

# Vauvalle rakkaus on suu-rinta

Imetysvideo - Imetyksen ensipäivät kotona

Sanni Kaipainen  
Emmi Raudaskoski

Opinnäytetyö  
Tammikuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Kaipainen Sanni Raudaskoski Emmi	Julkaisun laji <b>Opinnäytetyö</b>	Päivämäärä <b>12.01.2015</b>
	Sivumäärä <b>38</b>	Julkaisun kieli <b>Suomi</b>
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi <b>Vauvalle rakkaus on suu-rinta</b> Imetysvideo – Imetyksen ensipäivät kotona		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pohjolainen Maritta, Punna Mari		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu / Hyvinvointiyksikkö		
Tiivistelmä <p>Varhaislapsuuden hyvä ravitsemus, sekä varhainen vuorovaikutus edistää vauvan hyvää kasvua ja kehitystä. Rintamaito ravitsee vauvaa, sekä toimii varhaisen vuorovaikutuksen edistäjänä. Ensimmäiset viikot vauvan kanssa kotona opettavat vanhempia tuntemaan vauvansa ja hänen viestinsä, sekä antaa vauvalle tunteen turvasta ja rakkaudesta. Ensipäivät kotona ovat imetyksen jatkumisen kannalta kriittisimmät, joten on tärkeää, että ohjaus ja tiedonsaanti ovat riittävät turvaamaan kuuden kuukauden täysimetyksen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita mukaillen. Opinnäytteenämme toteutimme videon imetyksen ensipäivistä kotona. Videossa kuvataan imetystä perheen kotiutumista seuraavina päivinä, sekä perheen ja vauvan vuorovaikutussuhteen tukemista. Tuotettua materiaalia voidaan hyödyntää esimerkiksi synnytysvuodeosastolla ennen osastolta kotiutumista, neuvolassa ja hoitotyön opiskelijoiden imetysohjaajakoulutuksessa. Tavoitteenamme on osallistaa edistää imetyssuositusten toteutumista Suomessa, ja lisätä imetysmyönteisyyttä ammattilaisten keskuudessa.</p> <p>Video on yleisesti tehokas tiedonantaja ja tiiviinä pakettina sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi opetusmateriaalina. Tarkoituksenamme on tarjota tietoa imetyksen ensipäivistä kotona videon muodossa, ja näin lisätä imetystietoisuutta.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Imetys, rintamaito, vuorovaikutus, video, toiminnallinen opinnäytetyö		
Muut tiedot		



Author(s) Kaipainen Sanni Raudaskoski Emmi	Type of publication Bachelor's thesis	Date 12.01.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: X
Title of publication <b>Vauvalle rakkaus on suu-rinta</b> <u>Breastfeeding video – First days breastfeeding at home with a newborn baby</u>		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) Pohjolainen Maritta, Punna Mari		
Assigned by JAMK University Of Applied Sciences / School of Health and Social Studies		
<p>Abstract</p> <p>Nutrition and early interaction of early childhood promotes good growth and development of the baby. Breast milk feeds baby and works also as a promoter of early interaction. First weeks with the baby at home teaches parents to get to know their baby and his messages and also gives feeling of safety and love for the baby. First days at home are important thinking of continuation of breastfeeding. That is why it is important to guide and give right information to secure 6 months of exclusive breastfeeding.</p> <p>This bachelor's thesis was made by using principles of functional thesis. The video what was made as part of the bachelor's thesis tells about first days' breastfeeding at home with newborn baby. Video shows breastfeeding in first days after discharging from hospital and how to support early interaction between family and the baby. The video also shows an early interaction between parents and baby. Video can be used for example in a post natal ward before discharging, in well-baby clinic or as part of the nursing students' studies. Our goal is to promote and accomplish breastfeeding guidelines in Finland.</p> <p>Video is generally effective informant and as a compact package that can be used for example as a teaching material. Our purpose is to provide information about breastfeeding in the first days at home with a newborn baby, and thus increase the awareness of breast-feeding.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Breastfeeding, breast milk, early interaction, video, functional thesis		
Miscellaneous		

# SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO .....	1
2	IMETYKSEN EDISTÄMINEN SUOMESSA JA IMETYSOHJAUS .....	2
2.1	Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen .....	3
2.2	Imetysohjaus .....	4
3	ENSIPÄIVÄT KOTONA .....	6
3.1	Maidontuotanto ja imetysrytmi .....	6
3.1.1	Äidinmaidon koostumus .....	8
3.2	Imetyshaasteet .....	10
3.2.1	Imetysote ja imeminen .....	10
3.2.2	Kipu .....	11
3.2.3	Tukkeutuneet maitotiehyet ja rintatulehdus .....	12
3.2.4	Niukka tai liian runsas maidontuotanto .....	13
3.2.5	Rinnan hylkiminen .....	13
3.2.6	Lisäruokinta .....	14
4	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS LAPSEN JA VANHEMPIEN VÄLILLÄ .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	17
6	VIDEO OPETUSMATERIAALINA .....	18
7	VIDEON AIHEET .....	19
7.1	Imemisote ja asennot .....	19
7.2	Normaali maidontuotanto .....	20
7.3	Lapsentahtinen imetys .....	21
7.4	Käsinlypsy ja rintojen hoidon ohjaus .....	21

7.5	Vuorovaikutus .....	22
8	POHDINTA .....	23
	LÄHTEET .....	26
	LIITE 1 .....	29

## 1 JOHDANTO

Hyvä ravitseminen varhaislapsuudessa edistää vauvan ihanteellista kasvua ja kehitystä. (Hockenberry, Lowdermilk, Perry, Wilson & Wong 2006, 768). Rintamaito ei ainoastaan ravitse vauvaa, vaan toimii myös sosiaalisena, fyysisenä ja henkisenä tukena ja turvana vauvan ja äidin vuorovaikutuksessa. (Hockenberry ym. 2006, 768.) Oksitosiini-hormonin erittyminen vauvan ja äidin välisessä vuorovaikutussuhteessa tukee kiintymyssuhteen luomisessa heti vauvan syntymän ensihetkestä lähtien (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009.) Imetyksellä on myös myönteinen vaikutus vauvan tuleviin elintapoihin. (Hockenberry ym. 2006, 768.) Imetyksen edistämiseksi Suomessa on luotu toimintaohjelma, jonka tarkoitus on tukea käytännön imetystukea ja varmistaa perheiden riittävä tiedonsaanti. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009.)

