

Opinnäytetyö AMK

Kätilö

2022

Anni Fontell, Essi Tuohisaari

Vauvantahtinen imetys varhaisen vuorovaikutuksen tukena

– Juttusarja sosiaaliseen mediaan



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kätilö

2022 | 31 sivua

Anni Fontell, Essi Tuohisaari

Vauvantahtinen imetys varhaisen vuorovaikutuksen tukena

– Juttusarja sosiaaliseen mediaan

Vauvantahtinen imetys tarkoittaa imetyksen toteuttamista vauvan viestien mukaisesti. Vauvantahtisella imetyksellä pyritään mukailemaan vauvan luonnollista ruokarytmiä ja turvaamaan näin riittävä maidonsaanti. Vauvan viestien mukainen imetys tukee varhaista vuorovaikutusta. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta odotusaikana sekä ensimmäisten elinvuosien aikana. Varhainen vuorovaikutus edesauttaa kiintymys- ja luottamussuhteen muodostumista vauvan ja vanhemman välille.

Ihokontakti imetyksen aikana saa oksitosiinin erittymään äidin elimistössä. Oksitosiini saa aikaan maidon herumisen ja mielihyvätunteen äidille. Vauvan lähellä pitäminen, koskettelu, silittely, lempeä puhe ja vauvan viesteihin vastaaminen antavat vauvalle myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia sekä saavat vauvan tuntemaan itsensä tärkeäksi ja rakastetuksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn tarkoituksena oli tuottaa juttusarja Turun yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikan Instagram-tilille. Tavoitteena oli lisätä perheiden tietoisuutta vauvantahtisesta imetyksestä ja sen myönteisistä vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen.

Asiasanat:

Vauvantahtinen imetys, varhainen vuorovaikutus, ihokontakti, kiintymyssuhde

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Midwifery

2022 | 31 pages

Anni Fontell, Essi Tuohisaari

Baby-led breastfeeding as a supportive method for early interaction

– Series to social media

Baby-led breastfeeding means that breastfeeding happens in accordance with baby's messages. Baby-led breastfeeding aims to support baby's natural eating rhythm and ensure a sufficient supply of milk. Baby-led breastfeeding supports early interaction. Early interaction refers to the interaction between the baby and the parent during the pregnancy and during the first years of life. Early interaction benefits the attachment and trust relationship between the baby and the parent.

Skin-to-skin contact during breastfeeding causes the release of oxytocin in mother's body. Oxytocin causes the secretion of milk and gives the mother a sense of pleasure. Holding baby close, touching, caressing, talking gently and responding to the baby's messages give baby positive interaction experiences and make the baby feel important and loved.

The thesis was implemented as a functional thesis. The purpose of the thesis was to create series of stories to be published on social media. The thesis was commissioned by the Women's Clinic of Turku University Hospital and the output was published on their Instagram account. The goal was to increase families' awareness of baby-led breastfeeding and its positive effects on early interaction.

Keywords:

Baby-led breastfeeding, breastfeeding on demand, early interaction, skin-to-skin contact, attachment relationship

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Vauvantahtinen imetys	6
2.1 Imetyssuositukset ja maidon riittävyyden arviointi	6
2.2 Imetyksen toteuttaminen vauvantahtisesti	7
2.3 Äidinmaidon koostumus	8
3 Varhainen vuorovaikutus	10
4 Varhaisen vuorovaikutuksen muodostuminen	12
4.1 Kiintymyssuhde	12
4.2 Ihokontakti	12
5 Tarkoitus ja tavoite	14
6 Opinnäytetyön menetelmä	15
7 Juttusarjan toteutus	16
7.1 Juttusarja	16
7.2 Sosiaalinen media tiedon jakamisen väylänä	17
8 Eettisyys ja luotettavuus	19
9 Pohdinta	21
Lähteet	24

Liitteet

Liite 1. Juttusarja

1 Johdanto

Suomessa suositellaan normaalipainoisille ja täysiaikaisina syntyneille vauvoille täysimetystä 4–6 kuukauden ikään asti. Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauvan ainoana ravintona on äidinmaito. Lisäksi suositellaan vauvantahtista imetystä. (Antila ym. 2021.) Vauvantahtinen imetys tarkoittaa, että imetys toteutetaan vauvan viestien mukaisesti, jolloin vauva saa itse säädellä imemistään omien tuntemustensa mukaisesti (THL 2019). Vauva viestii äidille nälästään erilaisin nälkäviestein. Äiti tunnistaa vauvansa viestit ja tarjoaa rintaa, kun vauva sitä haluaa. (Duodecim 2020a.)

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta odotusaikana sekä vauvan kahtena ensimmäisenä elinvuotena. Varhaista vuorovaikutusta tukee kaikki yhdessä tekeminen, esimerkiksi hoito- ja leikkihetket. Vauvantahtinen imetys ohjaa äitiä tunnistamaan vauvansa viestejä ja tukee näin osaltaan vuorovaikutussuhteen muodostumista. (Puura ym. 2018.) Varhainen ihokontakti auttaa äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen muodostumisessa sekä mahdollistaa varhaisen ensimmäisen imetyksen. Vauvan pitäminen ihokontaktissa herättää äidin hoivavietin sekä vauvan hamuamis- ja imemisheijasteet. Lisäksi äidinmaidonheruminen tehostuu ihokontaktissa. (Deufel & Montonen 2016.) Ihokontaktissa äiti näkee vauvansa ja pystyy helposti reagoimaan tämän viesteihin (Terveyskirjasto Duodecim 2020b).

Opinnäytetyö käsittelee vauvantahtista imetystä sekä sitä, miten vauvantahtinen imetys tukee varhaista vuorovaikutusta. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli tuottaa juttusarja Turun yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikan Instagram-tilille. Tavoitteena oli lisätä perheiden tietoisuutta vauvantahtisesta imetyksestä sekä tukea vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen muodostumista antamalla ajankohtaista tietoa vauvantahtisen imetyksen myönteisistä vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tyksin Naistenklinikka.

2 Vauvantahtinen imetys

2.1 Imetyssuosituksset ja maidon riittävyyden arviointi

Suomessa suositellaan täysiaikaisina ja normaalipainoisina syntyneille vauvoille täysimetystä 4–6 kuukauden ikään asti. Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauvan ainoana ravintona on äidinmaito. Jotta maidon erittyminen olisi mahdollisimman tehokasta, suositellaan imetyksen toteuttamista vauvantahtisesti. (Antila ym. 2021.) Vauvantahtinen imetys tarkoittaa, että imetyskertojen tiheys ja kesto määräytyvät vauvan nälkäviestien mukaan (THL 2019).

Useimmille normaalipainoisina syntyneille vauvoille äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi noin kuuden kuukauden ikään asti. Viimeistään kuuden kuukauden iästä alkaen vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi kiinteitä ruokia kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Kiinteät ruuat aloitetaan maisteluannoksin aikaisintaan neljän kuukauden iässä. Osittaista imetystä suositellaan vuoden ikään asti tai niin kauan kuin perhe sitä toivoo. (Antila ym. 2021.)

D-vitamiinia lukuun ottamatta, äidinmaito sisältää kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet ensimmäisen kuuden kuukauden ajalle. D-vitamiinilisä suositellaan aloittamaan kahden viikon iässä. D-vitamiini edesauttaa ravinnosta saatua kalsiumia imeytymään suolistosta verenkiertoon. Verenkierron mukana kalsium kulkeutuu edelleen luuston rakennusaineeksi. D-vitamiinilisä annostellaan tippoina ja annoksen suuruus vaihtelee sen mukaan, kuinka paljon vauva saa muita D-vitamiinia sisältäviä valmisteita, esimerkiksi äidinmaidonkorvikkeita. Täysimetetyn vauvan D-vitamiini annos on 10µg/vrk. (VRN 2018.)

