

Opinnäytetyö (AMK)

Kätilökoulutus

2023

Kristiina Ahala-Vuori & Maarit Tolmunen

# Imetys ja siihen liittyvät ongelmat

– oppimistehtäviä terveydenhuollon opiskelijoille



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kätilö

2023 | 35 sivua

Maarit Tolmunen & Kristiina Ahala-Vuori

## Imetys ja siihen liittyvät ongelmat

- oppimistehtäviä terveydenhuollon opiskelijoille

Vastasyntyneelle imetys on luonnollinen sekä ihanteellinen ravinnonlähde. Se edistää äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta heti syntymän jälkeen. Imetys on henkilökohtainen, paljon tunteita nostattava ja herkkä aihe, joka ei aina toteudu toiveiden ja suunnitelmien mukaan.

Imetystaipaleen aikana useammat äidit kohtaavat jonkinlaisen imetysongelman. Imetysongelmia on erilaisia ja ratkaisut haasteisiin löytyvät yksilöllisesti jokaiselle imettävälle äidille. Heti syntymän jälkeen on tärkeää kiinnittää huomiota ensipäivien imetyshetkiin. Tällöin terveydenhuollon ammattilaisten tuki imetyksen onnistumisen kannalta on merkittävä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimistehtäviä imetysongelmista terveydenhuollon opiskelijoille itseopiskelun avuksi. Työn tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden teoreettista osaamista ja käytännön osaamista imetysongelmista sekä vaikuttaa opiskelijoiden oppimiseen, opiskeluun ja työskentelyyn kiinnostavilla pedagogisesti hyvillä oppimistehtävillä.

Opinnäytetyö toteutettiin Turun ammattikorkeakoululle toiminnallisena opinnäytetyönä. Tuotoksena tehdyt oppimistehtävät sisältävät monipuolisia imetysongelmatapauksia, jotka haastavat opiskelijaa muun muassa teorian tiedon omaksumisessa sekä asiakkaan ohjauksessa.

Asiasanat:

Imetys, äidinmaito, oppimistehtävät, imetysongelmat

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme Midwifery

2023 | 35 pages

Maarit Tolmunen & Kristiina Ahala-Vuori

## Breastfeedings and related problems

- learning assignments for healthcare students

Breastfeeding is a natural and ideal source of nutrition for a newborn. It helps interaction between mother and baby immediately after birth. Breastfeeding is a personal, emotional and sensitive issue that doesn't always occurs as planned.

During the breastfeeding journey, more mothers face some kind of breastfeeding problems. There are different types of breastfeeding problems and solutions to the challenges can be found individually for each nursing mother. Immediately after birth, it is important to pay attention to the moments of breastfeeding in the first days. In this case, the support of healthcare professionals for the success of breastfeeding is significant.

The purpose of the thesis was to produce learning material on breastfeeding problems for health care students to help them in their self-study. The aim of the work was to increase students' theoretical and practical knowledge of breastfeeding problems and to effect students' learning, studying and working with interesting pedagogically good learning assignments.

The thesis was implemented for Turku University of Applied Sciences as a functional thesis. The resulting learning tasks contain varied cases of breastfeeding problems, which challenge the student in, among other things, assimilating theoretical knowledge and guiding the client.

Keywords:

Breastfeeding, breast milk, assignments, breastfeeding problems

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2 Maidontuotanto ja imetys</b>	<b>6</b>
2.1 Maidontuotannon käynnistyminen	6
2.2 Imetys	7
<b>3 Imetysongelmien syitä</b>	<b>11</b>
<b>4 Yleisiä imetysongelmia</b>	<b>13</b>
4.1 Arat ja haavautuneet rinnanpäät	13
4.2 Maitomäärän riittämättömyys	15
4.3 Runsas maidontulo	16
4.4 Neljän kuukauden hulinat	18
4.5 Vauvan poikkeava käytös rinnalla	18
<b>5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite</b>	<b>20</b>
<b>6 Opinnäytetyön menetelmä</b>	<b>21</b>
<b>7 Oppimistehtävien toteutus</b>	<b>22</b>
7.1 Oppiminen ja oppimistehtävä	22
7.2 Työn toteutus	23
<b>8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus</b>	<b>25</b>
<b>9 Pohdinta</b>	<b>27</b>
<b>Lähteet</b>	<b>30</b>

## Liitteet

Liite 1. Oppimistehtävät

# 1 Johdanto

Äidinmaito on luonnollinen ravinnonlähde vauvalle ensimmäisinä elinkuukausina (Hus 2023). Vastasyntynyt saa rintamaidosta kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ensimmäisten elinkuukausiensa aikana pois lukien D-vitamiini. Imetys edistää äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta heti syntymästä lähtien. (World Health Organization 2023.)

Imetykseen voi liittyä monenlaisia haasteita. Imetyshaasteet saattavat johtaa imetysongelmiin, jotka ovat yksilöllisiä ja äidit kokevat ne eri tavoin. Keinoja ongelmien ratkaisemiseksi löytyy nykypäivänä laajalti. (Imetyksen tuki 2021a.) Imetys ja sen ongelmat ovat nykypäivänä todella ajankohtainen aihe, koska se nostetaan usein jalustalle sen hyvien ja tärkeiden puolien vuoksi. Imetys aiheena jakaa kuitenkin mielipiteitä ja siitä myös keskustellaan kiivaasti sosiaalisessa mediassa äitien kesken. Monelle uudelle äidille imetys aiheuttaa kuitenkin pelkoa ja ahdistusta jo odotusaikana. Pelko vauvan rintaruokinnan epäonnistumisesta on todella suuri ja siitä syystä äidit kaipaavat apua imetysongelmien ratkaisemiseksi heti alkumetreillä. (Äitivuosi 2021.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimistehtäviä imetysongelmista terveydenhuollon opiskelijoille itseopiskelun avuksi. Oppimistehtävät eli työn tuotoksena syntyneet imetysongelmatapaukset ja niihin sisältyvä vastausten rakentaminen menevät Turun ammattikorkeakoulun käyttöön täydentämään jo olemassa olevaa opetusmateriaalia. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriatieto pohjautuu kirjallisuudesta saatuihin lähteisiin sekä internetin tietokantojen materiaaleihin. Imetysongelmatapaukset perustuvat opinnäytetyöhön kerättyyn teoriatietoon. Aihe rajattiin siten, että imetysongelmista tuotiin esiin vain yleisempiä imetykseen liittyviä ongelmia. Imetykseen liittyy laajasti erilaisia haasteita ja opinnäytetyössä haluttiin käsitellä vain yleisemmin kohdattuja ongelmia, jotta työn laajuus pysyi maltillisena. Laajempaan tarkasteluun päädyttiin ottamaan viisi yleisimmin lähteissä esiintyvää imetyksessä kohdattavaa ongelmaa, joista muodostettiin imetysongelmatapauksia.

## 2 Maidontuotanto ja imetys

WHO ja UNICEF suosittelevat imetyksen aloittamista syntymän jälkeen ensimmäisen tunnin aikana. Suositusten mukaan vauvan tulisi yksinomaan olla rintaruokinnassa ensimmäiset kuusi kuukautta. Imetys tulisi tapahtua vauvan tarpeiden mukaan. Suositusten mukaan puolen vuoden iästä eteenpäin vauvalle tarjottaisiin ikätason mukaisia täydentäviä ruokia imetyksen samalla jatkuessa vähintään aina kahden vuoden ikään asti. Vastasyntyneelle luonnollinen sekä lajinmukainen ravinnonsaantitapa on imetys, joka on myös infektioita vastaan vauvan ensimmäinen suoja. Vauvoille ihanteellisin ravinto on äidinmaito. Äidinmaito on turvallista, puhdasta ja se sisältää erilaisia vasta-aineita. Ravinnon lisäksi imetys on paljon muutakin muun muassa tunnesiteen luomista äidin ja vauvan välille. (WHO 2023a; UNICEF 2018.)

### 2.1 Maidontuotannon käynnistyminen

Odottavan äidin keho valmistautuu imetykseen jo raskauden alkuvaiheessa. Tällöin hormonit, joita tuottavat istukka ja aivolisäke, muokkaavat rintoja maidon erittymiseen ja imetykseen. (Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2020a.)

Rintojen mitorauhaset muodostuvat lohkoista, joissa on rauhaskudosta sekä maitotiehyitä. Tiehyet avautuvat rinnanpäihin, joista äidinmaito erittyy vauvan ravinnoksi. Raskauden aikana rintojen rauhaskudos kehittyy lopulliseen tilaan, jolloin maitotiehyet ja rauhaskudos lisääntyvät. Maidontuotannon käynnistyessä rinnat ovat useimmiten arat ja turvonneet. Maidoneritykseen ja imetykseen osallistuvat monet hormonit. Maitotiehyiden kasvuun vaikuttavat estrogeenit ja rauhaskudoksen kehitykseen progesteroni. Tärkein maidoneritykseen vaikuttava hormoni on prolaktiini, joka yksinomaan vaikuttaa rauhasepiteelin maidoneritykseen. Koko raskauden ajan prolaktiini -hormonin erityis kasvaa tasaisesti. (Sand ym. 2019, 511–512.) Maitoa saattaa alkaa erittyä noin raskausviikon 16 jälkeen. Se vastaa koostumukseltaan syntymän jälkeisten päivien maitoa. Joskus rintamaitoa voi herua myös ennen synnytystä, joka on

normaalia kehon toimintaa. Juuri ennen vauvan syntymää maidon erityis alkaa lisääntyä. (Terveyskylä 2019.)