Ensimmäiset viikot vastasyntyneen kanssa ovat uuden opetteluun aikaa. Tällöin äiti tutustuu omaan vauvaan ja vauvan yksilölliseen tapaan viestiä. Ensipäivinä vauva opettelee rintaan tarttumista ja tehokasta imemistä, äiti taas opettelee tulkitsemaan vauvan viestejä ja sopivia imetysasentoja. (Koskinen 2008, 100.) Onnistunut ensimmäinen imetys on imetyksen jatkumisen kannalta tärkeää. Vauvan tulisi päästä äidin rinnalle iho ihoa vasten heti syntymän jälkeen, koska imemisrefleksi on voimakkaimmillaan noin puoli tuntia synnytyksen jälkeen. Usein pari tuntia syntymästä vauvan vireystila laskee, ja tällöin vauvaa voi olla hankalampi saada rinnalle. (Niemelä 2006, 28-29.) Tämän vuoksi on tärkeää, että äiti saisi vauvan heti ihokontaktiin. Synnytyssairaalan henkilökunnan antama imetysohjaus on tärkeää, jotta äiti luottaisi jatkossakin omaan kykyihinsä imettää ja huolehtia lapsestaan. Synnytyssairaalaissa annettua imetysohjauksen tavoitteena on opettaa vanhemmille imetyksen perustaidot, sekä turvata maidonerityksen käynnistyminen samalla turvaten vauvalle riittävän ravitsemuksen.

(Koskinen 2008, 73.) Näiden eväiden avulla perhe voi rauhallisin mielin kotiutua ja aloittaa uuden elämänvaiheen kotioloissa.

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme imetyksen ensimmäisiä päiviä terveiden ja alateitse synnyttäneiden äitien sekä terveiden ja hyväkuntoisten vastasyntyneiden näkökulmasta tavoitteena edistää ja tukea täysimetyksen toteutumista. Tavoitteenamme on osaltamme edistää imetyssuosittelun toteutumista Suomessa, ja lisätä imetysmyönteisyyttä ammattilaisten keskuudessa. Tarkoituksena on tarjota tietoa imetyksen ensipäivistä kotona videon muodossa.

Teoriaosuus on kirjoitettu tiivistyvässä muodossa, jotta video, jonka tuotamme, sisältäisi tiiviissä koossa teoriaosuutemme ydinasiat. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että alkuun on avattu tärkeitä asioita, joihin on pureuduttu syvemmin osiossa 'videon aiheet'. Videon aiheista on tiivistetty kuvakäsikirjoitus, jonka pohjalta video on toteutettu.

## 2 IMETYKSEN EDISTÄMINEN SUOMESSA JA IMETYSOHJAUS

Suomessa imetyksen edistämistyössä käytetään mallina Kansallisen terveysjärjestön (WHO) sekä EU:n imetyksen edistämiseen kehitettyjä ohjelmia. Imetys on tärkeä osa terveyden edistämistä. (THL 2009.) Kuntien ja valtion on luotava riittävät edellytykset imetykselle tukien samalla työntekijöitään rohkaisemaan äitejä imettämään. Imetys tukee lapsen oikeuksia hyvinvointiin ja yksilölliseen kasvuun. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009.)

Suomessa imetys on viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana lisääntynyt. Edelleen suomalaiset vauvat saavat kuitenkin rintamaitoa suosituksia lyhyemmän ajan. Lähes kaikki äidit kuitenkin aloittavat imetyksen ja suunnittelevat imettävänsä vähin-

tään puoli vuotta. Koskisen (2008, 18.) mukaan kuitenkin kuukauden ikäisistä vain 60 % saa ainoana ravintonaan rintamaitoa. Myös kiinteiden ruokien syöttäminen alkaa suosituksia varhaisemmin, keskimäärin noin 3,5 kuukauden iässä.

Täysimetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapselle ei anneta mitään muuta ravintoa, kuin äidin rintamaitoa kuuden kuukauden ikään saakka. Tähän lasketaan myös d-vitamiini, mahdolliset muut ravintoainevalmisteet sekä mahdollisesti lapsen tarvitsemat lääkkeet. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009,18.) Täysimetyksessä rintamaidossa olevat ravintoaineet imeytyvät parhaiten. Myös äidinmaidon infektiolta suojaava vaikutus on tällöin tehokkain. (THL 2014.) Täysimetys kuuden kuukauden ikään, ja tämän jälkeen kiinteiden ruokien rinnalla vuoden ikään saakka takaa yleensä täysikäisen lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Nämä suositukset noudattavat WHO:n täysimetyssuosituksia. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009, 21, 28.)

## **2.1 Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen**

WHO ja Unicef haastoivat 1990-luvun alussa kaikki maailman valtiot tukemaan imetyskulttuuria ja tukemaan naisia täysimetykseen ja jatkamaan imetystä muun ruuan rinnalla vähintään kaksivuotiaiksi. Imetyksen tulee myös olla osa kaikkien valtioiden terveyspoliittisia ohjelmia. WHO ja Unicef perustivat myös vauvamyönteisysohjelman, koska synnytyssairaaloissa annetulla ohjauksella on suuri vaikutus vauvan ensi-hetkistä imetyksen myöhäisemmälle sujumiselle. Ohjelman tarkoituksena on kehittää synnytyssairaaloiden hoitokäytäntöjä imetystä tukeviksi ja sitä ohjaa ”kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen”. Kun yksikkö noudattaa näitä askelia, asiantuntijaryhmä tarkistaa sen toiminnan ja myöntää viideksi vuodeksi kerrallaan vauvamyönteisyys-sertifikaatin. (Koskinen 2008. 14.)

Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen ovat:

1. Imetyksen edistämisestä on työyhteisössä valmistettu kirjallinen toimintasuunnitelma, jonka koko henkilökunta tuntee.



2. Henkilökunnalle järjestetään toimintasuunnitelman edellyttämää koulutusta.
3. Kaikki odottavat äidit saavat tietoa imetyksen eduista sekä siitä miten imetys onnistuu.
4. Äitejä autetaan varhaisimetykseen 30-60 minuutin kuluessa synnytyksestä lapsen imemisvalmiuden mukaan.
5. Äitejä opastetaan imetykseen ja maidonerityksen ylläpitämiseen siinäkin tapauksessa, että he joutuvat olemaan erossa lapsestaan.
6. Lapselle annetaan ainoastaan rintamaitoa, elleivät lääketieteelliset syyt muuta edellytä.
7. Äidit ja lapset saavat olla vierihoidossa 24 tuntia vuorokaudessa.
8. Äitejä kannustetaan lapsentahtiseen (lapsen viestien mukaiseen) imetykseen.
9. Imetetyille vauvoille ei anneta huvitutteja eikä heitä syötetä tuttipullosta.
10. Imetystukiryhmien perustamista tuetaan, ja odottavia ja imettäviä äitejä opastetaan niihin.