Äidinmaidon riittävyyttä arvioidaan seuraamalla vauvan kasvua, yleistilaa sekä virtsan ja ulosteen eritystä. Ensimmäisinä päivinä syntymästä vauvan paino laskee. Normaali painonlasku on enintään 10 % syntymäpainosta. Viidentenä päivänä syntymästä paino kääntyy nousuun ja syntymäpaino saavutetaan

uudelleen viimeistään 10–14 päivän kuluttua syntymästä. Alle puolivuotiaana vauva kasvaa vähintään 500 g kuukaudessa. Riittävästä maidon saannista kertoo myös se, että pissavaippoja tulee 5–6 päivässä. Lisäksi alle kuukauden ikäisellä vauvalla vatsan tulisi toimia päivittäin. (Imetyksen tuki ry 2021a.)

Virkeä vauva herää itse syömään vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa ja ilmaisee imemishalukkuuden. Vauva jaksaa myös imeä tehokkaasti ja on tyytyväinen imemisen jälkeen. Imetys on tehokasta, kun vauva imee rytmikkäästi ja pitää välillä taukoja nielaistakseen. Jatkuva ärtyneisyys ja itkuisuus voivat olla merkkejä maidon riittämättömyydestä. Vauvan limakalvot ovat normaalisti kosteat ja iho kimmoisa. Limakalvojen kuivuminen ja ihon jääminen kuopalle sitä painettaessa ovat merkkejä vauvan kuivumisesta. Myös väsymys ja vauvan laiskat reaktiot ärsykkeisiin voivat viitata kuivumiseen. (Deufel & Montonen 2017.)

2.2 Imetyksen toteuttaminen vauvantahtisesti

Vauvantahtisessa imetyksessä vauvan annetaan itse säädellä imemistään fysiologisten tuntemustensa perusteella (THL 2019). Vauva ilmaisee imemishalukkuuden nälkäviestien avulla ja säätelee näin imetyskertojen tiheyttä ja kestoja oman ravinnontarpeensa mukaisesti. Vauvantahtisen imetyksen tarkoituksena on mukailla vauvan luonnollista ruokarytmiä ja turvata näin riittävä maidonsaanti. Koska imetys tapahtuu vauvan viestien eikä kellon mukaan, imetyskertojen välit voivat vaihdella alle tunnista muutamiin tunteihin. Myös yksittäisen imetyskerran kesto voi olla vaihteleva. (Helsingin kaupunki 2016.)

Vauva viestii nälästään erilaisten nälkäviestien avulla. Vauva voi esimerkiksi hamuta, lipoa huuliaan, maiskutella tai viedä kättään suuhunsa. Äiti tunnistaa nämä viestit ja tarjoaa vauvalle rintaa. Itku on myöhäinen nälän merkki. On tärkeää, että äiti reagoi jo varhaisiin nälän merkkeihin ja ottaa vauvan rinnalle. (Terveyskirjasto Duodecim 2020a.) Vauvan ottaminen rinnalle jo varhaisista merkeistä, rauhoittaa imetystilanteiden kulkua. Vauvat ovat kuitenkin temperamentiltaan erilaisia ja toiset vauvat saattavat kiihtyä herkemmin. Itkevää

vauvaa kannattaakin rauhoitella ennen imetyksen aloittamista, jotta rintaan tarttuminen onnistuisi paremmin. (Imetyksen tuki ry 2021b.) Vauvan kylläisyydestä kertovia merkkejä ovat esimerkiksi vauvan irroittautuminen rinnasta sekä hakeutuminen mukavampaan asentoon. Lisäksi vauva on olemukseltaan rauhallinen ja tyytyväinen sekä saattaa nukahtaa imetyksen jälkeen. (Imetyksen tuki ry 2021c.)

Ensimmäiset syntymän jälkeiset päivät ovat tiheän imemisen aikaa (Helsingin kaupunki 2016). Tiheän imun kausi on täysin normaali imetykseen kuuluva vaihe, jolloin vauva oleskelee rinnalla ja syö jatkuvasti. Tämä saattaa näkyä myös vauvan itkuisuutena, ja unirytmit saattavat mennä sekaisin. Kausi kestää yleensä kerrallaan noin 2-7 päivää. Kaudet tulevat usein noin vuorokauden, kolmen viikon, kuuden viikon, kolmen kuukauden ja kuuden kuukauden iässä. (Imetyksen tuki ry 2021d.) Imetyksen aloittaminen tiheästi ja vauvantahtisesti heti syntymän jälkeen vaikuttaa keskeisesti imetyksen onnistumiseen (Terveyskirjasto Duodecim 2022).

Vauvantahtisen imetyksen on osoitettu myös olevan imetyksen jatkumista edesauttava tekijä vuonna 2018 julkaistussa italialaisessa tutkimuksessa (Colombo ym. 2018). Tiheä imetys stimuloi rintaa ja lisää oksitosiinin ja prolaktiinin eritystä äidin elimistössä. Prolaktiini saa aikaan maidon erittymisen rintarauhasesta ja oksitosiini supistaa rintatiehyitä, joka saa aikaan maidon herumisen. (Terveyskirjasto Duodecim 2022.) Tiheän imemisen ansioista maitomäärät kasvavat vauvan tarpeita vastaaviksi (Helsingin kaupunki 2016).

2.3 Äidinmaidon koostumus

Rintamaito ei ole koostumukseltaan tasalaatuista, vaan koostumus vaihtelee imetyskerran mukaan. Maidon koostumuksessa on myös selkeä ero imetyskerran alussa ja lopussa. Kolostrum eli ensimmäinen maito eroaa koostumukseltaan kypsästä maidosta. Kolostrum sisältää vähemmän rasvaa, mutta on proteiinipitoisempaa, kuin kypsä maito. Lisäksi kolostrum sisältää

vauvan immuunijärjestelmän kehityksen kannalta tärkeitä vasta-aineita. (Deufel & Montonen 2017.)

Imetyskerran alussa rintamaito on vähärasvaisempaa, kuin imetyskerran lopussa. Vähärasvainen maito on vauvan janojuomaa ja rasvaisempi maito turvaa riittävän energian saannin. (Deufel & Montonen 2017.) Vähärasvainen maito sisältää runsaasti sokereita (EPSHP 2014), jotka ovat vauvan aivojen ensisijaista ravintoa (Deufel & Montonen 2016).

Rasvapitoisuuden muutos imetyskerran aikana johtuu rinnan toiminnasta. Imetyskertojen välillä maito varastoituu rintarauhasessa oleviin alveoleihin. Alveoleissa maidon rasvapisarat tarttuvat toisiinsa sekä alveolien seinämiin. Maidon virratessa kohti nänniä rasvapisaroita tarttuu myös rintatiehyiden seinämiin. Kun vauva alkaa imeä, hän saa rinnasta ulos ensin nopeasti virtaavan maidon. Rinnan tyhjentyessä rasvapisarat alkavat irrota rintatiehyiden seinämistä ja maito muuttuu asteittain rasvaisemmaksi. (Deufel & Montonen 2017.)