Vauvan synnyttyä rinnoista alkaa heti erittyä ternimaitoa, jota kutsutaan kolostrumiksi. Kolostrum on vähärasvaista, mutta se sisältää runsaasti valkuaisaineita. (Helasterä & Kesäläinen 2022.) Rintamaidossa on kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet sekä energia (pois lukien D-vitamiini), joita lapsi tarvitsee ensimmäisinä elinkuukausina (World Health Organization 2023). Ternimaidon monet vasta-aineet lisäävät vauvan vastustuskykyä. Kolostrum on laksatiivi ja näin ollen auttaa vauvan ensiulosteen eli mekoniumin erittymistä kehosta ehkäisten vastasyntyneen kellastumista. (Deufel & Montonen 2010, 66.) Voimakkaampi rintojen täytyminen maidolla tapahtuu noin 3–4 vuorokautta syntymän jälkeen (Imetyksen tuki 2021a). Tällöin rintarauhassoluissa prolaktiini aloittaa maidon erityksen. Varsinaisen maidontuotannon käynnistyttyä rinnoista saattaa vuotaa maitoa ja äiti saattaa tuntea rintansa koviksi, turvonneiksi, täysiksi ja painaviksi. (Deufel & Montonen 2010, 68.)

Vauvan heijaste stimuloi maidoneritystä. Rinnanpäässä on lukuisia hermopäitä, joita vauva imiessään ärsyttää. Ärsytys suurentaa aivolisäkkeen prolaktiinin ja oksitosiinin tuotantoa. Oksitosiini saa aikaan rintatiehyiden supistumisen puristaen rinnassa olevan maidon vauvan suuhun. Prolaktiini aktivoi rintarauhasta muodostamaan uutta maitoa tulevalle imetyskerralle. (Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022.)

## 2.2 Imetys

Vauva on heti synnyttyään taitava ja omaa monia valmiuksia. Aktivoidakseen ne hän tarvitsee ihokontaktia sekä aikaa harjoitellakseen taitoja. Muuten melko vähän liikkuva vastasyntynyt osaa kuitenkin jo ihokontaktissa ryömiä sekä liikkua rinnalle. Vastasyntyneen näkökyky on aluksi sumea, hän kuitenkin havaitsee pigmentoituneen rinnanpään ja osaa lähteä imemään sitä saadakseen ravintoa. (Imetyksen tuki 2023.) Rinnanpään havaitsemisessa vauvaa auttavat myös nännipihan alueella sijaitsevat talirauhaset eli

Montgomeryn rauhaset. Ne erittävät öljymäistä ainetta suojatakseen nänniä sekä nännipihaa, joka saa imetyksen aikana ihon pysymään kimmoisana sekä joustavana. Rauhasen erittämä öljy tuoksu vauvalle houkuttelevasti, jolloin vauva hakeutuu rinnalle. (Deufel & Montonen 2010, 52.) Vastasyntyneen matka rinnalle kestää yleensä noin tunnin, mutta vauvan tulee antaa tehdä se luontaisella tahdillaan. Tähän matkaan kuuluu yhdeksän vaihetta. Vaiheet jakautuvat kahteen osaan, ensimmäisiin ja loppuihin vaiheisiin. Ensimmäisten vaiheiden aikana vauva matkaa rinnalle. Loppuvaiheissa vauva aktivoi rintaa ja valmistautuu ensi-imemiseen. Vaiheet auttavat vauvaa löytämään taidon hyvään imuotteeseen ja tehokkaaseen syömiseen. Vastasyntyneen käyttämä aika lepotaukoihin on myös tärkeä vaihe tiedon oppimiseen. (Imetyksen tuki 2023.)

Lapsentahtisesti toteutettu tiheä imetys ensipäivinä on merkittävää imetyksen onnistumisen suhteen. Imetys tiheästi edesauttaa maidon nousua ja tuottaa vauvalle ravinnon lisäksi mielihyvää. Ensipäivinä tulee kiinnittää huomiota myös hyvään imetysasentoon ja imuotteeseen. Imetysasennon on hyvä olla mukava ja rento. Äidin sekä vauvan vartaloiden tulee olla kohdakkain ja lähellä toisiaan. Äidin rinnanpää sekä vauvan nenä ovat vastakkain hyvää imetysasentoa ajatellen. Imetysasennon pitää tuntua mukavalta ja tarvittaessa asentoa voi auttaa tyynyillä. Hyvässä imuotteessa vauva ottaa nännin pitkälle suuhun leukaa nostaen. Imuotteessa myös rinnanpään ympäröivä kudosis on oltava tiivis ja vauvan suussa ja vauvan huulten pitää olla ulospäin kääntyneet. (Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022.) Hyvän imuotteen voi nähdä vauvan poskien sekä leuan liikkeessä ja kuulla nielemisen äänenä (Santos ym. 2016).

Jo vastasyntyneellä on monia erilaisia tapoja ilmaista nälkäänsä. Nämä kertovat vauvan nälkäviesteistä. Vauva haluaa rintaa, kun hän tuo kielensä ulos, avaa/sulkee suutaan, syö sormiaan ja maiskuttelee. Suuremmasta nälästä kertovat levoton pään kääntely ja rinnanpään nokkiminen. Vauvan imetys sisältää tiheän imun kausia, jotka ajoittuvat eri ikäkuukausille. Tällöin vauva nostattaa maitomäärää ollen rinnalla lähes jatkuvasti. Imetyksen kannalta



tärkeänä pidetään vauvantahtista imetystä, jolloin vauva pääsee tilaamaan maitoa juuri itselleen sopivan määrän. Vauvantahtisessa imetyksessä nälkäviesteihin reagoidaan nopeasti, vauva saa syödä niin usein/pitkään kuin haluaa ja imetystä ei kontrolloida. (Terveyskylä 2020a.)

Imetyksen hyödyt näkyvät äidille sekä vauvalle vielä pitkälle tulevaisuuteen. Äidille imetyksen hyödyt ovat välittömiä sekä pitkäaikaisia. Synnytyksestä toipuminen, vähäisempi jälkivuoto sekä kohdun supistuminen synnytyksen jälkeen ovat imetyksen nopeasti esiin tulevia hyötyjä. Oksitosiinia eli mielihyvähormonia erittyy imettäessä ja tämä saa äidin olon tuntumaan luottavaiselta sekä vähemmän stressaantuneelta. Masennusta on myös todettu vähemmän imettävillä äideillä. Imetyksen kestolla on vaikutusta naisen sairauksien vähäisempään esiintyvyyteen esimerkiksi korkeaan verenpaineeseen, munasarjasyöpään, rintasyöpään ja kakkostyyppin diabetekseen. (Terveyskylä 2020b.)

Kuten äidin myös vauvan hyödyt imetyksestä ovat moninaiset. Imetys ei ole vauvalle yksinomaan ravinnonsaantia, vaan hän hyötyy siitä kokonaisvaltaisesti. Rintaruokinta suojaa vauvaa erilaisilta tulehduksilta. Imetyksen on katsottu antavan myös suojaa pitkäaikaissairauksille esimerkiksi astmalle ja atooppiselle ihottumalle. Imetys edesauttaa vauvan suolistoa kehittymään siten, että se saa mahdollisimman hyvän bakteerikannan. (Terveyskylä 2020c.)

Imetys on monella tapaa tunteita ja mielipiteitä herättävä aihe, joka jo etukäteen mietityttää ja jännittää äitejä (Järvelin & Nieminen 2021). Imetyksen jatkumisen kannalta merkittävää on äidin imetysluottamus. Tähän vaikuttavat imetykokemukset sekä ympäristön mielipiteet imetyksestä. Imetysluottamusta vahvistavat imetyksen sujuminen ja hyvä vuorovaikutus vauvan kanssa sekä tuen saaminen ja haasteiden voittaminen. (Pöyhönen 2023.)