(THL)

Opinnäytetyössämme keskitymme erityisesti askeleisiin kolme ja kahdeksan, eli kaikki odottavat äidit saavat tietoa imetyksen eduista sekä siitä miten imetys onnistuu ja äitejä kannustetaan lapsentahtiseen imetykseen.

## 2.2 Imetysohjaus

Ohjaaminen on iso ja tärkeä osa asiakkaiden kokonaisvaltaisessa hoidossa ja hoito-henkilökunnan ammattitaitoa. Onnistunut ohjaus vaikuttaa asiakkaiden ja heidän läheisten terveyteen ja sitä edistävään toimintaan, jonka kautta sillä on vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Koko ajan lyhentyneet hoitoajat, ja puuttuva yhteinen ohjauslinja, asettavat haasteita ohjauksen toteuttamiselle. Ohjaus haastavissa tilanteissa edellyttää tilanteiden tarkkaa tunnistamista ja tiedostamista. Ohjaa-

jalla tulee olla käsitys myös siitä, millainen ohjauksen tarve on. (Kygäs & Kääriäinen 2006.)

Imetys on äidin ja vauvan tiimityötä, joka vaatii hiomista kehittyäkseen luonnolliseksi osaksi arkea. On tärkeää hallita perustiedot, sillä useat vaikeudet ovat voitettavissa hyvän tiedonsaannin ja ohjauksen avulla. Imetys kuuluu isona osana äitiyteen, ja sen onnistumista tukevat EU:n ohjelma imetyksen suojelemiseksi, kansalliset imetyssuositukset ja terveydenhuoltohenkilöstön antama imetysohjaus. Imetysohjauksen tulisi olla tiedonanniltaan laadukasta ja luotettavaa ja äidin tarpeista lähtevää. Imetysohjausta antavien terveydenhuoltohenkilöiden tulisi olla ajan tasalla uusista imetyssuosituksista, sekä aktiivisesti osallistua koulutuksiin ja itsenäisesti olla aktiivinen itsensä kehittämiseen. Imetysohjauksen tarkoitus on turvata lapsen riittävä ravinnonsaanti, lisätä äidin hyvinvointia ja toimivaa imetystä. (Koskinen 2008, 25, 51.)

Imetysohjauksessa tulee antaa äidille kannustavaa ja empaattista tukea sekä aikaa puhua ja kertoa itse tuntemuksistaan ja kokemuksistaan. Imetystä käydään läpi neuvolakäynneillä sekä perhevalmennuksessa, synnytysvuodeosastolla ja tarvittaessa imetyspoliklinikalla. Imetysohjauksessa käytäviä asioita ovat muun muassa imetyksen anatomia ja fysiologia, imetyksen tekniikka, rintojen hoito, imetysongelmat sekä imetyksen edut äidille ja lapselle. (Otronen 2007, 197.)

Vaikka imetys on taloudellisestikin kannattavaa, suomalaiset äidit imettävät suositeltua vähemmän. Syynä tähän todennäköisesti on hoitohenkilökunnan vähäinen imetysohjaajakoulutus, sekä imetyksen edistämistä koskevien yhtenäisten ohjeiden puuttuminen. Lääkäreiden olisi hyvä myös lisätä tietoa imetyksestä ja sen perusperiaatteista, jotta saatu ohjaus olisi yhtenäisempää. (Hannula 2007.)

### 3 ENSIPÄIVÄT KOTONA

Ensimmäiset viikot imetyksessä ovat haasteellisia, sillä sopeutuminen äitiyteen ja lapsen tutustuminen ja hänen tarpeisiin vastaaminen ovat vielä kesken. Äideissä herää usein levottomuutta maidon riittävydestä ja vaikeuksia voi ilmaantua puutteellisesta tai ristiriitaisesta ohjauksesta synnytysvuodeosastolla. Onkin tärkeää, että äidit saavat hyvän ohjauksen osastolla, jolloin alkuvaiheen ongelmilta voidaan välttyä. Tällä on vaikutusta äidin itseluottamukseen, joka on erityisen tärkeää ensimmäisinä viikkoina, jolloin äidit luovat kuvaa omasta äitiydestään. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009, 65.)

#### 3.1 Maidontuotanto ja imetysrytmi

Ennen vauvan syntymää äidin hormonitasapainossa tapahtuu muutoksia. Estrogeeni- ja progesteronitasot laskevat, joka aikaansaa prolaktiinin vapautumisen. Raskauden aikana prolaktiini valmistelee rintoja erittämään maitoa, sekä imetyksen aikana säännöstelee maidoneritystä. (Hockenberry ym. 2006, 772-773).

Oksitosiini, toisen imetykseen liittyvän hormonin, on havaittu vaimentavan muiden hormonien kanssa raskauden puolivälistä aina imetyksen lopettamiseen saakka sympaattisen hermoston stressi vasteita. Aikaansaatu reaktio suojaa vauvaa äidin stressihormonien negatiivisilta vaikutuksilta. Oksitosiinin vapautumisella on positiivisia vaikutuksia myös äidin mielentilaan. Onkin todettu, että imettävät äidit ovat rauhallisempia, he ovat mieleltään virkeämpiä ja kynnys stressiin on korkeampi. (Karlsson & Kortesuoma, 2011.) Oksitosiini vaikuttaa siten, että vauvan kosketuksesta oksitosiinia vapautuu saaden rinnan pienet sileät lihakset supistumaan ja työntämään maitoa ulospäin tiehyistä. Hormoni myös lisää kiintymystä äidin ja vauvan välillä. (Hockenberry ym. 2006, 772-773.)

Lapsen syntymän jälkeen äiti tuottaa pieniä määriä erittäin paksua ja tiivistä maitoa, joka voi olla kirkasta, valkoista, keltaista, vihreätä tai punertavaa. Tätä maitoa kutsutaan ternimaidoksi. (Real Baby Milk 2013, 3.) Se sisältää vauvalle kallisarvoisia vasta-aineita, jotka auttavat vastasyntynyttä taistelemaan infektioita vastaan ja toimii laksatiivina, auttaen vauvan ruoansulatusjärjestelmän käynnistämisessä. Äidit usein pelkäävät, etteivät he tuota tarpeeksi maitoa lapselleen, koska ternimaidon muodostus on vähäistä. Tässä vaiheessa lapselle tarjotaan usein äidinmaidonkorviketta, vaikka sen antaminen saattaa häiritä rintamaidon tuotantoa. (Koskinen 2008, 28.)