Tämä maidon koostumuksessa tapahtuva muutos on tärkeä ottaa huomioon imetyksessä. Jotta vauva saa äidinmaidosta kaiken hyödyn, on tärkeää, että vauvan annetaan rauhassa imeä rinta mahdollisimman tyhjäksi. Kun toinen rinta on tyhjennetty voi vauvalle tarjota vielä toista rintaa, jos ruokahalua on jäljellä. Seuraavalla imetyskerralla imetys aloitetaan toisesta rinnasta. Näin rinnat tulevat vuorotellen hyvin tyhjennettyä. (Deufel & Montonen 2017.)

3 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhemman välistä arkista vuorovaikutusta odotusaikana sekä lapsen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Vuorovaikutusta ovat kaikki yhdessä tekeminen, esimerkiksi päivittäiset hoito-, syöttö- ja leikkihetket. Laadultaan ja määrältään riittävä vuorovaikutus on tärkeää vauvan kehityksen kannalta. (Puura ym. 2018.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa muodostua jo raskausaikana vanhempien ja sikiön välille, kun sikiö aistii kohdun ulkopuolisia ärsykejä. Sikiön aistimia ärsykejä voivat olla esimerkiksi äidin sydämen syke, raskausvatsan kosketus tai äidin ja muiden perheenjäsenten äänet. Vauva pystyy heti synnyttyään tunnistamaan perheenjäsentensä äänet sekä tutut laulut ja tarinat, sillä sikiö on jo loppuraskauden aikana alkanut tallentamaan varhaisia muistikuvia. (Puura ym. 2018.)

Toimiva vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus on sidoksissa vauvan aivojen kasvuun ja kypsymiseen. Varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys vauvan tunne-elämän, vuorovaikutustaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn kehitykselle. Jos vauva ei saa kokea riittävästi ärsykejä kehityksensä aikana, voi se vaikuttaa puheen kehitykseen ja tunne-elämän säätelyyn negatiivisesti jättäen taidot puutteellisiksi. (Puura ym. 2018.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauva oppii viestimään tarpeistaan, esimerkiksi nälästä, ja vanhempi oppii tunnistamaan ja vastaamaan vauvan viesteihin. Mitä paremmin vanhempi oppii ymmärtämään vauvan viestit, sitä vähemmän vauva joutuu kokemaan negatiivisia tuntemuksia. (Puura ym. 2018.) On tärkeää, että fyysisten tarpeiden ohella myös vauvan psyykkiset tarpeet tulee tyydytettyä. Vauva muodostaa käsitystä itsestään vuorovaikutussuhteiden perusteella. Kun vanhempi hymyilee vauvalle, ottaa ihokontaktiin ja juttelee vauvalle, vauva kokee olevansa arvokas ja hyvä. Jos vanhempi on välinpitämätön, apea tai ei ota kontaktia vauvaan, vauva voi kokea olonsa arvottomaksi ja luulla vanhemman käytöksen johtuvan hänestä. (Deufel & Montonen 2017.)

Vauva oppii hahmottamaan syy-seuraussuhteita vuorovaikutustilanteiden kautta. Mikäli vuorovaikutustilanteet eivät etene johdonmukaisesti tai vanhempi toimii muuten vauvan kannalta arvaamattomalla tavalla, syiden ja seurausten hahmottaminen voi jäädä puutteelliseksi. Kokemustensa perusteella vauva oppii suosimaan käytöstä, jolla saa hoivaa osakseen ja välttämään käytöstä, joka herättää negatiivisia reaktioita vanhemmassa. Kasvaessaan vauva peilaa muita ihmissuhteitaan varhaislapsuudessa sisäistämiinsä toimintamalleihin.

(Terveyskirjasto Duodecim 2020b.)

4 Varhaisen vuorovaikutuksen muodostuminen

4.1 Kiintymyssuhde

Turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva voi luottaa siihen, että hänen tarpeensa tulevat täytettyä ja hänen viesteihinsä reagoidaan. Vauva voi siis luottaa siihen, että tarpeen tullen häntä autetaan ja lohdutetaan.

(Terveyskirjasto Duodecim 2020b.) Kiintymyssuhteen muodostuminen vanhemman ja vauvan välille tapahtuu varhaisen vuorovaikutuksen kautta. Myönteiset vuorovaikutuskokemukset edesauttavat kiintymyssuhteen muodostumista. Vauva saa myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia esimerkiksi silloin, kun häntä pidetään lähellä, silitellään ja puhutellaan lempeästi. (Deufel & Montonen 2017.)

Kiintymyssuhde vahvistuu, kun vanhempi oppii lukemaan ja tulkitsemaan vauvansa viestejä sekä vastaamaan niihin. Vauvan luottamus vanhempaa kohtaan herää, kun hänen viestejään tulkitaan oikein ja niihin vastataan säännöllisesti. Vauvantahtinen imetys on hyväksi kiintymyssuhteen muodostumiselle, sillä se ohjaa vanhempaa seuraamaan vauvansa viestejä ja reagoimaan niihin. (Deufel & Montonen 2017.)

Kiintymyssuhteella on merkitystä lapsen psyykkisen kehityksen kannalta. Lapsi saa voimavaroja ja malleja omiin tulevaisuuden ihmissuhteisiin turvallisista kiintymyssuhteista, jotka myös tukevat lapsen kasvua ja kehitystä. Jos lapsi ei saa vastinetta omiin fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiin, lapsi ei esimerkiksi opi käsittelemään tunteitaan turvallisesti. Lapsi saattaa kokea ympäristönsä kaoottisena ja turvattomana, joka voi johtaa lapsen kiintymyssuhteen häiriintymiseen. (THL 2022.)

4.2 Ihokontakti

Ihokontaktissa alaston vauva asetetaan vatsalleen äidin paljaalle rintakehälle tai vatsan päälle äidin ollessa puoli-istuvassa asennossa tai selällään. Äidin ollessa

selällään, äidin pään on hyvä olla kohollaan niin, että hän pystyy näkemään vauvansa kasvot. Vauvan päälle voi asettaa peiton. (Terveyskirjasto Duodecim 2020c.) Jos ihokontakti äidin kanssa ei onnistu heti, esimerkiksi sektion jälkeen, myös puoliso tai tukihenkilö voi ottaa vauvan syntymän jälkeen ihokontaktiin (Terveyskirjasto Duodecim 2020d).

Syntymän jälkeinen välitön ihokontakti auttaa sekä vauvaa että äitiä toipumaan synnytyksestä ja on tärkeä imetyksen onnistumisen kannalta. Ihokontakti edistää imetyksen käynnistymistä herättämällä vauvan imemis- ja hamuamisheijasteet sekä lisäämällä äidin oksitosiinin eritystä. (Terveyskirjasto Duodecim 2020b.) Ihokontakti pitää vauvan lämpimänä, peruselintoiminnot vakaina ja verensokerin tasaisena, jolloin vauva saa keskittyä pelkästään imemisen harjoitteluun omassa tahdissaan, eikä energiaa kulu muuhun. (Imetyksen tuki ry 2021e.)

Ihokontaktin aikana aivolisäkkeestä verenkiertoon erittyvä oksitosiini saa maidon erittymisen lisäksi aikaan kohdun supistumisen, joka auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä. Lisäksi keskushermostoon erittyvä oksitosiini lievittää äidin stressiä laskemalla verenpainetta ja kortisolin määrää elimistössä. Myös vauva saa osansa oksitosiinin hyvistä puolista imetyksen yhteydessä. Imetyksen aikana myös vauvan oksitosiinin erityks lisääntyy, joka lisää vauvan kivunsietokykyä sekä mielihyvän ja raukeuden tunnetta. Oksitosiini vähentää myös stressiä, jota vauvalla saattaa ilmetä totuteltaessa kohdun ulkopuoliseen maailmaan. (Deufel & Montonen 2017.)