THL:n tilastot kertovat täysimetetyksen keston vastasyntyneillä nousseen viimeisten vuosien aikana. Imeväisruokintaselvityksestä käy ilmi, että täysimetettyjen vauvojen määrä alle kuukauden iässä oli 57 prosenttia. Vauvojen ollessa neljän kuukauden ikäisiä heistä 50 prosenttia oli edelleen

täysimetyksellä ja vuoden ikään mennessä 58 prosenttia oli vielä osittaisella rintaruokinnalla. Vähemmän vauvoja imettivät nuoret, tupakoivat äidit, yksinhuoltajat ja matalammin koulutetut. Vauvan toisen vanhemman koulutus, ikä tai tupakointi vaikuttivat myös imetykseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Suomessa osalla synnytyssairaalayksiköistä on käytössä Vauvamyönteisyysohjelma. Tällä ohjelmalla pyritään muun muassa tukemaan imetystä. Tarkoituksena on hyvän alun mahdollistaminen imetykselle jo synnytyssairaalassa, kuuden kuukauden täysimetyksen tukeminen sekä imetyksen jatkuvuuden edesauttaminen kiinteiden ruokien ohella vuoden ikään tai pidempään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

### 3 Imetysongelmien syitä

Imetystaipaleen aikana moni äiti kokee jonkinlaisen imetysongelman. Harvoin imetys sujuu täysin oppikirjan tavoin. Kaikki Imetysongelmat eivät kosketa jokaista imettäjää eivätkä kaikki ongelmien ratkaisut toimi jokaiselle. Tärkeää on pyytää henkilökohtaista apua imetysongelman ilmetessä. (Talvitie & Ahonen 2018, 130.)

Äidin terveydelliset tai anatomiset ominaisuudet saattavat heijastua imetykseen. Harvinaista kuitenkin on, että sairaus tai lääkitys kokonaan poissulkee imetyksen. Haasteista huolimatta imetys useimmiten on kuitenkin mahdollista. Haasteita imetykseen voivat tuoda esimerkiksi diabetes, rintojen leikkaukset (etenkin pienennykset) ja rinnan anatomiset muodot. Apua kuitenkin on nykypäivänä hyvin saatavilla. (Imetyksen tuki 2021b.) Imetykseen liittyvät haasteet voivat joskus muodostua imetysongelmiksi. Imetyksen yhteydessä ilmeneviä ongelmia voivat esimerkiksi olla runsaasti maitoa erittävät rinnat, pakkautuneet rinnat, maitotiehyttukos, rintatulehdus tai arat ja haavautuneet rinnanpäät. (Deufel & Montonen 2010, 191.) Imetysongelmia ratkottaessa äidit saavat apua ja tukea imetykseen perehtyneiltä ammattilaisilta (Imetyksen tuki 2021b).

Jo heti syntymästään lähtien vauva viestii ja kommunikoi sanattomasti. Vauvaan liittyvät imetysongelmat nähdään usein kyseisten sanattomien viestien avulla. (Imetyksen tuki 2021c.) Imetysongelmaksi voivat muodostua vauvan poikkeava käytös rinnalla esimerkiksi rintalakkoilu, neljän kuukauden hulinat, kireä kielijänne, maitomäärän riittämättömyys tai vauvan uneliaisuus rinnalla. Yksi yleisimmistä imetysongelmiin johtavista syistä on vauvan imuote. Imetyksen onnistumisen kannalta vauvan hyvä imuote on yksi tärkeimmistä asioista. Hyvässä imuotteessa äiti ei tunne kipua rinnanpäissä ja vauva saa rintamaitoa tehokkaasti. Imuotteeseen vaikuttaa merkittävästi imetyssasento. Hyvän imuotteen saa varmemmin, kun vauvan ottaa rinnalle heti nälkäviestien ilmaantuessa. Näin myös äidillä on aikaa rauhassa löytää hyvä imetyssasento. (Imetyksen tuki 2021d.)

Imetyksen onnistumisen kannalta merkittävänä asiana voidaan myös pitää perheen saamaa tukea terveydenhuollon henkilöiltä. Synnytyssairaalan henkilökunnan tietämys ja osaaminen ovat merkittäviä imetysprosessin ja äidin kokemuksen imetyksen kannalta. (Sundhed ym. 2016.) Terveydenhuollon merkitys myös korostuu siinä kohtaa, kun äidin toive täysimetyksestä nousee niin korkeaksi, että hän ei havaitse vauvan terveydentilan muutoksia esimerkiksi kuivumista, kellastumista tai omaa väsymystään/turhautumistaan, jotka ovat seurausta riittämättömästä maitomäärästä. Terveydenhuollon ammattilaisten kyky huomioida, opastaa ja auttaa perheitä erilaisten imetyshaasteiden kanssa edesauttaa imetyksen jatkuvuutta. (Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022.)

## 4 Yleisiä imetysongelmia

Imetys on yksilöllistä ja siihen voi liittyä moninaisia ongelmia sekä niihin pohjautuvia ratkaisuja, kuten Deufel ja Montonen (2010, 191) teoksessaan kirjoittavat. Tähän työhön valikoitui viisi yleisimmin esiintyvää imetysongelmaa useiden työn lähteiden pohjalta. Näihin imetysongelmiin syvennytään tässä luvussa.

### 4.1 Arat ja haavautuneet rinnanpäät

Ensimmäisinä päivinä vauvan syntymän jälkeen rinnanpäät voivat aristaa tai mennä rikki vauvan imiessä rintaa voimakkaasti. Rintojen alkuarkuus on normaalia ja ohimenevää. Tätä voidaan myös kutsua hormonaaliseksi arkuudeksi, joka tuntuu imetyksen alussa vauvan ottaessa rinnasta kiinni. Alkuarkuuden tulisi hävitä noin kymmenen sekunnin sisällä. Imetyksen ei myöhemmässä vaiheessa kuulu sattua. Jos imetys kuitenkin alkaa tuottamaan kipua, on syynä useimmiten huono imuote. (Pohjanmaan hyvinvointialue 2023.)

Huonossa imuotteessa vauva imee huulet töröllään kapealla imuotteella, imiessä kuuluu maiskuttelevaa ääntä, posket menevät kuopalle ja vauva irrottaa otteen rinnasta toistuvasti. Huonosta imuotteesta kertoo myös äidin rinnanpään muovautuminen litteäksi imetyksen aikana. Imuotteen sattuessa vauva tulee irrottaa rinnasta viemällä pikkusormi suupielestä vauvan suuhun. Tämän jälkeen vauva otetaan uudelleen rinnalle. Ihokontaktissa oleminen auttaa vauvaa löytämään hyvän imuotteen. (Imetyksen tuki 2021d.)

Jatkuva rinnanpäiden kipuilu ja arkuus on yleinen ongelma imettävillä äideillä. Mikäli nännikipu alkaa muutaman viikon sisällä synnytyksestä, syynä useimmiten on epäoptimaallinen vauvan imetysasento sekä imuote. Muita syitä kivulle voivat olla esimerkiksi litteät tai käänteiset nännit, rakennepoikkeamat vauvan suussa, voimakas imu, maitorakkulat tai infektiot. Nännikipu ei ole vain fyysistä kipua, vaan sillä on myös psyykinen vaikutus muun muassa mielialaan ja vauvan sekä äidin väliseen siteeseen. Nännikivun seuraus voi olla vauvan

riittämätön maidonsaanti, koska äiti välttelee imetystä kivun takia. Imetysasennon ja imuotteen korjaaminen ovat yleisimmät suositukset nännikivun hoidolle. (Kent ym. 2015.)

Rinnanpäiden haavaumat aiheuttavat kipua imetyksessä. Haavaumia voi esiintyä useimmiten imetyksen alkuvaiheessa. Haavaumat aiheuttavat tuskallista kipua imetyksen aikana ja saattavat näin johtaa imetyksen lopettamiseen. Haavaumien aiheuttajia saattavat olla huono imetysasento, imuote tai imetys-/imutekniikka, nännien muoto (puoliksi ulkonevat tai epämuodostuneet), rintapumpun käyttö tai rintojen turvotus. (Santos ym. 2016.)

Merkittävin syy haavautuneille rinnanpäille on vauvan tarttuminen huonosti rintaan. Myös vauvan imutekniikalla on suuri merkitys. Vauvan imiessä vain rinnanpäätä, liikkuu nänni edestakaisin suussa. Tällöin rinnanpää pääsee hankautumaan vauvan huulten välissä ja kovaan kitalakeen. Vauvan roikkuessa nännissä ja samalla voimakkaasti imiessä, nänni voi haljeta syvältäkin. (Deufel & Montonen 2010, 242.)

Rinnan/rintojen ollessa arat tai rinnanpäiden olessa haavautuneet on hyvä aloittaa imetys kivuttomammasta rinnasta. Mikäli imetys on sietämättömän kivuliasta, imetyksessä voi pitää muutaman imetyskerran tauon. Tällöin maito kannattaa lypsää vauvalle seuraavia syöttöjä varten. Kivuliaita rintoja olisi hyvä tyhjentää kuitenkin säännöllisesti kolmen tunnin välein maidon pakkautumisen ehkäisemiseksi. (Deufel & Montonen 2010, 244.)