Synnytyksen jälkeisenä päivänä vauva on erittäin nälkäinen ja tarvitsee maitoa usein. Tämä toimii samalla viestinä äidin hormonitoiminnalle, että maidontuotantoa on tehostettava. Keltarauhashormonin, joka raskausaikana estää maidonnousua, pitoisuus äidin elimistössä alkaa laskea heti istukan synnyttyä. Muutama päivä synnytyksestä keltarauhashormonin raskauden aikainen vaikutus siis laskee. (Mts., 28.) Äiti saattaa hätäntyä maidontuotannon ollessa vielä vähäistä, vaikka todellisuudessa riittävä maidonnousu käynnistyy näiden toimien jälkeen luonnollisesti. Vaikka ternimaidon erityis on vähäistä, se on kaikki mitä vauva tarvitsee elämänsä ensimmäisinä päivinä. Ternimaidon kohdalla siis laatu korvaa määrän ja imemällä rintaa vauva niin sanotusti tilaa maidon seuraavalle ruokailulle. (Real Baby Milk 2013, 3.)

Kahdesta kahdeksaan vuorokautta synnytyksestä rintamaitoa alkaa erittyä ja rinnat voivat tuntua täysiltä ja painavilta. Hormonit saattavat vaikuttaa äidin mielialaan laskevasti, mutta sen pitäisi tasoittua muutaman vuorokauden kuluttua. Äitien tunteet ovat usein näinä päivinä pinnassa ja se korostuu imetyksen aikana. Kun äiti antaa vauvan johtaa imetystä, eli vauva syö kun on nälkäinen, äidin keho tietää kuinka paljon maitoa tarvitaan ja keho alkaa tuottaa tarpeeksi maitoa vauvan tarpeisiin. Kun vauvalle kehittyy säännöllinen ruokailurytmi, alkaa kasvupyrähdys ja äidin kehon täytyy alkaa tuottamaan enemmän maitoa. Äidin kuukautisten alkamisen vuoksi tuotetun maidon määrä saattaa vähentyä, jolloin vauva tihentää syömistään saadakseen riittävästi maitoa. Jos vauva saa muuta ravintoa rintaruokinnan lisäksi, vähentää tämä maidoneritystä. Myös jos vauva suosii imemällä tehokkaammin tai enemmän

toista rintaa, suosikkirinnan maidoneritys saattaa olla huomattavasti tehokkaampaa kuin toisen rinnan (Koskinen 2008, 29.)

Maidonnousun oireita ovat rintojen kuumotus ja turvotus sekä koon kasvu. Äidillä voi esiintyä pientä lämpöilyä ja samalla maitomäärä lisääntyy selvästi, mikä on normaalia. Tämä aiheuttaa yleensä vain hieman epämukavuutta ja menee ohi tiheiden imetysten avulla päivässä parissa.

Joskus turvotus on kuitenkin niin voimakasta aiheuttaen kipua äidille, että imetys voi häiriintyä. Turvotus johtuu paitsi lisääntyneestä maitomäärästä myös verenkierron vilkastumisesta sekä imunesteen kerääntymisestä rintoihin. Yleensä voimakkaan maidonnousun oireita voi ennaltaehkäistä imettämällä tiheästi, eli yli kahdeksan kertaa vuorokaudessa (Tiitinen 2013.)

### **3.1.1 Äidinmaidon koostumus**

Äidinmaito riittää lapselle yksinomaiseksi ravinnoksi kuuteen kuukauteen saakka. Maidon lisäksi vauva tarvitsee ainoastaan D-vitamiinia, sillä rintamaito sisältää sitä hyvin vähän. Tästä syystä sen antaminen lapselle normaalin kasvun turvaamiseksi on välttämätöntä. (Deufel & Montonen 2010, 36.) Suositeltu määrä on 10 ug vuorokaudessa. (THL 2014).

Maidon koostumus on erilainen riippuen muun muassa vuorokauden ajasta ja imetysvaiheesta. Myös naisten välillä on yksilöllisiä eroja. Esimerkiksi ravitsemustila, geneettinen tausta sekä elintavat vaikuttavat maidon koostumukseen. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä 2007, 160.)

Rintamaito sisältää hiilihydraatteja, rasvaa, proteiinia, mineraaleja, vitamiineja ja hivenaineita. Nämä aineet turvaavat lapsen riittävän nesteytyksen.

Ravintoaineiden lisäksi rintamaito sisältää muun muassa soluja, hormoneja ja kasvutekijöitä, jotka tehostavat ravintoaineiden hyväksikäyttöä. (Koskinen 2008, 34-35.) Jotta vesiliukoisten vitamiinien saanti pysyy riittävällä tasolla, tulee äidin ravitsemuksen olla tasapainossa. (Paananen ym. 2007, 160).

Rintamaito on helposti sulavaa ja vauvan keho hyödyntää sen tehokkaasti. Se on sopivan lämpöistä, se ei happane, se on puhdasta ja sitä on helppo säilyttää. Se on myös taloudellista. (Suomen huollon terveydenhoitotoimikunta 1944, 4.)

### 3.2 Imetyshaasteet

#### 3.2.1 Imetysote ja imeminen

Äidin tulee imettää vauvaa aina, kun vauva osoittaa halukkuutta imeä. Tällöin vauva availee suutaan ja kääntää usein päätään sivulle, lipoo kielellään, vie kättä suuhun tai imee nyrkkiään tai sormiaan. Usein itku tulee vasta myöhässä ja imetys tulisikin aloittaa ennen vauvan itkua. Imetys on helpompaa, jos nämä merkit huomioidaan ajoissa. (Kolanen, Koskinen, Kauppinen & Kujala 2013, 12.)

Yleensä ensimmäiset päivät vauvan syntymän jälkeen ovat äidille raskaimmat. Äiti voi olla stressaantunut siitä, saako vauva riittävästi maitoa. Tässä vaiheessa tärkeintä on, että vauva imee rintaa tiheästi vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Kolmannesta vuorokaudesta lähtien vauvan syömää määrää voi helposti arvioida virtsaamisen ja ulostamisen perusteella. Jos maitomäärä on riittävä, vauva virtsaa vähintään kolmesti vuorokaudessa ja ulosteen värin tulisi muuttua vaaleammaksi ja tuoksuvammaksi. Neljäntenä vuorokautena virtsamäärä lisääntyy ja virtsaa erittyy vähintään neljä kertaa vuorokaudessa. Uloste muuttuu myös keltaiseksi maitoulosteeksi. (Kolanen ym. 2013, 13-14.)