Amit Sharma (2016) havainnoi tutkimuksessaan varhaisen ihokontaktin vaikutusta täysimetettyjen vauvojen määrään tutkimusryhmässä, joka koostuu alateitse syntyneistä vauvoista. Tutkimuksen mukaan merkittävästi suurempi osuus vastasyntyneistä, jotka olivat olleet varhaisessa ihokontaktissa, olivat täysimetettyjä kuuden viikon iässä. Lisäksi varhaisessa ihokontaktissa olleet vastasyntyneet virtsasivat säännöllisemmin 24 tunnin aikana, kuin verrokkiryhmään kuuluneet. Tämä johtunee todennäköisesti säännöllisemmästä imetyksestä sekä tehokkaammasta maidon erityksestä. (Sharma 2016.)

5 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa juttusarja Turun yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikan Instagram-tilille. Juttusarjan tarkoituksena oli jakaa kohderyhmälle tiivistettyä tietoa vauvantahtisesta imetyksestä ja sen vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen. Työn kohderyhmänä olivat erityisesti odottavat ja imettävät naiset sekä heidän perheensä.

Työn tavoitteena oli lisätä perheiden tietoisuutta vauvantahtisesta imetyksestä sekä tukea vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen muodostumista antamalla ajankohtaista tietoa vauvantahtisen imetyksen myönteisistä vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen. Tavoitteena oli kannustaa äitejä imettämiseen sekä lisätä perheiden myönteistä suhtautumista imetykseen. Lisäksi tavoitteena oli tukea äitien luottamusta itseensä vauvan viestien tulkitsijoina.

6 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö saa usein alkunsa toimeksiannosta tai muusta työelämän kehittämiskohteesta. Työn tuloksena voi syntyä uusi palvelu, tuote tai tuotos, menetelmä, toimintatapa tai työkäytäntö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on käyttää jo olemassa olevia aineistoja lähteinä ja luoda näiden avulla uusi tietoperusta kehityskohteelle. (Turun ammattikorkeakoulu, Messi 2022) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda juttusarja sosiaaliseen mediaan. Työn toimeksiantajana toimi Turun yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikka.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin rajaamalla työn aihe. Työn aiheeksi valikoitui vauvantahtinen imetys sekä varhainen vuorovaikutus. Lisäksi laadittiin suunnitelma, jossa määriteltiin työn tarkoitus ja tavoite sekä suunnitelma tiedonhakuun. Myös eettistä pohdintaa käytiin aiheesta jo suunnitteluvaiheessa.

Työn teoriapohja rakennettiin hakemalla tietoa valitusta aiheesta. Lähteinä käytettiin esimerkiksi aihetta käsitteleviä kirjoja, eri järjestöjen, kuten Imetyksen tuki ry:n sivuja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämää NEUKO-tietokantaa, Terveysporttia sekä erilaisia artikkeleita ja tutkimuksia. Tietoa haettiin sekä suomeksi että englanniksi. Tiedon internet-hakuun käytettiin Google Scholar -palvelua, sillä sen avulla saavutettiin laajimmat hakutulokset. Teorian pohjalta syntyi juttusarja, joka esiteltiin Tyksin Naistenklinikan Instagram-tilillä lokakuussa 2022.

Tietoa haettiin suomeksi hakusanoilla *"vauvantahtinen imetys"*, *"vauvantahtisuus"*, *"imetys"*, *"imetyssuositukset"*, *"varhainen vuorovaikutus"*, *"ihokontakti"* ja *"kiintymyssuhde"*. Englanninkielisiä hakusanoja olivat *"baby-led breastfeeding"*, *"breastfeeding on demand"*, *"breastfeeding"*, *"early interaction"* ja *"skin-to-skin contact"*. Käytetyt lähteet rajattiin vuosiin 2012–2022.

7 Juttusarjan toteutus

7.1 Juttusarja

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa juttusarja Turun yliopistollisen keskussairaalan (Tyks) Naistenklinikan Instagram-tilille. Tavoitteena oli lisätä äitien ja perheiden tietoisuutta vauvantahtisesta imetyksestä sekä sen vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen. Juttusarja (liite 1) esiteltiin lokakuussa 2022. Juttusarja koostui 18 diasta kansilehti mukaan lukien. Diat tehtiin etukäteen ja lähetettiin toimeksiantajalle hyväksyttäväksi. Ennen julkaisua dioihin tehtiin vielä muutoksia toimeksiantajan korjausehdotusten mukaisesti. Toimeksiantajan kanssa sovittuna ajankohtana diat esitettiin Instagramin Tarinat-osiossa.

Juttusarja esitettiin siten, että viikon kuluessa maanantain ja torstain välisenä aikana, ilmestyi 3–5 diaa päivässä. Perjantaina esitettiin kooste-dia sekä tarjottiin mahdollisuus esittää kysymyksiä. Kysymykset ja niiden vastaukset julkaistiin anonymisti diasarjan lopussa. Tarinat-osioon lisätyt päivitykset ovat näkyvissä 24 tuntia niiden julkaisemisesta. Tarinat tulevat näkyville tiliä seuraavien etusivulle, mutta ovat näkyvillä myös muille, mikäli tili on julkinen. Diasarja tallennettiin Tyksin Naistenklinikan Instagram-tilin kohokohtiin, josta se on nähtävissä jatkossakin.

Juttusarjan toteutus aloitettiin hakemalla tietoa valitusta aiheesta ja luomalla juttusarjalle teoriapohja. Tiedonhakuprosessia kuvataan tarkemmin 'Opinnäytetyön menetelmä' -osiossa. Juttusarja käsitteli tiivistetyssä työssä käsiteltyjä teemoja. Diat oli otsikoitu aiheiden mukaan niin, että diasarja alkoi imetyssuosituksista ja vauvantahtisesta imetyksestä, jonka jälkeen edettiin käsittelemään varhaista vuorovaikutusta sekä ihokontaktia. Vaikka diat oli jaettu teemoittain, aiheita pyrittiin käsittelemään niin, että yhteys niiden välillä säilyisi. Lopuksi aihetta vedettiin vielä yhteen koostedian avulla. Vauvantahtisen imetyksen yhteydessä käsiteltiin lisäksi äidinmaidon koostumusta sekä vauvan

nälän- ja kylläisyydenmerkkejä. Varhaisen vuorovaikutuksen ja ihokontaktin yhteydessä käsiteltiin kiintymyssuhteen muodostumista.

Juttusarjassa pyrittiin jakamaan tietoa tiivistetyssä ja ymmärrettävässä muodossa, jotta mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva ehtisi seurata juttusarjaa ja saisi siitä tarpeidensa mukaan tietoa irti. Tarkoitus oli, että juttusarja olisi helposti saavutettavissa, eikä sen läpikäymiseen menisi paljoa aikaa. Asiat pyrittiin myös esittämään selkeästi ja ytimekkäästi, jotta tietoa olisi helppo sisäistää.

7.2 Sosiaalinen media tiedon jakamisen väylänä

Sosiaalinen media tarkoittaa tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävää viestinnän muotoa (Sanastokeskus ry 2017). Sosiaalisen median käyttäjät voivat olla vuorovaikutuksessa toisten käyttäjien kanssa, milloin vain maantieteellisestä sijainnista riippumatta. Sosiaalisen median kautta pystyy luomaan ja julkaisemaan uutta sisältöä sekä välittämään sitä eteenpäin. Sosiaalisella medialla on miljardeja käyttäjiä ympäri maailmaa, joten se toimii hyvänä väylänä tiedon jakamiselle suurelle yleisölle.

