehtuminen

Ehkäisykeinona oikea imetystekniikka ja tiheä imetysväli yli 8 imetyskertaa vuorokaudessa

Tunnistaa punoittavista, turvonneista ja kivuliaista rinnoista

Hoitokeinona rintojen kevyt hierominen, lämpimät kääreet tai suihku

● Rinnan tichyttukos

Hoitokeinona rinnan tehokas tyhjentäminen ja imetys tukosrinnasta

Tunnistaa rinnassa olevasta muhkurasta

6

Opaslehtinen

Imetyksestä vieroittaminen



- Vieroittaminen on yksilöllinen päätös
- Voi tapahtua äkillisesti tai suunnitellusti
- Lapselle lempein tapa on osittainen ja vähitellen tapahtuva vieroitus
- Asteittainen vieroittaminen tapahtuu vähentämällä imetyskertoja tai lyhentämällä imetyksen kestoa
- Taaperon vieroittaminen rinnasta tapahtuu yleensä luonnollisesti ruokavalion monipuolistuessa

7



lickku@gmail.com
www.lickku.net

8