Painon kehitys on selkeä merkki siitä, että maitomäärä on vauvalle riittävä. Vastasyntyneen paino laskee synnytyksen jälkeisinä päivinä, mutta tämä ei saisi ylittää kymmenen prosentin painonlaskua. Kolmantena päivänä synnytyksestä painon laskun tulisi pysähtyä ja kääntyä nousuun. Kymmenen vuorokauden sisällä vauva yleensä saavuttaa syntymäpainonsa. (Kolanen ym. 2013, 14.)

Myös äidin omat tuntemukset kertovat usein onnistuneesta imetyksestä - rinnat ja nännpäävät tuntuvat terveiltä eikä aristuksen, pakkautumisen tai tulehduksen merkkejä ole. (Deufel & Montonen 2010, 132).

### 3.2.2 Kipu

Kipu imetyksen aikana on merkki ongelmasta, johon tulisi suhtautua vakavasti. Koskinen (2008) mukaan kivulias imetys on yksi tärkeimmistä imetyksen varhaisen loppumisen syistä. Äiti saattaa alkaa vältellä imetystä, joka vaikuttaa suoraan maidon määrään ja imetyksen hiipumiseen.

Tavallisimmin kivun aiheuttaa liian kapea imemisote sekä huono imetysasento. Imemisotteen ollessa kapea rinnanpää jää vauvan suussa liian eteen. Tällöin vauvan kieli hankaa rinnanpään kärkeä aiheuttaen kipua ja haavaumia. Huonossa imetysasennossa taas vauvan on hankalampi saada kunnon otetta rinnasta, jolloin rinnanpäähän tulee venytystä. Tällöin äiti pitää lastaan liian kaukana. (Koskinen 2008, 125.)

Jos kivun aiheuttaa jompikumpi edellä mainituista, voidaan kipuun vaikuttaa yksinkertaisin keinoin. Imuotetta korjaamalla ja imetysasentoa vaihtamalla kipu yleensä helpottuu. (Niemelä 2006, 76.) Äidille opetetaan, kuinka vauva autetaan rinnalle parempaan imemisotteeseen. Jos vauva on jo pitkään imenyt väärällä imemisotteella, voi uuden tavan löytämiseen ja oppimiseen mennä viikkoja. Tällöin äiti tarvitsee läheisiltään ja hoitohenkilökunnalta tukea, jotta hän ei menetä uskoaan imetyksen suhteen. (Koskinen 2008, 124.)

Kipeisiin ja haavautuneisiin rinnanpäihin voi laittaa apteekista saatavaa iho- ja limakalvovaurioille tarkoitettua voidetta. (Niemelä 2006, 76). Nämä voiteet muodostavat suojaavan kalvon haavalle ja pitävät sen sopivan kosteana, jotta paraneminen on mahdollista. Myös tulehduskipulääkettä voi käyttää nännihaavojen aiheuttamaan kipuun. (Koskinen 2008, 125.)



### 3.2.3 Tukkeutuneet maitotiehyet ja rintatulehdus

Rintatulehdukselle altistavia tekijöitä on monia. Muun muassa rintojen pakkautuminen, maitotiehyttukos sekä haavaiset rinnanpääät voivat vaikuttaa rintatulehduksen syntymiseen. Yleensä yhteisenä syynä altistaville ongelmille ovat huono imemisote, tehoton imeminen sekä liian harvat imetykset. (Deufel & Montonen 2008, 225.) Tällöin tukkeutuneet tiehyet voivat aiheuttaa rintatulehduksen eli mastiitin. (Real Baby Milk 2013, 9).

Oireita ovat yleensä punoitus, rintojen herkkyyys ja flunssan kaltaiset tuntemukset kuten kuumeilu ja vapina. Tässä tapauksessa tulisi vauvaa imettää niin usein kuin mahdollista; jos rinnat ovat liian kipeät, on hyvä kokeilla esimerkiksi pumppausta, sillä on tärkeää että imetys jatkuu. (Real Baby Milk, 2013, 9.) Imettäminen vähentää rinnan kipua sekä ehkäisee paiseen syntymistä. Imetyksen tulisi tapahtua aina ensin kipeästä rinnasta. Pelkkä rinnan tyhjentäminen riittää hoidoksi jos kuumetta ei ole, mutta jos tulehdukseen liittyy korkea kuume, on antibioottihoito silloin sopiva vaihtoehto. (Tiitinen 2013.)

Joskus erilaisista syistä johtuen voidaan rintaa lypsää käsin. Syynä voi olla esimerkiksi liian täysi rinta ja vauvan vaikeus saada sieltä maitoa, kipeät rinnanpääät tai pakkautuneet rinnat. Äitien tulisi saada synnytyssairaalassa hyvä ohjaus maidon käsin pumppaamiseen, sillä sen toteuttaminen on helpointa, kun rinnat ovat pehmeät. Tekniikka olisi siis hyvä osata jo ennen kuin rinnat ovat täydet tai pakkautuneet. Sitä voi tehdä missä vain, eikä sen toteuttamiseen tarvita välineitä. Lypsämällä voidaan myös käynnistää maidontuotantoa, lisätä maidontuotantoa ja ylläpitää maidoneritystä. (Deufel & Montonen 2010, 356-363.)

### 3.2.4 Niukka tai liian runsas maidontuotanto

Vähäinen maidoneritys voi johtua äidin tai vauvan huonosta asennosta, jotka tulisi tarkistaa. Esimerkiksi vauvan huono asento voi estää maidon virtausta suuhun. Äitien tulisi imettää kuudesta kahdeksaan kertaa vuorokaudessa turvataksaan riittävä maidontuotanto. (Real Baby Milk 2013, 9.) Jos maitomäärä on vähäistä ja lapsessa näkyy kuivumisen merkkejä, turvaudutaan tällöin lisämaitoon ja tehostetaan imetystä. Maitomäärää voidaan lisätä muun muassa lisäämällä imetyskertoja, sekä syöttämällä ensin yksi rinta tyhjäksi. Tämän jälkeen vaihdetaan toiseen rintaan. (Paananen ym. 2007, 308.)