Rinnanpäiden haavojen ennaltaehkäisyyn on useampia hyviä kotona kokeiltavia konsteja. Rintojen liiallista pesemistä tulee välttää. Kerran päivässä tehty rintojen pesu on riittävä. Liiallinen rintojen pesu poistaa luonnollisen rasvan iholta, jolloin rintojen arkuus lisääntyy. Liivinsuojien materiaaliin tulisi kiinnittää huomiota. Kankaiset ja villaiset liivinsuojat ovat kertakäyttöisiä paperisia liivinsuojia parempia. Imetyskerran jälkeen purista nänneihin maitotippa suojaamaan arkoja rinnanpäitä. Ilmakylvyt ovat erittäin hyvä konsti ehkäisemään rinnanpäiden haavautumista. Imetysasentojen vaihtelulla voidaan myös vaikuttaa rinnanpäiden terveyteen. (Tays 2022a.)

Haavautuneiden rinnanpäiden kanssa on syytä huomioida hyvä käsihygienia. Likaisilla käsillä koskettaessa haavautuneita rinnanpäitä, saatetaan viedä rintaan bakteereja, jotka aiheuttavat tulehduksia. Haavaisille rinnanpäille voi levittää villarasvaa eli lanolinia, joka auttaa haavojen paranemiseen. Kun haavojen päälle on muodostunut rupea, voi niitä suojata puristamalla maitopisaroita ennen ja jälkeen imetyskertojen, jotta rinnanpäät pysyvät kosteana. Maidonkerääjät auttavat myös pitämään rinnanpäitä kosteana. (Tays 2022a.)

#### 4.2 Maitomäärän riittämättömyys

Äidinmaidon riittävyttä voidaan seurata useamman eri menetelmän avulla. Vauvan riittävästä nesteytyksestä kertoo virtsaaminen ja riittävästä energianmäärästä ulostaminen. Virtsaaminen ei kuitenkaan yksinään riitä kertomaan maidon riittävydestä. Vauvan kasvun kannalta tärkeää on rasvaisen takamaidon saaminen. Ulostamisessa tärkeää on huomioida mekoniumin loppuminen viiden vuorokauden ikään mennessä, jolloin ulosteen koostumuksesta voidaan päätellä maidon riittävyys. Suolen tulisi toimia alle neljän viikon iässä vähintään kerran vuorokaudessa. Riittävänä maidonmäärän mittarina nesteytyksen osalta pidetään noin viittä pissavaippaa vuorokaudessa. (Deufel & Montonen 2010, 199-201.)

Vauvan yleisvoinnin yhtenä mittarina voidaan pitää hänen tyytyväisyyttään. Seuraamalla vauvan hengitystä, lihasliikkeitä sekä heräilyä voidaan määrittää hänen vireystilaansa. Ollessaan virkeä, vauva ilmaisee imemishalukkuuden ja on tyytyväinen imemisen jälkeen. Tyytymättömyys ja itkuisuus voivat kertoa vauvan riittämättömästä maidon saannista. (Deufel & Montonen 2010, 207.)

Äidinmaidon määrään voidaan sanoa vaikuttavan kysynnän ja tarjonnan laki. Mitä useammin vauvaa imettää, sitä enemmän maitoa muodostuu. Imetys yöllä edesauttaa maidontuotantoa, koska maitoa muodostavan hormonin (prolaktiini) taso on korkeammalla yöllä. Maitomäärän lisäämisen kannalta on syytä kiinnittää huomio imetysasentoon, imuotteeseen sekä imetyksen keston.

Kerralla imetettäessä tulee tarjota molemmat rinnat. Ihokosketus lisää maitomäärää samoin rintojen hieronta sekä käsinlypsy. (Rikshandboken barnhälsovård 2021.)

Vauvan kotiuduttua syntymän jälkeen hänen kasvuaan seurataan Suomessa neuvolakäynneillä (Terveysportti 2023). Ensimmäisinä vuorokausina vauvan paino laskee keskimäärin viidestä seitsemään prosenttia. Kyseinen painonlasku on normaali fysiologinen ilmiö. Syntymäpainon vauva saavuttaa keskimäärin seitsemästä kymmeneen elinvuorokauteen mennessä. Liian vähäisestä maidonsaannista kertoo alle 500 gramman painonnousu kuukaudessa. Maidonsaanti on riittävää, kun vauvan paino nousee minimissään 150 grammaa viikossa. Vauvan kasvu heijastaa hänen kaikinpuolista hyvinvointiansa ollen herkkä ravitsemuksen vaihtelulle. (Deufel & Montonen 2010, 202-203.)

Äidin ravinnontarve kasvaa imetyksen aikana ja näin ollen hänen ravintoainevarastonsa myös vähenevät. Vauvan maidontarpeen kasvaessa myös äidin ravinnontarve kasvaa. Monipuolinen sekä terveellinen ravinto, liikunta ja lepo edesauttavat vauvan sekä äidin hyvinvointia. (Tays 2022b.)

#### 4.3 Runsas maidontulo

Imetyksen alkuvaiheessa haasteeksi usein muodostuu liian runsas maidoneritys. Tämä johtuu siitä, että vauva on syntymän jälkeen paljon rinnalla nostattamassa maitoa ja maidontuotannon käynnistyessä sitä saattaa aluksi nousta yli vauvan nielemiskyvyn. Tällöin voidaan puhua suihkutisseistä. Liiallinen maidon heruminen aiheuttaa vauvalle yskimistä, kakomista ja rinnasta irrottamista. Vauva saattaa myös hermostua rinnalla ollessa. (Deufel & Montonen 2010, 250.)

Runsas maidontulo on äidille itselleen haastava tilanne. Maidontulon suihkuaminen jatkuu vielä vauvan irrottaessa rinnasta sekä maitoa voi valua myös imetysten välillä. Maidoneritys useimmiten tasoittuu vauvan kasvaessa. Lypsämisen välttämiseksi äiti voi ennaltaehkäistä maidon lisääntymisen. Terveydellisten syiden esimerkiksi rintatulehdus ja rintojen pakkautumisen



ehkäisemiseksi rintojen lypsäminen voi olla välttämätöntä. (Deufel & Montonen 2010, 250.)

Imetyksen aikana tulee vaiheita, jolloin vauva nostattaa maitoa kasvuunsa sopivaan määrään. Vauva viihtyy tällöin rinnalla lähes jatkuvasti. Näillä tiheän imun kausilla maidontulo nousee niin runsaaksi, ettei vauva pysty aluksi syömään kaikkea ja näin runsas maitomäärä pakkaantuu rintoihin. (Terveyskylä 2020a.) Tällöin rinnat tuntuvat kuumottavilta, turvonneilta sekä kivuliailta. Oireiltaan hyvin samankaltainen runsaan maidontulon ongelma on tiehyttukos, jossa maitotiehyihin tulee tukos ja tämä estää rinnan tyhjenemisen. Tällöin rinta on punoittava ja aristava tukoksen alueelta sekä rinnassa tuntuu muhkura. Pakkautuneiden rintojen ja tiehyttukoksen oireita voi lievittää esimerkiksi lämmittämällä rintoja jyväpussilla, viilentämällä rintoja imetyksen jälkeen valkokaalin lehdillä tai kevyesti rintaa hieromalla imetyksen aikana. Kuitenkin tärkein apu molempiin ongelmiin on tiheä imetys oireilevasta rinnasta. Tiehyttukoksen kaltaisia oireita ilmenee myös rintatulehduksessa. Tällöin rintaan on päässyt bakteeri, joka on muodostanut rintaan tulehduksen. Rintatulehduksen hoitoon tarvitaan usein antibioottihoito täydentämään tiehyttukoksen hoitomenetelmiä. (Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2020b.)

Liiallisen maidon suihkuamisen välttämiseksi voi kokeilla lypsää rintoja käsin, jolloin maitoa ei heru enää niin runsaasti vauvan alkaessa imemään. Rintakumin käyttö myös hieman vaimentaa rinnan saamaa stimulaatiota, joka ehkäisee runsasta maidon nousua. Imetysasentoa vaihtamalla voidaan helpottaa vauvan syömistä runsaan maidon herumisen aikana. Vauvaa voi pitää esimerkiksi pystymässä asennossa tai äidin ollessa puoli-istuvassa asennossa/selin makuulla. Näin imetettäessä vauvan imu tapahtuu painovoimaa vastaan. (Deufel & Montonen 2010, 250.) Vauvan imuotteeseen on syytä kiinnittää huomiota, hyvä ja laaja imuote auttaa selviytymään runsaasti maitoa erittävästä rinnasta (Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri 2022).

”Suihkutisseille” voidaan kokeilla niin sanottua suihkutissihoitoa. Tällöin äiti imettää samasta rinnasta useamman kerran peräkkäin. Imetettävä rinta

tyhjenee joka kerta hieman enemmän sekä heruminen on maltillisempaa. Muutos maidon liiallisen erityksen hidastumiselle vaatii useamman päivän. (Imetyksen tuki 2018.)

#### 4.4 Neljän kuukauden hulinat

Noin neljän kuukauden iässä vauva alkaa herätä enemmän häntä ympäröivään maailmaan. Vauvan kiinnostus ulkomaailmasta lisääntyy ja hän on kykenevä vuorovaikutukseen. Tässä kohtaa ei voida enää puhua vain refleksien ohjaamasta vastasyntyneestä. Näihin aikoihin vauvan aivot kehittyvät yhdistämään asioita ja hän alkaa muodostaa valmiuksia rytmeihin. (Uniliitto 2023.)