Opinnäytetyön tuotos päätettiin julkaista Instagram -yhteisöviestintäpalvelussa, jolla on maailmanlaajuisesti noin 1500 miljoonaa käyttäjää (Statista 2022) ja Suomessa noin 2,3 miljoonaa käyttäjää (DNA 2022). Tyks Naistenklinikan Instagram-tilillä on tuotoksen esittelyn aikaan ollut yli 5 tuhatta seuraajaa. Tuotoksen esittely toteutettiin Instagramin Tarinat-osiossa, jossa julkaistiin viiden päivän ajan tietoa imetyksestä ja varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Nykymaailmassa teknologian ja laitteiden kehittyessä, sosiaalinen media on vahvistanut paikkaansa jokapäiväisessä arjessa. Useilla ihmisillä on vapaa pääsy laitteisiin, kuten älypuheliiniin ja tietokoneisiin, joiden kautta pääsy sosiaaliseen mediaan onnistuu helposti. Sosiaalinen media on siis laajasti saatavilla useille ihmisille. Vanhusväestö on poikkeus saavutettavuuteen, sillä iäkkäillä ei välttämättä ole tarvittavia laitteita päästäkseen sosiaaliseen

mediaan, tai halua tutustua siihen. Tuotoksen kohdalla tämä ei ollut este, sillä työn kohderyhmänä oli nuorempi väestö.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön tekijät sitoutuvat noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa 'Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa' -ohjetta. Ohjeen keskeisiä kohtia ovat rehellisyys, huolellisuus, avoimuus sekä yleinen tarkkuus (TENK 2012). Ohjeen tarkoituksena on seurata eettisten periaatteiden toteutumista opinnäytetyöprosessissa ja ehkäistä tiedevilpin tapahtumista. Ohjeistusten mukaan ammattikorkeakoulujen tulee tarjota tutkimuseettistä koulutusta opettajien ja muiden asiantuntijoiden lisäksi myös opiskelijoilleen, jotta työskentely saadaan toteutettua hyväksytyin mallin mukaisesti. (Arene 2018.)

Opinnäytetyön tekijät toimivat oman osaamisensa ja ammattitaitonsa rajoissa. Työssä käy ilmi tekijöiden nimet sekä koulutustausta. Opinnäytetyö ei sisällä henkilötietoja eikä työ vaadi eettisiä tai oikeudellisia lupia osallistujilta. Julkaistava materiaali on hyväksytetty toimeksiantajalla, ja toimeksiantajalla on ollut myös mahdollisuus esittää korjausehdotuksia materiaaliin. Materiaali on korjattu toimeksiantajan korjausehdotusten mukaisesti ennen julkaisua.

Imetys on aiheena sensitiivinen ja tunteita herättävä. Jokainen imetyskokemus on yksilöllinen, eikä kokemuksia voi keskenään vertailla. Jokaisella äidillä on oikeus toteuttaa imetystä parhaaksi näkemällään tavalla. Joskus imetys ei syystä tai toisesta onnistu tai äiti ei pysty tai halua imettää. Äidin päätöstä olla imettämättä tulee kunnioittaa. Jos äiti on halukas imettämään, mutta imetyksessä on haasteita tai se ei onnistu, voi imetys aiheena aiheuttaa äidille pettymyksen ja riittämättömyyden tunteita. (MLL 2020.)

Tässä opinnäytetyössä eettisten periaatteiden toteutumisesta huolehditaan huomioimalla aiheen sensitiivisyys. Opinnäytetyössä tiedostetaan, että jokainen äiti–lapsi-suhde on erilainen. Jokaisella on yksilöllinen tapa imettää tai olla imettämättä sekä muodostaa varhainen yhteys omaan lapseensa. Opinnäytetyön on tarkoitus kannustaa imetykseen, ei lannistaa. Itse opinnäytetyössä sekä tuotoksessa pyritään käsittelemään aihetta sensitiivisesti aiheuttamatta kellekään epäonnistumisen tunnetta tai turhaa painetta asian

tiimoilta. Tarkoituksena oli jakaa aiheesta luotettavaa ja ajankohtaista tietoa, jota imettävät äidit ja perheet saattoivat halutessaan hyödyntää.

Käytetyt lähteet on rajattu vuosiin 2012–2022 tiedon ajankohtaisuuden varmistamiseksi. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin esimerkiksi kiinnittämällä huomiota tiedon julkaisijaan, julkaisupaikkaan sekä julkaisuaikaan. Lisäksi kiinnitettiin huomiota kaupallisiin tai muihin yhteistöihin eri tahojen välillä, joilla olisi voinut olla vaikutusta julkaisun luotettavuuteen. Tiedon oikeellisuutta arvioitiin hakemalla tietoa useista toisistaan riippumattomista lähteistä. Lisäksi opinnäytetyössä käytetyt lähteet on valittu huolella aihetta silmällä pitäen ja merkattu työn loppuun Turun ammattikorkeakoulun laatimien ohjeiden mukaisesti. Käytettyihin lähteisiin viitataan työssä asianmukaisesti, jotta muiden tahojen tekemä työ on selkeästi erotettavissa.

9 Pohdinta

Vaikka useissa lähteissä suositellaan imetyksen toteuttamista vauvantahtisesti, vauvantahtinen imetys on aiheena vähän käsitelty. Useissa lähteissä tunnustetaan vauvantahtinen imetys varhaista vuorovaikutusta tukevana sekä imetyksen onnistumista edesauttavana tekijänä, mutta aiheen laajempi käsittely jää hyvin vähäiseksi. Koska helposti saatavilla olevaa tietoa vauvantahtisesta imetyksestä ja sen hyödyistä on vähän, työn tuotoksella voi ajatella olevan tarvetta niin imettävien ja odottavien perheiden, kuin ammattilaistenkin keskuudessa.

Opinnäytetyön toimeksiantona oli tehdä juttusarja sosiaaliseen mediaan. Sosiaalinen media tarkoittaa tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävää sähköisenviestinnän muotoa, jonka avulla käyttäjät voivat jakaa ja luoda sisältöä sekä olla vuorovaikutuksessa keskenään (Sanastokeskus ry 2017). Juttusarja toteutettiin Tyksin Naistenklinikan Instagram-tilillä, jolla oli opinnäytetyön tekovaiheessa yli 5000 seuraajaa. Tiliä seuraavat erityisesti imettävät sekä odottavat äidit. Työn tuotos oli siis savutettavissa kohderyhmälle hyvin.

Tuotoksesta ei tullut muuta palautetta kohderyhmältä, kuin kysymyksiä diasarjan loppuksi. Tuotos keräsi kuitenkin noin 1000–2000 katselukertaa päivittäin, joten sen voidaan ajatella kiinnostaneen yleisöä ja lisänneen perheiden tietoisuutta aiheesta. Tuotos sopi hyvin Instagram-alustalle, sillä alustalla on paljon käyttäjiä ja se on helposti kohderyhmän saavutettavissa. Instagramissa myös tuotoksen kommentointi ja vuorovaikutus kohderyhmän kanssa on mahdollista.