Yleinen ongelma on myös liika maidon muodostuminen. Vauvalla saattaa olla vaikeuksia hallita rinnasta tulevaa maitotulvaa, koska ei ehdi niellä sitä. (Niemelä, 2006, 60.) On keinoja hillitä maidon ylituotantoa. Esimerkiksi eri asennoilla on hillitsevä vaikutus maidoneritykseen. Vauvan imettäminen pystyasennossa, tai siten, että äiti makaa lattialla vauva päällään, jolloin painovoima vaikuttaa maidonvirtaukseen hillitsevästi. (Niemelä 2006, 60.) Myös kahdesti tai useammin imettäminen samasta rinnasta saattaa auttaa. Tällöin täytyy kuitenkin olla tarkkana, sillä se lisää rintatulehduksen riskiä. (Real Baby Milk 2013, 9.)

### 3.2.5 Rinnan hylkiminen

Vastasyntynyt tarvitsee alkuun harjoitusta siinä missä äitikin, ja vauva saattaa hermostua rinnalla. Rinnan hylkiminen on usein syy imetyksen lopettamiseen, mutta tilanne on ratkaistavissa. Ensin on selvitettävä lakkoilun syy. Mikäli vauva on juuri syönyt yhdestä tai molemmista rinnoista ja kieltäytyy yhtäkkisesti imemästä, kyse ei ole rinnan hylkimisestä. Hylkimällä rintaa vauva ilmaisee tunteitaan tilanteessa, jossa maitoa ei tule tarpeeksi. Myös huono imetekniikka sekä häiriötekijät voivat olla syynä rinnan hylkimiselle. Näihin kaikkiin asioihin voidaan kuitenkin löytää ratkaisut oikeanlaisella imetysohjauksella. Rinnalla äitiä vasten tulisi olla vauvalle miellyttävää ja rin-

taa hylkivän vauvan auttamisessa avustajasta on apua. On tärkeää, että äiti pysyy rentona ja rauhallisena. Eri asennoissa imettäminen ja imettäminen silloin kun imemisvalmius on nähtävissä voivat auttaa, vauvaa ei kuitenkaan voi pakottaa rinnalle. Varmistetaan hyvä ote ja tarvittaessa esimerkiksi voidaan pumpulla ärsyttää nänninpää esiin. Vauvan suosiessa toista rintaa annetaan tämän imeä suosikkirintaa kunnes herumisrefleksi laukeaa ja sitten vaihdetaan vauva toiselle rinnalle. Rinnalla lakkoilu saattaa kestää jonkin aikaa, mutta se menee ajastaan ohi ja pienikin määrä äidinmaitoa on vauvalle hyväksi. (Deufel & Montonen 2013, 259-262.)

### 3.2.6 Lisäruokinta

Huoli maidon riittävydestä on varmasti suurin syy, miksi lisämaitoa vastasyntyneille annetaan. Eri ongelmista riippuen äidit voivat stressaantua jo imetyksen ensipäivinä, ja epävarmuuden ja ahdistuksen vuoksi lisämaidon tarve nousee ja oma maidontuotanto hidastuu. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32-33.)

Lisäruokaa tulee vauvalle antaa tilanteessa, jos vauva imee tehottomasti, tai paino ei tehostetun imetyksenkään jälkeen nouse riittävästi. Lisäruokana annetaan mieluiten äidin omaa lypsettyä maitoa, vain tarvittaessa äidinmaidonkorviketta. Lisämaitoa voi tarjota jokaisen aterian jälkeen tai vain osalla aterioista. Joskus 20-40ml lisämaidon antaminen ennen imetystä toimii parhaiten - maidon antamisen jälkeen vauva siirretään suoraan rinnalle, jolloin vauva jaksaa keskittyä paremmin imemiseen ja saa näin vatsansa täyteen. Samalla imetys on lapselle positiivinen kokemus. (Koskinen 2008, 110.) Näin tehtäessä tulee muistaa huolehtia siitä, että vauva saa etumaitoa, joka tyynnyttää janoa ja myös ravitsevaa takamaitoa (Deufel&Montonen. 2010, 205).

#### 4 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS LAPSEN JA VANHEMPIEN VÄLILLÄ

Vastasyntynyt kykenee vuorovaikutukseen ja hänellä on kaikki aistit käytettävissään. (Korhonen & Rouhiainen. 2007-2011). Äidin ja vauvan välille kehittyvä suhde imetyksessä on ainutlaatuinen. (Dahmane 2008). Imetys lisää vauvan kiintymystä ja tuo vauvalle turvallisuuden tunteen. Useammille äideille tämä on myönteinen tunnekokemus, joka vahvistaa sidettä lapseen. (Merril-Parmel. 2003. 495.)

Lapsen syntymää on odotettu koko raskausajan ja lapsen syntymä konkretisoi muutosvaiheen sekä naisessa, että miehessä. Vanhemmuuteen on kasvettava ja tavoitteena on luottaa omaan kykyihin vanhempina. Vanhemmuus kumpuaa ja on vahvasti yhteydessä käsityksiin ja kokemuksiin, joita omilta vanhemmiltaan on saanut. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32-33.) Vanhemman vauvaa kohtaan osoittama kiintymys ja huolenpito synnyttävät vauvassa tunteen siitä, että hän on merkittävä ja arvokas. (Deufel & Montonen 2010, 27).

On vauvan kehityksen kannalta tärkeää, että äiti on herkkä vauvan ilmaisemille viesteille. Viestejä tunnistava äiti vastaa vauvan tarpeisiin nopeasti ja osuvasti samalla tulkiten vauvan tunteita. Tämä tukee varhaista vuorovaikutusta, kun vauva tuntee, että hänen tarpeisiinsa vastataan. (Deufel, Montonen & Parviainen 2005, 5.)

Nainen luo raskauden edetessä mielikuvia vauvasta ja omasta äitiydestään, ja syntymän jälkeen nämä mahdollistavat tunteet ja kiintymisen vauvaan. Miehet etenevät useasti eri tahdilla, ja haaste vauvan synnyttyä on jonkinlainen ulkopuolisuus naisen ja vauvan suhteessa. Isän vahva läsnäolo ja osallistuminen arjessa edistävät hänen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32-33.)

Isän rooli on vastata vauvan tarpeisiin rakkaudessa, mukavuudessa ja turvallisuudessa. Isän tuki ja ymmärrys myös auttavat äitiä imetyksessä. Äidit ovat valmiimpia aloittamaan ja myös jatkamaan imetystä, kun heillä on kumppaninsa tuki. (Off to the best start, 20.) Imetyksessä isän fyysinen rooli jää vähäiseksi, mutta esimerkiksi imetyksen jälkeiseen röyhtäytykseen isän rintakehä on juuri sopiva. (WHO 2013, Breastfeeding support, Dads).