Vauvan unirytmii on lähempänä aikuisen unirytmii mukaista unta noin neljän kuukauden iässä. Tässä kehitysvaiheessa vauvan syvä uni kestää pidempään, mutta siihen pääseminen vaatii myös pidemmän ajan. Nukuttaessa hän saattaa herkemmin herätä muun muassa äidin sylistä pois siirrettäessä. Nämä uniongelmat ovatkin nousseet tyypillisimmiksi haasteiksi yhdessä ruokahalun muuttumisen, yö heräilyjen/itkuisuuden/levottomuuden lisääntymisen sekä päiväunien pois jäämisen tai lyhentymisen kanssa, jonka takia iän tuomaa vaihetta onkin yleisesti alettu kutsua neljän kuukauden hulinoiksi. (Imetyksen tuki 2016.)

Tyypillistä neljän kuukauden iän hulinoiden ruokahalun muuttumisessa on sen lisääntyminen tai vähentyminen. Vauvan ollessa aktiivisempi päiväsaikaan energian tarve on suurempi, mutta hän ei välttämättä malta pysähtyä rinnalle. Tämä johtaa siihen, että hän viihtyy enemmän rinnalla öisin nostattamassa maitomäärää, jolloin ei ole häiriötekijöitä ympäristössä. (Imetyksen tuki 2016.)

#### 4.5 Vauvan poikkeava käytös rinnalla

Imetyksen aikana voi esiintyä ajanjaksoja, jolloin vauva tahtoo rinnalle, mutta kuitenkin itkee ja hylkii rintaa sekä on levoton siinä ollessaan. Tilannetta on

alettu yleisesti kutsua rintaraivariiksi, mutta kyse tässä kohtaa on kuitenkin enemmän itkuisuudesta ja levottomuudesta kuin raivoamisesta. Kyseinen vaihe on hyvin tavallinen vauvoilla esiintyvä ilmiö. (Monikkoperheet 2016.)

Sanan mukaisesti rintalakon aikana vauva kieltäytyy rinnasta sitä tarjottaessa, vaikka edellisestä imetyksestä olisi jo aikaa (Monikkoperheet 2016). Rintalakon syy ei useimmiten kuitenkaan ole rinnasta vieroittuminen (Etelä-Karjalan hyvinvointialue 2022).

Rintaraivariin sekä rintalakkoon liittyy useita sekä samankaltaisia syitä. Syyt voivat liittyä ikäkauden haasteisiin (esimerkiksi 4 kuukauden hulinat), väsymykseen, ruokahaluun, imetysasentoon, refluksiin, kipuun, imuotteeseen, vauvan asentorajoitteisiin tai liialliseen virikkeiden määrään. Syynä saattaa myös olla maidon liian nopea virtaaminen tai hidas heruminen rinnasta. (Monikkoperheet 2016.)

Yhtä ratkaisua rintaraivareiden tai -lakkoilun helpottamiseen ei ole, mutta keinoja tähän on monia ja jokainen vauva tarvitsee oman tavan tilanteen ratkaisemiseksi. Yksi tärkeimmistä keinoista on huomioida vauvan, äidin ja ympäristön rauhallisuus. Tämän lisäksi vauvan kannalta suotuisaa olisi olla ihokontaktissa imuhalun lisäämiseksi. Rinnan tarjoaminen kannattaa ajoittaa hetkeen, jolloin vauva on mahdollisimman uninen ja näin ollen hän kelpuuttaa rinnan helpommin. Imetystä voi kokeilla erilaisissa, itselle ja vauvalle mukavissa uusissa imetysasennoissa. Myös erilaisten tilanteiden huomioiminen esimerkiksi imetys kävellessä, lattialla, suihkussa tai laulaessa saattavat auttaa imetystilanteessa. Tärkeää on muistaa, ettei vauvaa saa pakottaa rinnalle ja kaikki imeminen keskittyisi rintaan. Rintaraivarit ja rintalakko saattavat mennä ohi päivässä, mutta ne voivat kestää useamman päivän tai jopa viikkoja. Vaihe on kuitenkin ohimenevä. (Etelä-Karjalan hyvinvointialue 2022.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimistehtäviä imetysoongelmista terveydenhuollon opiskelijoille itseopiskelun avuksi. Oppimistehtävät menevät Turun ammattikorkeakoulun käyttöön täydentämään jo olemassa olevaa opetusmateriaalia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden teoreettista osaamista ja käytännön osaamista imetysoongelmista sekä vaikuttaa opiskelijoiden oppimiseen, opiskeluun ja työskentelyyn kiinnostavilla pedagogisesti hyvillä oppimistehtävillä.

## 6 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin Turun Ammattikorkeakoululle toiminnallisena opinnäytetyönä, joka perustuu työelämän kehittämistehtävään ja yleensä toimeksiantoon. Sen tuotoksena syntyy esimerkiksi tuote, uusi palvelu, menetelmä, työkäytäntö tai toimintatapa. Tuotoksen kehittäminen pohjautuu aiempaan tietoon. (Turun AMK 2023.) Työn lopputuotoksena muodostui Turun Ammattikorkeakoulun käyttöön tehdyt oppimistehtävät imetysohjelmatapauksista. Oppimistehtävät lisäävät opiskelijoiden teoreettista osaamista sekä käytännön tietoa imetysohjelmissa.

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu toiminnallisesta osuudesta sekä raportointivaiheesta. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kehitetään ja tehdään lopputuotos. Teoreettinen tietoperusta kerätään raportointivaiheessa, jossa myös dokumentoidaan sekä arvioidaan lopputuotos, sen prosessi ja työn pohdinta. (Saastamoinen ym. 2018.)

Opinnäytetyötä varten kerättiin teoretietoa imetyksestä sekä Turun Ammattikorkeakoulun esittämistä toiveista työhön tulevien imetysohjelmissa osalta. Kyseisiin imetysohjelmiin etsittiin ratkaisuja imetyksen onnistumiseksi. Teoreettisen tietoperustan keruu tapahtui kirjoista, jotka käsittelivät imetysohjelmaa. Tietoja kerättiin myös internetin tietokantoja hyödyntäen esimerkiksi Turun AMK:n Finna Terveysportti, Duodecim Oppiportti ja PubMed Central. Käytetyimpiä hakusanoja teoretietoa etsiessä olivat "imetyk", "imetysohjelmat", "imutuote", "imetyksasento", "breastfeeding a newborn" ja "amning". Lähteinä käytettiin suomen-, englannin-, ruotsin- ja tanskankielisiä tieteellisiä artikkeleita, kirjallisuutta ja viranomaissivuja. Lähteiden aikarajauksena pidettiin 2013 - 2023 eli 10 vuotta, joten teoretieto perustui tätä uudempia julkaisuihin.

## 7 Oppimistehtävien toteutus

Opinnäytetyöhön tehtiin oppimistehtäviä, joita opiskelijat voivat tehdä itsenäisesti. Vastaavanlaisia itseopiskeluna toteutettavia imetysongelmatapauksia ei ole aikaisemmin ollut tarjolla, joten kyseiset tehtävät antaisivat uudenlaisen oppimismahdollisuuden opiskelijoille.

### 7.1 Oppiminen ja oppimistehtävä

Oppiminen on uuden taidon ja tiedon omaksumista sekä harjoittelua. Se tapahtuu osa kerrallaan ja jo opittua yhdistetään uuteen tietoon. Oppimista voi tapahtua yksin tai yhdessä. Oppijoina olemme kaikki erilaisia ja oppimistapoja on useita. Keinoja oppimiseen ja asioiden omaksumiseen on monia esimerkiksi oppimistehtävät tai tiivistelmien kirjoittaminen itselle muistiin. Uuden oppiminen vaatii asiasta kiinnostumista sekä sitoutumista, myönteistä asennetta ja sinnikkyyttä. Oppiminen ei aina ole helppoa. Oppimisen kannalta on tärkeää kohdata haasteita, koska liian helpot oppimismenetelmät eivät opeta oppijaansa. Haasteellisissa oppimistilanteissa tarvitaan sinnikkyyttä sekä joskus muiden apua. On tärkeä muistaa, että oppimisen tuntuessa vaikealta epäonnistumisetkin opettavat. (Opetushallitus 2023.)