Juttusarja tuki äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta tarjoamalla perheille tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen tukemisesta vauvantahtisen imetyksen kautta. Imetystä pyrittiin käsittelemään hienotunteisesti ja neutraalisti tavoitteena luoda kannustava ilmapiiri. Myös myönteistä suhtautumista imetykseen pyrittiin lisäämään korostamalla imetyksen hyötyjä, mutta luomatta turhaa painetta aiheen ympärille. Lisäksi juttusarja rohkaisi äitejä luottamaan

omiin kykyihinsä tulkitta vauvansa viestejä ohjaamalla heitä vuorovaikutukseen vauvansa kanssa.

Verkkoympäristössä tekstin saavutettavuuteen vaikuttaa erityisesti tekstin helppolukuisuus ja selkeys. Lisäksi saavutettavuuteen vaikuttaa se, että teksti on mahdollista silmäillä läpi nopeasti. Myös visuaalinen aspekti korostuu verkkoympäristössä. (Koskela 2018.) Juttusarja pyrittiinkin rakentamaan siten, että tekstin määrä olisi rajallinen, jotta mahdollisimman moni kohderyhmästä voisi lukea juttusarjan läpi ilman, että sen eteen tarvitsee nähdä suurta vaivaa. Teksti pyrittiin pitämään selkeänä ja yleiskielisenä ja virkkeet lyhyinä. Visuaalisella ilmeellä pyrittiin lisäämään kohderyhmän mielenkiintoa juttusarjaa kohtaan.

Juttusarja julkaistiin suomen kielellä, joten maan kaksikielisyyden sekä monikulttuurisen väestön vuoksi tiedon välittyminen on voinut jäädä osittain puutteelliseksi Naistenklinikan Instagram-seuraajien keskuudessa. Tyksin Naistenklinikan päivitykset ovat pääosin suomeksi ja ruotsiksi, joten voidaan myös ajatella, että suomea tai ruotsia puhumattomat eivät välttämättä edes seuraa tiliä. Juttusarja on mahdollista kääntää muille kielille, jotta se on saavutettavissa myös niille Suomessa asuville väestöryhmille, jotka eivät puhu suomea. Tässä tulee kuitenkin huomioida se, että juttusarja on koottu suomalaisten suositusten pohjalta, joten se ei välttämättä ole yhteensopiva muiden maiden kansallisten suositusten kanssa. Näin ollen juttusarja ei välttämättä sovi kansainväliseen levitykseen.

Terveystiedon välittyminen sosiaalisen median kautta vaatii lukijalta terveyslukutaitoa. Terveyslukutaito tarkoittaa yksilön kognitiivisia sekä sosiaalisia taitoja sekä motivaatiota ymmärtää, arvioida ja käyttää tietoa hyväksi oman terveyden edistämiseksi sekä omaa terveyttä koskevassa päätöksenteossa. Hyvän sosioekonomisen aseman on todettu olevan yhteydessä parempaan terveyslukutaitoon. Myös terveydentilalla on todettu olevan vaikutusta terveyslukutaitoon. (WHO 2013.) Tämän perusteella voidaan ajatella, että ihmiset, joiden voimavarat tai motivaatio terveystiedon etsimiseen

ovat vähäiset jäävät herkästi tiedonlevityksen ulkopuolelle. Usein juuri näissä ryhmissä tuen ja tiedon tarve olisi suurinta.

Koska juttusarja julkaistiin Instagramissa, tiedon välittyminen on jäänyt puuttumaan kokonaan siltä osalta kohderyhmää, joka ei käytä kyseistä sosiaalisen median palvelua. Saavutettavuus rajautui myös pitkälti Tyksin Naistenklinikan Instagram-seuraajiin. Levityksen ulkopuolelle siis jäävät esimerkiksi henkilöt, joilla ei ole varaa hankkia laitetta, jolla pääsisi kyseiselle alustalle, ja henkilöt, jotka eivät seuraa Tyksin Naistenklinikkaa Instagramissa.

Myös muita sosiaalisen median alustoja, kuin Instagramia voi hyödyntää juttusarjan levityksessä. Juttusarja sopii myös muuhun levitykseen, kuin sosiaaliseen mediaan. Juttusarjasta voisi tehdä esimerkiksi PDF-muotoisen verkkomateriaalin, jonka voisi ladata netistä. Myös paperisen vihkosen tekeminen tuotoksesta on mahdollista, joskin nykypäivänä pyritään pois paperilappusten jakamisesta. Tuotoksen levitys paperisena on myös työläämpää ja hitaampaa. Juttusarjaa voisi hyödyntää myös tiedon jakamisessa ammattilaisille. Juttusarjan voisi jakaa esimerkiksi terveydenhoitajille ja kättilöille, jotka työskentelevät neuvoloissa, jolloin he saisivat tietoa aiheesta ja voisivat jakaa tietoa eteenpäin vastaanotoilla.

Tyksin Naistenklinikan Instagram-tilillä esiteltiin juttusarjan julkaisun aikoihin myös perhevalmennuksia eri aiheista. Perhevalmennukset olivat toteutukseltaan hyvin samankaltaisia, kuin tämän työn tuotoksena syntynyt juttusarja. Tämän olisi voinut ottaa huomioon juttusarjaa laadittaessa, jotta se olisi erottunut paremmin perhevalmennuksista.

Lähteet

Antila, K.; Hakulinen, T. & Ikonen, R. 2021. Imetys. Äitiys- ja lastenneuvola. NEUKO-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. Viitattu 2.7.2022.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00003/search/imetys>

Colombo, L.; Crippa, B.; Consonni, D.; Bettinelli, M.; Agosti, V.; Mangino, G.; Bezze, E.; Mauri, P.; Zanotta, L.; Roggero, P.; Plevani, L.; Bertoli, D.; Gianni, M. & Mosca, F. 2018. Breastfeeding Determinants in Healthy Term Newborns. Nutrients. Vol. 10, No 1, 48. <https://doi.org/10.3390/nu10010048>

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Deufel, M. & Montonen, E. 2017. Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

DNA 2022. Digitaaliset elämäntavat – tutkimus. Viitattu 18.11.2022.

https://www.dna.fi/documents/753910/11433306/Digitaaliset_elamantavat_tutki_musraportti_2022.pdf/

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2014. Kotihoito-ohjeita synnytyksen jälkeen. Viitattu 10.10.2022. [https://www.epshp.fi/files/7259/Kotihoito-ohjeita_synnytyksen_jalkeen_\(ID_8951\).pdf](https://www.epshp.fi/files/7259/Kotihoito-ohjeita_synnytyksen_jalkeen_(ID_8951).pdf)

Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveysvirasto. 2016. Imetysmatkalla. Imetysopas äideille. Saatavissa verkosta:

https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Imetysopas_2016.pdf

Imetyksen tuki ry 2021a. Saako vauva tarpeeksi maitoa? Viitattu 11.7.2022.

<https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/>

Imetyksen tuki ry 2021b. Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? Viitattu 17.8.2022.

<https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/>

Imetyksen tuki ry 2021c. Mitä vauvan käytös rinnalla tarkoittaa? Viitattu

30.9.2022 <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-viestinta-rinnalla/>

Imetyksen tuki ry 2021d. Tiheän imun kaudet. Viitattu 16.10.2022.