Isän hyvät tiedot ja myönteinen suhtautuminen imetykseen edesauttavat täysimetyksen toteutumiseen. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009, 40). Tutkimukset osoittavat, että puoliset molemmat pitävät imetystä tärkeänä ja molemmilla on vaikutusta sen onnistumiseen. Äidit pitivät puolisoidensa tukea ja apua korvaamattomana, mikä kannusti näin äitiä imettämään. (Hannula 2003.)

Oppiminen on sidonnaista tilanteisiin, ja lapsen syntymä, varsinkin esikoisen, vaatii vanhemmilta sopeutumista uuteen. Oppimista helpottaa, kun oppimistilanne valmistellaan mahdollisimman paljon todellisuutta vastaavaksi ja video tällaisessa tarkoituksessa toimii nyky-yhteiskunnassa hyvin. (Mäkinen 2002; Nevgi & Tirri 2003, 29–32.) Silmin nähty tieto voi lisätä oppimista ja teknologian käyttö saattaa tukea oppimista. Oppimisprosessi voi tällöin olla aktiivisempaa ja itsenäisempää. (Häkkinen, Järvelä & Lehtinen 2006, 73.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tarjota tietoa imetyksen ensipäivistä kotona videon muodossa. Videota voidaan hyödyntää esimerkiksi synnytysvuodeosastolla ennen osastolta kotiutumista, neuvolassa ja hoitotyön opiskelijoiden imetysohjaajakoulutuksessa. Opinnäytetyöhömmme kuuluvan videon avulla perheet, hoitotyön ammattilaiset ja opiskelijat saavat tietoa ja vinkkejä sujuviin imetyshetkiin.

Tavoitteena on osaltamme edistää imetyssuositusten toteutumista Suomessa, ja lisätä imetyksmyönteisyyttä meidän ammattilaisten keskuudessa. Videossa kuvataan imetystä perheen kotiuduttua seuraavina päivinä, sekä perheen ja vauvan vuorovaikutussuhteen tukemista. Video on toteutettu yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyö syventää ammatillista osaamistamme tulevana hoitotyön ammattilaisina.

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan vaihtoehtoa ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteena aina jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi kirja, ohjelehtinen, portfolio, tapahtuma tai video. Tämän vuoksi opinnäytetyön raportoinnissa tulee käsitellä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi tulisi toteuttaa siten, että raportista selkeästi tulisi ilmi mitä, miksi ja miten opinnäytetyötä on tehty, millainen prosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportin avulla opinnäytetyön lukija pystyy päättelemään miten toiminnallinen opinnäytetyö on onnistunut. Tarkoituksena on, että opinnäytetyö olisi käytännönläheinen, työelämälähtöinen sekä alan tietotaitojen hallintaa ilmaisevaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

Koska opinnäytetyömme tuotos on video, tuli meidän miettiä käytettävät lähteet tarkasti ja kriittisesti. Myös tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotoksen, tässä tapauksessa videon, toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan niitä keinoja, joilla tuotoksen materiaali hankitaan. (Mts. 56.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on, että tuotettu tuotos erottuu edukseen muista vastaavista tuotteista. Yksilöllisyyden ja persoonallisuuden kautta tulee pohdittua, miten tuote saavuttaa kohderyhmänsä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei käytetä samassa määrin ja samalla tavalla tutkimuksellisia menetelmiä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Mts. 53, 56-57.)

## 6 VIDEO OPETUSMATERIAALINA

Erilaisten opetusmateriaalien käyttö tehostaa oppimista. Audiovisuaaliset opetusmenetelmät antavat tietoa eri tavalla, jolloin meidän on helpompi vastaanottaa tietoa nähtyämme se omin silmin. Tutkimukset osoittavat vertailtaessa DVD-levyjä ja oppikirjoja, että DVD vaikutti tehokkaammin ihmisten käsityksiin ja oppimiseen kuin oppikirjat. (Hill A-M., McPhail, Hoffmann, Hill K., Oliver, Beer, Brauer & Haines 2009, 1462.)

Videomateriaali on oikein toteutettuna tehokas tiedonantaja ja oikealle kohderyhmälle suunnattuna voi antaa tärkeää tietoa. Opetusvideon tulisi olla kestoaltaan sopiva, jotta mielenkiinto pysyy katsojalla yllä. Mitä lyhyemmin, painokkaammin ja tehokkaammin asiansa voi ilmaista, sen parempi materiaali on, ja opetusmateriaalin viestin saa katsojalle tehokkaammin. (Aalto 2002, 16-20.)

## 7 VIDEON AIHEET

### 7.1 Imemisote ja asennot

Aiheen tavoitteena on, että vanhemmat ymmärtävät hyvän imemisotteen- ja asentojen merkityksen, ja äiti kokee osaavansa auttaa vauvan rinnalle. Oikeanlainen imetys ei ole kivulias. Vauvan huulet ovat ulospäin kääntyneet, vauvan leuka koskettaa äidin rintaa, mutta nenän ja rinnan väliin jää hengitysrako ja vauvan pää on hieman takakenossa. Kun vauva imee rintaa oikein, on nänni syvällä vauvan suussa pehmeän suulaen alueella. Kielen tehtävänä on stimuloida rintaa aaltomaisin liikkein. Hyvässä imuotteessa alipaine pitää nännin syvällä vauvan suussa, ja maitoa tulee vauvan suuhun silloin, kun suu on avoimimmillaan ja vauvan leuka alhaalla (Deufel & Montonen. 2010, 127.)

Väärä imuote aiheuttaa usein äidille arat ja haavautuneet nänninpäät, rintojen pakkautumista, huonoa maidon erityystä ja huonoa herumista, sekä saattaa aiheuttaa tukkeutuneita maitotiehyitä ja rintatulehdusta. Vauvalle se aiheuttaa ärtymystä, tiheää ja pitkittynyttä imemistä. Vauva voi olla myös tyytymätön ja painonnousu voi olla hidasta, sillä hän ei saa tarpeeksi maitoa. (Mts. 2010, 216.)

Rintojen pakkautumisen, maitotiehyttukosten ja rintatulehdusten välttämiseksi vauvaa tulisi imettää eri asennoissa, jotta rinta pääsee tyhjenemään kokonaan. Asennon tulisi olla äidille hyvä ja vauvan olla lähellä äidin kehoa kasvot rintaa kohti, pää, niska ja keho suorassa linjassa. (Real baby milk. 2013, 4) Imettää voi esimerkiksi makuuasennossa kyljellään vauvan vartalo äidin vartaloa vasten, kainalo-asennossa, jolloin vauvan jalat jäävät äidin selkäpuolelle tai niin, että äiti istuu ja vauva on poikittain äidin sylissä. (Deufel yms. 2005, 18) Äiti voi myös istua ja nojata taaksepäin, jolloin



vauva voi myös olla äidin suuntaisesti kehoa vasten. Parhaat asennot löytyvät kokeilemalla. (Real baby milk. 2013, 4).