Oppimistehtävä on tehtävä, johon sisältyvät uuden oppimista edesauttava sekä mahdollistava toiminta. Se on keino tai menetelmä ohjata opiskelija pedagogisesti mietitysti sekä mielekkäästi sisäistämään uusia asioita. Oppimistehtävillä ohjataan oppimiseen, työskentelyyn sekä opiskeluun ja niillä johdatellaan oppimaan. Tehtäviä voidaan suunnitella erilaisiin oppimisympäristöihin esimerkiksi luokkaopintoihin tai verkko-opintoihin. Oppimistehtävät opettavat suunniteltua oppimisprosessia samalla tavalla kuin lähiopetuksessa tapahtuva opetus. Muodoltaan ne voivat olla esimerkiksi työskentelyohjeita, joilla johdatellaan opiskelijaa kohti teorian tiedon prosessointia sekä vuorovaikutusta. Oppimistehtävä voi olla ohje ja sitä voi työstää yksilönä, parityönä tai ryhmätyöskentelynä. Oppimistehtävä voi olla muodoltaan

esimerkiksi toimeksianto, jolloin opiskelija kehittää työskentelymenetelmän itselle tai muille. Sen avulla oppija voi edetä askel askeleelta ja näin saavuttaa oppimiselle asetut tavoitteet. Tehtävät, joita työstetään ja ratkaistaan oppimisprosessissa edistävät jo opitun kehittymistä. Yhteen kasattuna oppimistehtävät muodostavat laajemman ongelmaratkaisun. Hyvä oppimistehtävä motivoi sekä aktivoi opiskelijaa ja saa kiinnostuksen heräämään aiheeseen. Siinä aikaisemmin opittu tieto yhdistyy uuteen tietoon. Ne ovat ongelmaratkaisupohjaisia ja opettavat asioiden rakentelua sekä ohjaavat uuden asian kehittymisessä. Oppimistehtävien kannalta hyvää on myös, että jokainen opiskelija voi edetä niissä omaan tahtiin. (Koli 2019.)

## 7.2 Työn toteutus

Opinnäytetyötä varten kerättiin mahdollisimman paljon teoretietoa imetykseen sekä sen ongelmiin liittyen. Imetykseen voi liittyä monenlaisia ongelmia ja työ rajattiin lähteiden perusteella viiteen yleisemmin esiintyvään imetysongelmaan, joista mukaan valikoituivat arat ja haavautuneet rinnanpäät, maitomäärän riittämättömyys, runsas maidontulo, neljän kuukauden hulinat ja vauvan poikkeava käytös rinnalla.

Oppimistehtävät rakennettiin Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla ja tehtävät tallennettiin .docx -tiedostomuotoon. Tavoitteena oli saada verkkoympäristöön kaikille toimivat sekä helppolukuiset tehtävät. Fontiksi työhön asetettiin Arial fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Oppimistehtävät muodostettiin ilman mallivastauksia, mutta vastaukset perustuivat opinnäytetyöhön. Valmis tuotos luovutettiin Word -tiedostona työn tilaajalle, jolloin tilaajan on mahdollista muokata tiedostoa ja viedä se haluamaansa verkkoympäristöön.

Oppimistehtäviä eli imetysongelmatapauksia (Liite 1.) tehtiin viisi kappaletta. Tuotetuista tapauksista haluttiin monipuolisia ja opiskelijoiden oppimista tukevia. Oppimistehtävät sisälsivät sanallisen kuvauksen imetysongelmatapauksesta, jonka jälkeen kyseiseen tapaukseen liittyi

oppimista tukeva tehtävä. Tehtävät koostuivat potilasohjauksista ja miellekartan toteuttamisesta.

Oppimistehtävissä opiskelijan tulee potilastapaukseen viitaten muun muassa tuottaa omaa tekstiä teorian pohjalta aroista sekä haavautuneista rinnanpäistä ja tehdä tähän liittyen kirjallinen potilasohje. Opiskelijan tulee maitomäärän riittämättömyystehtävässä kätilönä ohjata potilasta seuraamaan imetyksen turvamerkkejä sekä kertoa keinoista maitomäärän lisäämiseksi. Runsaan maidontulon tehtävässä opiskelijaa pyydetään laatimaan käsikirjoitus potilasohjaustilanteesta, jossa imettävä äiti kärsii liiallisesta maidon erityksestä. Neljän kuukauden hulinoiniin liittyvässä oppimistehtävässä opiskelija kertoo ensikodissa asuvalle nuorelle äidille kyseisestä vauvan kehitysvaiheesta. Miellekarttatehtävässä opiskelija suunnittelee keinot vanhemmille, joilla helpottaa vauvan rintaraivareita ja rintalakkoilua. Tehtävillä toivottiin opiskelijan saavan laajaa osaamista yleisimmistä imetyksen haasteista sekä harjoittelevan potilasohjausta ja potilaskohtaamista.



## 8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä työstettäessä huomioitiin eettiset suositukset ja hyvän tieteellisen käytännön linjaukset. Täällä tarkoitetaan, että työssä noudatettiin toimintatapoja, joihin kuuluvat tutkimustyön tarkkuus ja huolellisuus sekä rehellisyyden noudattaminen, niin lähteiden kirjaamisessa, työtä esittäessä sekä tulosten arvioinnissa. (TENK 2023.) Nämä suositukset pohjautuvat lainsäädäntöön sekä tutkimuseettisiin periaatteisiin ja suosituksiin (Arene 2020).

Työssä eettisten periaatteiden näkymisestä huolehdittiin huomioimalla aiheen henkilökohtaisuus, herkkyys ja sen tuomat moninaiset tunnetilat.

Opinnäytetyössä huomioitiin jokaisen vanhemman ainutlaatuinen suhde omaan lapseensa. Työssä valinta imettämisestä perustuu äidin omaan tahtoon ja tapaan luoda varhainen side omaan lapseensa. Työssä ei otettu kantaa siihen onko vauva rintaruokinnalla tai miten mahdollinen imetys toteutetaan. Äidit, jotka imettävät ja äidit, jotka eivät imetä koettiin yhtä hyvinä sekä tasavertaisina vanhempina. Imetysongelmia on huomioitu monipuolisesti opinnäytetyötä tehdessä ja eri imetysongelmat on nähty tasavertaisina. Opinnäytetyössä sekä sen tuotoksena syntyneissä oppimistehtävissä haluttiin käsitellä aihetta saamatta aikaan kenellekään turhaa painetta tai epäonnistumisen tunnetta imetyksestä tai siihen liittyvistä ongelmista. Työstä halutaan olevan hyötyä alan opiskelijoille jakamalla ajankohtaista sekä luotettavaa tietoa.

Opinnäytetyö kirjoitettiin Turun Ammattikorkeakoulun ohjeiden pohjalta.

Opinnäytetyön teorialiedon hakuun käytettiin luotettavia tiedonhankintamenetelmiä ja tietokantoja. Teoriatieto perustui näin ollen tutkittuun tietoon. Käytetyt lähteet valittiin opinnäytetyöhön huolellisesti ja niiden laatuun sekä luotettavuuteen kiinnitettiin huomiota. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo tehtiin Turun Ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Lähdeviittauksiin panostettiin ja ne tehtiin huolellisesti. Luotettavuuden lisäämiseksi internetistä poimituihin lähteisiin lisättiin viittauspäivämäärä. Opinnäytetyöhön ei sisälly henkilötietoja, joten tutkimuslupaa ei tarvittu.

Teoreettisen viitekehityksessä haluttiin kertoa imetyksestä yleisesti sekä siihen liittyvistä ongelmista. Lähteiden aikarajauksena pidettiin 2013 - 2023 eli 10 vuotta, jossa tekijät pysyivät yhtä kirjalähdettä lukuun ottamatta. Kyseinen lähde, Deufel & Montonen 2010: Onnistunut imetys, haluttiin kuitenkin ottaa mukaan työhön, koska sisältö katsottiin olevan luotettavaa ja vielä tänä päivänä ajantasaista.

Kirjoittajat työstivät opinnäytetyön oman osaamisensa sekä ammattitaitonsa puitteissa. Opinnäytetyöstä tulee esille kirjoittajien nimet ja koulutusala.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimistehtäviä imetysoongelmista terveydenhuollon opiskelijoille itseopiskelun avuksi. Oppimistehtävät tulevat Turun ammattikorkeakoulun käyttöön tukemaan jo ennalta olevaa oppimateriaalia.

Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille WHO:n ja UNICEF:n suositukset imetykseen liittyen. Suositusten mukaan imetys tulisi aloittaa mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen. Ihanteellista olisi, että vauva olisi yksinomaan rintamaidolla puolen vuoden ikään asti, jonka jälkeen siihen yhdistettäisiin ikätasoisia täydentäviä ruokia. (WHO 2023b; UNICEF 2018.)

Työssä käytetyt lähteet osoittavat, että imetys ei aina ole niin mutkatonta, vaikka sitä pidetään luonnollisena vauvan ravinnonlähteenä. Vauvan synnyttyä imetyksen onnistumiseen vaikuttavat monet tekijät, joihin raskausaikana ei välttämättä voi valmistautua. Imetystaipaleen aikana useammat äidit kohtaavat jonkinlaisen imetysongelman. Imetysoongelmia on erilaisia ja ratkaisut haasteisiin löytyvät yksilöllisesti jokaiselle imettävälle äidille. (Talvitie & Ahonen 2018, 130; Deufel & Montonen 2010, 191.) Nykyään ymmärretään terveydenhuollon ammattilaisten antaman tuen tärkeys etenkin heti synnytyksen jälkeen, jolloin sen rooli korostuu imetyksen onnistumisen kannalta. Myös tiedonhaun sekä tiedon jakamisen helppous sosiaalisissa kanavissa tuovat nykypäivänä imetysongelmat enemmän näkyville ja niihin saatavan avun lähemmäs vauvaperheitä. Perheet osaavat enemmän hakea apua imetysoongelmiin ja näin useimmiten mahdollistetaan imetyksen jatkuminen.