<https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tihean-imun-kaudet/>

Imetyksen tuki ry 2021e. Ihokontaktissa vauvan kanssa. Viitattu 11.8.2022.
<https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/ihokontakti/>

Koskela, J. 2018. Viisi vinkkiä saavutettavampaan verkkosisältöön. Viitattu 2.1.2023 <https://www.saavutettavasti.fi/viisi-vinkkia-saavutettavampaan-verkkosisaltoon/>

MLL 2020. Imetys on tiimityötä – puolison kannustus vaikuttaa rintaruokinnan onnistumiseen. Lapseemme. Vol 3. Viitattu: 10.11.2022.
<https://www.mll.fi/lapseemme-lehti/imetys-on-tiimityota-puolison-kannustus-vaikuttaa-rintaruokinnan-onnistumiseen/>

Puura, K.; Riihonen, R. & Sannisto, T. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti. Vol. 21, vsk 73, 1345–1350. Viitattu 29.8.2022.

Sanastokeskus ry 2017. Tietotekniikan termitalkoot. Sosiaalinen media; yhteisöllinen media. Viitattu 20.11.2022.
https://sanastokeskus.fi/tsk/fi/termitalkoot/haku-266.html?page=get_id&id=ID149&vocabulary_code=TSKTT

Sharma, A. 2016. Efficacy of early skin-to-skin contact on the rate of exclusive breastfeeding in term neonates: a randomized controlled trial. African Health Sciences. Vol. 3, vsk 16, 790–797. Viitattu 29.8.2022.

Statista 2022. Most popular social networks worldwide as of January 2022, ranked by number of monthly active users. Viitattu 18.11.2022.
<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Tays 2020. Ihokontakti. Viitattu 17.8.2020 https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytys/Imetys/Ihokontakti

Terveyskirjasto Duodecim 2020a. Imetyksen aloittaminen synnytyksen jälkeen. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.7.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00094/imetyksen-aloittaminen-synnytyksen-jalkeen>

Terveyskirjasto Duodecim 2020b. Kiintymyssuhdemallit. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 2.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>

Terveyskirjasto Duodecim 2020c. Ensi-imetys ja ihokontakti. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 8.8.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00072/ensii-metys-ja-ihokontakti>

Terveyskirjasto Duodecim 2020d. Tukihenkilön rooli synnytyksessä. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 2.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00067>

Terveyskirjasto Duodecim 2022. Imetys. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 14.7.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020/imetys>

THL 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2., uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa verkosta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

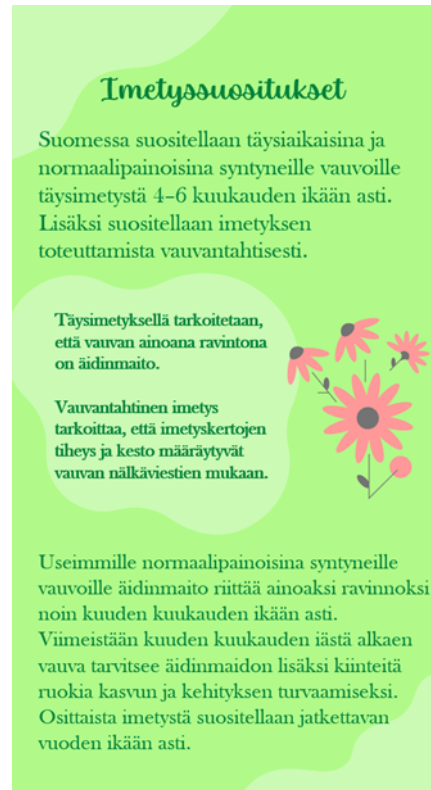
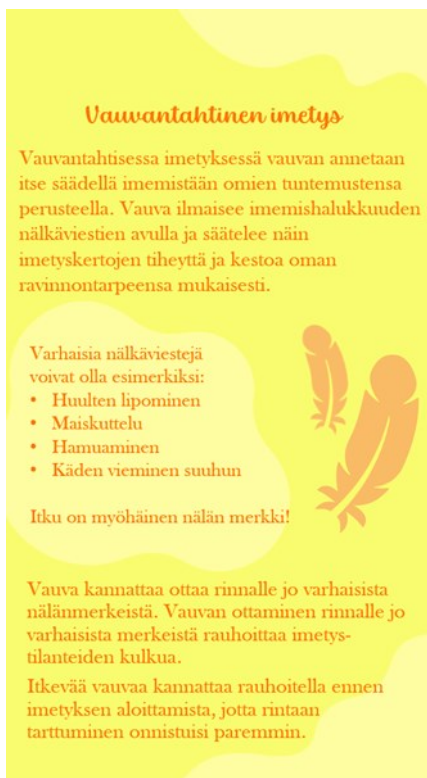
THL 2022. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Viitattu 3.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Turun ammattikorkeakoulu 2022. Messi opiskelija. Viitattu 2.12.2022 <https://tuas365.sharepoint.com/sites/Messi-Opiskelija/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%C3%A4ytety%C3%B6%2FToiminnallinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6%2Epdf&parent=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%C3%A4ytety%C3%B6>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositus imeväisikäisillä. Viitattu 5.7.2022. Saatavissa verkosta: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/vrn_imevaisik-dvitamiinivalm.-kayttosuositus_valmis_k_20.9.2018.pdf

WHO 2013. Health literacy – The solid facts. Viitattu: 2.12.2022. Saatavissa verkosta: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>

Juttusarja



Vauvantahtinen imetys

Vauvantahtisen imetyksen tarkoituksena on mukaila vauvan luonnollista ruokarytmiä ja turvata näin riittävä maidonsaanti.

Koska imetys tapahtuu vauvan viestien eikä kellon mukaan, imetyskertojen välit voivat vaihdella alle tunnista muutamiin tunteihin.



Myös yksittäisen imetyksen kerran kesto voi olla vaihteleva!

Vauvan kylläisyyden merkit

Vauva on kylläinen, kun:

- Hän irrottautuu itse rinnasta.
- Hän nukahtaa tai ottaa mukavan asennon.
- Kehonkieli viestii tyytyväisyydestä.
- Vauva on rauhallinen.



Riittävästä maidonsaannista kertoo se, että:

- 5 päivän iästä alkaen pissavaippoja tulee noin 5-6 päivässä ja vatsa alkaa toimia päivittäin. Kuukauden iästä alkaen vatsantoimintarytmi voi vaihdella.
- Vauva herää syömään 8-12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauva imee rintaa tehokkaasti ja on tyytyväinen imemisen jälkeen.

Vauvan ruokarytmi ja tiheän imun kaudet

Ensimmäisinä päivinä vauva imee noin 1-3 tunnin välein. Maitomäärien tasaannuttua imetyskerrat yleensä harvenevat. Vauva syö kuitenkin normaalisti noin 8-12 kertaa vuorokaudessa.

Tiheän imun kausi on täysin normaali imetykseen kuuluva vaihe, jolloin vauva oleskelee rinnalla ja syö jatkuvasti. Tämä saattaa näkyä myös vauvan itkuisuutena, ja unirytmit saattavat mennä hetkellisesti sekaisin. Kausi kestää yleensä kerrallaan noin 2-7 päivää.



Tiheän imun kaudet tulevat usein:

- Noin vuorokauden iässä
- Kolmen viikon iässä
- Kuuden viikon iässä
- Kolmen kuukauden iässä
- Kuuden kuukauden iässä

Äidinmaidon koostumuksen huomioiminen imetyksessä

Rintamaidon rasvapitoisuudessa on ero imetyskerran alussa ja lopussa. Koostumuksen muutos johtuu rintarauhasen normaalista toiminnasta.

Kun vauva alkaa imeä, hän saa rinnasta tulos ensin vähärasvaisemman maidon. Rinnan tyhjentäessä rasvapisarot alkavat irrota rintatiehyiden seinämistä ja maito muuttuu asteittain rasvaisemmaksi.