Haasteena kirjoittamisessa tuli imetysoongelmien moninaisuus. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen lähteiden pohjalta imetysongelmat rajattiin viiteen yleisimmin esiintyvään ongelmaan. Myös ongelmien yhteydessä esiin tuodut ratkaisut olivat yksilöllisiä ja moninaisia. Haasteista huolimatta teoreettinen viitekehys saatiin tehtyä sujuvaksi sekä aiheeseen johdattelevaksi ilman, että opinnäytetyön laajuus nousi liian suureksi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneiden oppimistehtävien suunnittelussa mietittiin teorian tiedon sekä opiskelijoiden kannalta hyödyllisten oppimismenetelmien yhdistämistä. Tehtäviä luodessa pohdittiin, mitä oleellista opiskelijoiden tulisi valituista imetysongelmissa oppia. Oppimistehtävät haluttiin muodostaa kyseisistä imetysongelmissa erikseen, jolloin opiskelija syventyi käsiteltävään imetysongelmaan tapauskohtaisesti.

Koli (2019) mukaan oppimistehtävä on tehtävä, johon sisällytetään ennestään tuntemattoman oppimista edesauttavaa sekä mahdollistavaa asiaa. Oppijalle oppimistehtävä mahdollistaa ensiarvoisen keinon sekä menettelytavan uuden tiedon omaksumiselle pedagogisesti miellyttävällä ja ajatellulla tavalla. Hyvä oppimistehtävä motivoi sekä aktivoi opiskelijaa ja saa kiinnostuksen heräämään aiheeseen. Siinä aikaisemmin opittu tieto yhdistyy uuteen tietoon. Ne ovat ongelmaratkaisupohjaisia ja opettavat asioiden rakentelua sekä ohjaavat uuden asian kehittämisessä. Oppimistehtävien kannalta hyvää on myös, että jokainen opiskelija voi edetä niissä omaan tahtiin.

Tekijät olivat tyytyväisiä valmiiseen opinnäytetyöhön sekä työn tarkoituksena tehtyjä oppimateriaaleja pidettiin laadukkaina ja tarpeeksi haastavina. Koli (2019) määrityksen tavoin opinnäytetyön työntekijät onnistuivat mielestään saavuttamaan hyviä oppimistehtäviä motivoivilla, kiinnostusta herättävillä sekä ongelmanratkaisukeskeisillä imetysongelmatapauksilla. Oppimistehtävät luovutettiin opettajalle helposti muokattavassa ja siirrettävässä muodossa, jolloin niitä pystyy käyttämään monenlaisessa oppimisympäristössä. Työn tavoitteen eli opiskelijoiden teoreettisen ja käytännön osaamisen lisääminen imetysongelmissa tulee esille vasta Turun Ammattikorkeakoulun otettua oppimistehtävät käyttöönsä. Tehtävien hyödyntämisen jälkeen voidaan saada laajempi palaute työn tavoitteiden saavuttamisesta.

Työhön valikoituvien imetysongelmiin suhteen tekijät olivat tyytyväisiä. Tekijöiden mielestä kuitenkin moni keskeinen imetysongelma jäi työn rajauksen takia käsittelemättä. Imetysongelmiin huomattiin kuitenkin yleisesti liittyvän monia yhtenäisiä piirteitä ja ongelmien ratkaisut olivat usein samankaltaisia.

Teoriatietoa etsiessä ja siihen syventyessä tuli ilmi, että imetysongelmat ovat yleisiä ja niillä saattaa olla vaikutusta täysimetyksen keston, josta myös THL:n tilastot kertovat. Opinnäytetyön pohjalta esiin nousi ajatus jatkokehittämis ehdotuksesta, jossa odottaville perheille puhuttaisiin imetyksen yhteydessä yleisimmistä imetysongelmissa ja niihin löytyvistä keinoista sekä annettaisiin tietoa auttavista tahoista. Tällä jatkokehittämis ehdotuksella nähtäisiin imetysongelmiin tiedon lisäämisen vaikutus raskausaikana esimerkiksi täysimetyksen keston.

## Lähteet

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.4.2023. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Databasen Børns Sundhed, Johansen A, Krogh C, Weber Pant S & Holstein BE. Amning: Temarapport og årsrapport. Børn født i 2014. København: Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed, SDU 2016. Viitattu 17.10.2023. [https://www.farforlivet.dk/wp-content/uploads/2019/01/amning\\_temarapport\\_og\\_aarsrapport\\_boern\\_foedt\\_i\\_2014.pdf](https://www.farforlivet.dk/wp-content/uploads/2019/01/amning_temarapport_og_aarsrapport_boern_foedt_i_2014.pdf)

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Tampere. Tammerprint Oy.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue. 2022. Vierihoido ja imetys. Viitattu 12.10.2023. <https://eksote.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vierihoido-ja-imetys.pdf>

HUS. 2023. Äidinmaidon luovutus. Viitattu 10.5.2023. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/aidinmaidon-luovutus>

Imetyksen tuki. 2021a. Imetyksen ensipäivien haasteita. Viitattu 10.5.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tavallisia-alkuhankaluuksia/>

Imetyksen tuki. 2021b. Äidin terveyshaasteet ja imetys. Viitattu 30.3.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetysta-vaikeuttavat-terveyshaasteet-aidilla/>

Imetyksen tuki. 2021c. Mitä vauvan käytös rinnalla tarkoittaa? Viitattu 30.3.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-viestinta-rinnalla/>

Imetyksen tuki. 2021d. Hyvä imuote. Viitattu 6.4.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imuote/>

Imetyksen tuki. 2016. Nelikuisen yöhulinat. Viitattu 12.10.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/nelikuisen-yohulinat/>

Imetyksen tuki. 2018. Suihkutissit ja helpotuskonstit. Viitattu 6.11.2023. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/suihkutissit-ja-helpotuskonstit/>

Imetyksen tuki. 2023. Vauvan ensimmäinen imetys. Viitattu 26.10.2023.  
<https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-matka-syntymasta-rinnalle/>

Järvelin, A. & Nieminen, H-M. 2021. Äitivuosi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 77 & 80.

Kent, J. C.; Ashton, E.; Hardwick, C. M.; Rowan, M. K.; Chia, E. S.; Fairclough, K. A.; Menon, L. L.; Scott, C.; Mather-McCaw, G.; Navarro, K. & Geddes D. T. 2015. Nipple Pain in Breastfeeding Mothers: Incidence, Causes and Treatments. Int J Environ Res Public Health. Vol. 29, No 12. Viitattu 17.10.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4626966/>

Koli, H. 2020. Oppimistehtävien suunnittelu. Avointen oppimateriaalien kirjasto. Viitattu 16.11.2023. <https://laurea.finna.fi/L1Record/aoe.13>

Monikkoperheet. 2016. Rinnakkain rinnalla -Monikkovauvojen imetys. Viitattu 12.10.2023. [https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Rinnakkain-rinnalla\\_monikkovauvojen-imetys\\_opas\\_suomen\\_monikkoperheet\\_ry.pdf](https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Rinnakkain-rinnalla_monikkovauvojen-imetys_opas_suomen_monikkoperheet_ry.pdf)

Opetushallitus. 2023. Minä oppijana. Viitattu 22.11.2023.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/oppimisen-taidot/mina-oppijana>

Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri. 2022. Tietoa imetyksestä. Viitattu 12.10.2023.  
<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Ohjeet%20potilaalle%20sisllytyppi/Tietoa%20imetyksest%C3%A4.docx>

Pohjanmaan hyvinvointialue. 2023. Imetysongelmat. Viitattu 24.10.2023.  
<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-terveyspalvelut/perhevalmennus/imetysongelmat/>

Pöyhönen, N. 2023. Imetysluottamusta ja yksilöllistä tukea imetyksen ensipäiviin. Kätilölehti. Vol 5. 14.

Rikshandboken barnhälsovård. 2021. Bröstmjölksproduktion och amningsutmaningar. Viitattu 17.10.2023. <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/brost-och-brostmjolk/brostmjolkproduktion/>

Saastamoinen, M.; Vähälä, T.; Ypyä, J.; Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. ePooki. Oulun

ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 45. Viitattu 31.10.2023.  
<https://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=1314>

Sand, O.; Sjaastad, Ø.; Haug, E. & Bjålie, J. 2019. Ihminen. 8.-14., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Santos, K. J.; Santana, G. S.; Vieira, Tde. O.; Santos, C. A.; Giugliani, E. R.; & Vieira, G. O. 2016. Prevalence and factors associated with cracked nipples in the first month postpartum. BMC Pregnancy Childbirth. Vol. 16, No 209. Viitattu 17.10.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4975913/>

Talvitie, L. & Ahonen, P. 2018. Nykymutsin imetyskirja. Otava, 130.

Tampereen yliopistollinen keskussairaala. 2022a. Rintojen hoito. Viitattu 6.11.2023. [https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus\\_ ja\\_ synnytys/ imetys/ Rintojen\\_ hoito/](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ ja_ synnytys/ imetys/ Rintojen_ hoito/)

Tampereen yliopistollinen keskussairaala. 2022b. Imettävän ja äidinmaitoa luovuttavan äidin ravitseminen. Viitattu 6.11.2023. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus\\_ ja\\_ synnytys/ Imettavan\\_ ja\\_ aidinmaitoa\\_ luovuttavan\\_ aid\(4452\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus_ ja_ synnytys/ Imettavan_ ja_ aidinmaitoa_ luovuttavan_ aid(4452))

TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 10.5.2023.  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vauvojen imetys on yleistynyt – nuoret ja matalammin koulutetut äidit imettävät edelleen muita vähemmän. Viitattu 31.10.2023. <https://thl.fi/fi/-/vauvojen-imetys-on-yleistynyt-nuoret-ja-matalammin-koulutetut-aidit-imettavat-edelleen-muita-vahemman>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Vauvamyönteisyys-ohjelma synnytyssairaaloille. Viitattu 31.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/vauvamyonteisyysohjelma-synnytyssairaaloille>

Terveyskirjasto. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Odottavan äidin käsikirja. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 22.10.2020a. Viitattu 29.3.2023.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>

Terveyskirjasto. Imetyksen ongelmatilanteita. Odottavan äidin käsikirja. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 22.10.2020b. Viitattu 19.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00095>



Tiitinen, A. Imetys. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 10.09.2022. Viitattu 26.10.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Terveyskylä. 2020a. Vauvan nälkäviestit. Naistalo. Viitattu 26.10.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-k%C3%A4ynnistyminen/vauvan-n%C3%A4lk%C3%A4viestit>

Terveyskylä. 2020b. Imetyksen hyödyt äidille. Naistalo. Viitattu 18.11.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-%C3%A4idille>

Terveyskylä. 2020c. Imetyksen hyödyt lapselle. Naistalo. Viitattu 18.11.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-lapselle>

Terveyskylä. 2019. Muutokset rinnoissa. Naistalo. Viitattu 29.3.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/alkuraskauden-muutokset/muutokset-rinnoissa>

Terveysportti. 2022. Neuvolapalvelut. Viitattu 28.11.2023.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>

Turun Ammattikorkeakoulu. Toiminnallinen opinnäytetyö. Intranet Messi. Vaatii käyttäjätunnuksen. Viitattu 30.3.2023.

Unicef. 2018. Early initiation of breastfeeding: The best start for every newborn.

Viitattu 30.3.2023. <https://data.unicef.org/resources/capture-the-moment/>

Uniliitto. 2023. Auto unta. Viitattu 12.10.2023. [https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa\\_\\_trashed/unitaantumaj-takapakit/](https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa__trashed/unitaantumaj-takapakit/)

World Health Organization. 2023a. Breastfeeding. Viitattu 30.3.2023.

[https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2)

World Health Organization. 2023b. Breastfeeding. Viitattu 30.3.2023.

[https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

## Oppimistehtävät

Turun AMK / Imetysohjauskoulutus

Aihe: Imetys ja siihen liittyvät ongelmat

Tekijät: Maarit Tolmunen & Kristiina Ahala-Vuori

### 1. Arat ja haavautuneet rinnanpäät

Neuvolaan soittaa 28-vuotias ensimmäisen lapsen synnyttänyt äiti. Äiti ja vauva ovat perusterveitä. Vauva on tänään seitsemän vuorokauden ikäinen ja ollut koko ajan täysimetyksellä. Vauva on viihtynyt nyt tiheästi rinnalla nostattamassa maitoa. Viimeiset kaksi päivää äiti on tuntenut kipua rinnoissa imettäessä. Tänään äiti on huomannut toisessa rinnanpäässä vesikellon ja toisessa rinnanpäässä haavauman. Äiti kertoo imetyksen olevan tällä hetkellä todella kivuliasta ja siksi alkanut vältellä tämän päivän imetyskertoja. Äiti on puhelimesta hätäantynyt ja pohtii imetyksen jatkuvuutta sekä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi.

- a) Kerro mistä syistä rinnat ovat kipeytyneet ja menneet haavaumille.
- b) Kirjoita kirjallinen potilasohje haavautuneille rinnanpäille.

### 2. Maitomäärän riittämättömyys

32-vuotias äiti tulee synnytyksen jälkitarkastukseen yhdeksän viikon ikäisen poikavauvan kanssa. Synnytys alkanut spontaanisti rv 39+4 ja edennyt normaalin alatiesynnytyksen tavoin. Äiti sekä vauva ovat perusterveitä. Jälkitarkastuksen yhteydessä äiti tuo gynekologille sekä kätilölle esille huolen oman maitomääränsä riittävydestä. Äiti kertoo vauvan syövän yhdellä imetyskerralla molemmat rinnat, mutta vauva jää tämän jälkeen tyytymättömäksi. Äiti on laskenut päivän aikana tulevan kolmesta neljään pissavaippaa ja melkein joka päivä yksi kakkavaippa. Äiti tiedustelee, voisiko hän tehdä jotakin oman maitomäärän lisäämiseksi.

Kerro kätilönä imetyksen turvamerkeistä sekä äidin keinoista maitomäärän lisäämiseksi.

### 3. Runsas maidontulo

Imetystukipoliklinikalle on tullut käymään 22-vuotias äiti kolmen viikon ikäisen perusterveen vauvan kanssa. Äidillä taustalla raskausdiabetes, jonka takia vauva on ollut syntymän jälkeen sokeriseurannassa. Imetystukipoliklinikan käynnin syynä on äidin runsas maidoneritys. Äiti kertoo imettäessä vauvan päästävän rinnasta toistuvasti irti. Vauva yskii ja kakoo maitoa sekä on hermostunut rinnalla ollessa. Vauva vaikuttaa siltä kuin maito joutuisi väärään kurkkuun. Imetyskerroista on äidin mukaan tullut pitkiä ja haastavia.

Tee ohjaustilanteen käsikirjoitus suihkutisseeistä kärsivälle äidille (rooleissa äiti & kättilö). Kerro ohjauksessa syitä sekä ratkaisuja tilanteeseen.

### 4. Neljän kuukauden hulinat

Ensikodissa asuu 18-vuotias yksinhuoltajaäiti perusterveen neljän kuukauden ikäisen esikoistyttyänsä kanssa. Äidillä on taustalla mielenterveysongelmia sekä vaikeuksia oman jaksamisensa kanssa. Äidillä ei myöskään ole tukiverkostoa. Viimeinen viikko ensikodissa on ollut äidille ja vauvalle haastava. Aamupiirissä äiti ottaa ensikodin hoitajien kanssa puheeksi vauvan levottomat yöt sekä haasteelliset imetyskerrat. Öisin vauva heräilee useasti ja viihtyy paljon rinnalla. Päiväunet jäävät välillä pois tai ne ovat lyhentyneet, joka johtaa vauvan itkuisuuteen ja levottomuuteen. Myöskään imetyshetkillä päivisin, vauva ei malta jäädä rauhassa syömään, vaikka olisikin nälkäinen. Äiti kokee olonsa hyvin väsyneeksi yöllisten heräilyjen takia. Päivisin vauvan saanti rinnalle on ollut vaikeaa ja vienyt jopa tunnin. Tilanne turhauttaa nuorta äitiä ja hän kokee olevansa yksin sekä neuvoton asian kanssa.

Kerro ensikodin hoitajana äidille, mistä vauvan vaiheesta on kyse ja mitä kyseisen vaiheen aikana vauvan kehityksessä tapahtuu.

### 5. Vauvan poikkeava käytös rinnalla

Perhe tulee vauvan viiden kuukauden neuvolakäynnille. Vauva on sisarusparven neljäs lapsi. Lapsista kahdella vanhimmalla on todettu ADHD. Vauva sekä toiseksi nuorin lapsi ovat perusterveitä. Perheen 43-vuotiaalla isällä on myös todettu ADHD ja 39-vuotias äiti on perusterve. Käynnillä isä tuo esille vauvan hänen mielestään erikoisen tavan käyttäytyä rinnalla. Isän mukaan vauva haluaa rinnalle, mutta rinnalle päästyään alkaa itkeä ja hylkiä rintaa sekä olla levoton. Äiti kertoo kokeilleensa rinnan vaihtoa, mutta se ei ole auttanut tilanteessa. Pitkien yritysten jälkeen vauva on vanhempien mukaan alkanut imeä rintaa tai kieltäytynyt kokonaan rinnasta. Äiti pohtii, onko imetystaival tullut jo päätökseen.

Tee miellekartta niistä keinoista, joilla vanhemmat voivat hakea helpotusta rintaraivareihin/-lakkoihin. Etsi tietoa myös annetun materiaalin ulkopuolelta.