Imetyskerran alussa äidinmaito sisältää runsaammin hiilihydraatteja, jotka ovat ensisijainen energianlähde vauvan aivoille. Rasvapitoisuuden kasvu takaa riittävän energian saannin ja kylläisyyden tunteen vauvalle.

Äidinmaidon koostumuksen huomioiminen imetyksessä

Jotta vauva saa maidosta tarvitsemansa ravinnon, on tärkeää, että vauvan annetaan tyhjentää vauvantahteisesti ensin toinen rinta, kunnes hän lopettaa imemisen tai ilmaisee olevansa kylläinen. Tarvittaessa voi tarjota toista rinta. Seuraavalla imetyskerralla imetys aloitetaan eri rinnasta.



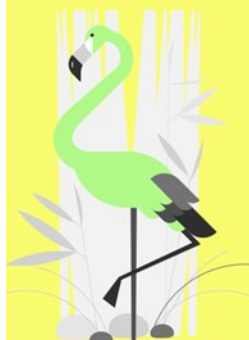
Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhemman välistä arkista vuorovaikutusta odotusaikana sekä lapsen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana.

Vuorovaikutusta ovat kaikki yhdessä tekeminen, kuten esimerkiksi päivittäiset hoito-, syöttö- ja leikkihetket.

Laadultaan ja määrältään riittävä vuorovaikutus on tärkeää vauvan kehityksen kannalta.

Ärsykkeiden puutteellisuus kehityksen aikana voi vaikuttaa mm. puheen kehitykseen.



Varhainen vuorovaikutus

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauva oppii viestimään tarpeistaan, ja vanhempi oppii tunnistamaan ja vastaamaan vauvan viesteihin.

Mitä paremmin vanhempi oppii ymmärtämään vauvansa viestit, sitä vähemmän vauva joutuu kokemaan negatiivisia tunteita.

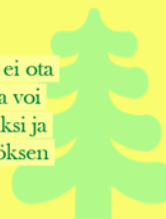
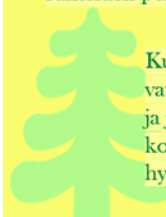


Varhainen vuorovaikutus

Vauvan fyysisten tarpeiden ohella on tärkeää huomioida myös vauvan psyykkiset tarpeet, sillä vauva muodostaa käsitystä itsestään vuorovaikutussuhteiden perusteella.

Kun vanhempi hymyilee vauvalle, ottaa ihokontaktiin ja juttelee vauvalle, vauva kokee olevansa arvokas ja hyvä.

Jos vanhempi on välinpitämätön, apea tai ei ota kontaktia vauvaan, vauva voi kokea olonsa arvottomaksi ja luulla vanhemman käytöksen johtuvan hänestä.



Ihokontakti

Syntymän jälkeinen välitön ihokontakti auttaa sekä vauvaa että äitiä toipumaan synnytyksestä.

Ihokontakti edistää imetyksen käynnistymistä herättämällä vauvan imemis- ja hamuamishajusteet sekä lisäämällä äidin oksitosiinin eritystä.

Ihokontaktissa alaston vauva asetetaan vatsalleen äidin paljaalle rintakehälle tai vatsan päälle äidin ollessa puoli-istuvassa asennossa tai selällään.

Ihokontakti pitää vauvan lämpimänä, peruselintoiminnot vakaina ja verenokerin tasaisena, jolloin vauva saa keskittyä pelkästään imemisen harjoitteluun omassa tahdissaan, eikä energiaa kulu muuhun.

Oksitosiini

Ihokontaktin aikana aivolisäkkeestä verenkiertoon erittyvä oksitosiini (= mielihyvähormoni) saa maidon erittymisen lisäksi aikaan kohdun supistumisen, joka auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä.

Lisäksi keskushermostoon erittyvä oksitosiini lievittää äidin stressiä laskemalla verenpainetta ja kortisolin määrää elimistössä.

Vauvan oksitosiinin eritystä lisääntyä imetyksen aikana, jolloin vauva saa osansa oksitosiinin hyödyistä:

- Vauvan kivusietokyky paranee.
- Vauvan mielihyvän ja raukeuden tunteet lisääntyvät.
- Vauvan tuntema stressi vähentyy.

Vauvantahtinen imetys ja varhainen vuorovaikutus

Onnistunut imetys vaatii vauvan ja äidin yhteistyötä. Vauvantahtisessa imetyksessä vauva oppii viestimään nälästään ja kylläisyydestään, ja äiti oppii vastaamaan näihin viesteihin vauvansa temperamentin mukaan. Äidin ja vauvan välinen viestintä vahvistaa vuorovaikutussuhdetta.

Vauva saa positiivisia kokemuksia, kun hänen viesteihinsä vastataan oikein. Hän oppii huottamaan sekä huolenpitoon, että itseensä viestijänä.

Myös äiti saa positiivisia kokemuksia onnistuessaan vastaamaan vauvansa tarpeisiin ja saa vahvistusta omiin kykyihinsä äitinä.

Vauvantahtinen imetys ja varhainen vuorovaikutus

Imetys on paljon muutakin kuin vauvan ravinnontarpeen tyydyttämistä. Se on läheisyyttä, kosketusta sekä katsekontaktia.

Imetyksen aikana äiti ja vauva ovat lähekkäin, mikä mahdollistaa ihokontaktin. Imetyksen aikana äiti saa myös katsekontaktin vauvaan, jolloin hän pystyy tutustumaan vauvaan ja seuraamaan tämän viestejä.

Imetyksen aikana oksitosiinin määrä lisääntyy sekä äidin, että vauvan elimistössä ja saa aikaan hyvinolontunteen. Tämä vahvistaa osaltaan kiintymyssuhteen muodostumista.

Kiintymyssuhteen muodostuminen

Kiintymyssuhteen muodostuminen tapahtuu varhaisen vuorovaikutuksen kautta vanhemman ja vauvan välillä.

Kun vanhempi oppii lukemaan ja tulkitsemaan vauvansa viestejä sekä vastaamaan niihin, luottamus vauvan ja vanhemman välillä vahvistuu.



Kiintymyssuhteen muodostuminen

Lapsentahtinen imetys on hyväksi kiintymyssuhteen muodostumiselle, sillä vanhemman vastaaminen vauvan viesteihin sekä iho- ja katsekontakti vauvan ja vanhemman välillä, herättävät vauvassa luottamusta vanhempaa kohtaan, mikä lähentää vauvaa ja vanhempaa.

Vauvan lähellä pitäminen, koskettelu ja silittely, lempeä puhe ja hieronta auttavat myös myönteisten vuorovaikutuskokemusten saamisessa, jotka edesauttavat kiintymyssuhteen muodostumista.

Lopuksi

Vauvantahtinen imetys on hyvä keino tukea varhaista vuorovaikutusta ja edesauttaa imetyksen jatkumista ja onnistumista.

Vauvantahtinen imetys mukaillee vauvan luonnollista ruokarytmiä ja tukee näin vauvan itsesäätelyn kehittymistä.

Vauvan ja vanhemman välinen viestintä ja lähekkäin olo imetystilanteissa luovat perustan onnistuneelle vuorovaikutussuhteelle.

Vauvan lähellä pitäminen, silittely ja lempeä puhe ovat vauvalle myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia, jotka edistävät kiintymyssuhteen muodostamista.

Kiitos, että olette olleet mukana seuraamassa!



Juttusarja löytyy nyt kohokohdista! Pääset halutessasi katsomaan diat uudelleen sieltä!