On tärkeää, että äiti osaa auttaa lapsen rinnalle. Jos äiti imettää oikeasta rinnasta, tällöin oikea käsivarsi tukee lasta. Tukiote saa olla napakka, jotta vauva tuntee olonsa turvallisiksi. Monesti äiti saattaa laittaa vauvan niskan kyynärtaipeeseen, kuten puloruokittaessa, mutta tällöin vauvaa on vaikea saada oikeaan asentoon ja vauvan kasvot painuvat rintaa vasten. Tällöin vauvan on vaikeampi saada oikeaa otetta. Oikeassa tukiotteessa lapsen niska on lähempänä rannetta kuin kyynärtaivetta, jolloin äidin kämmen tukee lapsen selkää ja vauvan pää kallistuu taaksepäin, jolloin nenä on irti rinnasta ja vauva itse hamuamalla saa oikean imuotteen. Jos imetys tuottaa vaikeuksia, kannattaa rohkeasti pyytää apua neuvolasta ja tarvittaessa hakeutua imetyspoliklinikalle. (Koskinen. 2008, 59).

## 7.2 Normaali maidontuotanto

Tavoitteena on, että äiti tietää milloin maitoa tulee riittävästi ja mitä hän voi tehdä, jos hänestä tuntuu, että vauva ei saa rinnasta tarpeeksi maitoa. Äiti voi olla huolissaan maidon riittävydestä lapselleen, mutta jos hän imettää kuudesta kahdeksaan kertaa vuorokaudessa, rinta tuottaa riittävästi maitoa ja vauvan paino alkaa nousta. (Koskinen 2008, 29.) Jos kuitenkin tehostetusta imetyksestä huolimatta vauvan paino ei nouse, voi ennen imetystä vauvalle antaa mielellään äidin lypsämää rintamaitoa. (Mts., 110).

Muutama päivä synnytyksestä, rintamaitoa alkaa erittyä ja rinnat voivat tuntua täysiltä ja painavilta. Äidin tunteet ovat usein näinä päivinä pinnassa ja se korostuu imetyksen aikana. Kun äiti antaa vauvan johtaa imetystä, eli vauva syö kun on nälkäinen, äidin keho tietää kuinka paljon maitoa tarvitaan ja keho alkaa tuottaa tarpeeksi maitoa vauvan tarpeisiin. Kun vauvalle kehittyy säännöllinen ruokailurytmi, alkaa kasvu-

pyrähdys ja äidin kehon täytyy alkaa tuottamaan enemmän maitoa (Mts., 29.) Varsinkin yösyötöillä maidontuotantoa voidaan lisätä. (Jyväskylän kaupunki. 2014).

### 7.3 Lapsentahtinen imetys

Tavoitteena on, että vanhemmat ymmärtävät, mitä lapsentahtinen imetys on ja miten imemistarve tunnistetaan. Vauvantahtisen imetyksen etuja ovat muun muassa se, että vauva saavuttaa syntymäpainonsa nopeammin ja imetys vakiintuu helpommin. Tämä myös edistää maidonnousua nopeammin, vähentää rinnanpäiden ja rintojen arkuutta ja ehkäisee rintojen pakkautumista. (Deufel & Montonen. 2010, 430.)

Jokainen vauva on erilainen ja ei ole olemassa sääntöjä, kuinka usein vauvat on syötettävä. Myöskään imetyksen kestoja ei ole tarpeen rajoittaa, sillä vauva tarvitsee myös tyydytystä omalle imemistarpeelleen. Vauva itse irrottaa otteensa rinnasta, kun on kylläinen. Vauvalle voi myös tarjota toista rintaa, kun se irrottaa otteensa, mutta jos vauva ei halua imeä ja on tyytyväinen, on hän kylläinen. (Deufel ym., 2005.)

### 7.4 Käsinlypsy ja rintojen hoidon ohjaus

Kaikkien äitien tulisi osata käsinlypsy ja ohjaus pakkautuneen rinnan, maitotiehyt tukoksen ja rintatulehduksen ehkäisystä ja hoidosta (Deufel & Montonen, 2010, 359.) Jos rinnat ovat pakkautuneet, rinnassa tuntuu paakku ja rinnat tuntuvat aroilta, niin siihen auttaa lämmin suihku tai lämpimät kääreet ja sen jälkeen tehostettu imetys tai lypsäminen. Suihku ja hierominen aktivoivat herumisrefleksiä. Jos rinta tai rinnat tuntuvat kuumilta, ovat kipeät ja äidille nousee kuume, tällöin kyseessä on maitotiehyttukos joka hoitamattomana voi johtaa rintatulehdukseen. Sekä pakkautuneiden rintojen, tukkeutuneiden maitotiehyiden, että rintatulehduksen hoitokeinona on tehostettu imetys ja tarvittaessa pumppaus. Jos kipu ja korkea kuume eivät hellitä, rintatulehduksen hoitoon usein tarvitaan antibiootti. Rintatulehdus ei missään nimessä ole imetys este, vaan tulisi toimia päinvastoin. (Jyväskylän kaupunki 2014.) Äidin tulisi muistaa, että imetyksen aikana tulisi saada tarpeeksi terveellistä ruokaa, vettä ja lepoa. (WHO 2013).

Käsinlypsy ohjaukset tulisi toteuttaa yhtenäisellä käytännöllä kaikille äideille. Rintaa voidaan valmistella lypsämistä varten hieromalla rintaa kevyesti molemmilla kämmenillä (Deufel & Montonen 2010, 360.) Rintaa voi myös sivellä nännipihaan suuntautuvilla vedoilla ja ravistella kevyesti rintoja ja koko ylävartaloa (Niemelä 2006, 65). Hyvän käsihygieniasta huolehtimisen jälkeen rinnasta otetaan c-ote, eli peukalo rinnan päälle, muut sormet rinnan alapuolelle. Äiti voi istua vähän etukenossa ja rinnan alle asetetaan puhdas astia. Sormet asetetaan nännipihan reunalle, jossa kudot saattaa tuntua erilaiselta. C-otetta vedetään rintakehää kohti ja maidontulon vähetessä hitaasti rullataan ote takaisin lähtöpisteeseen. Sormia ei kuuluisi liikuttaa, vaan niiden tulisi puristaa kevyesti rintaa niiden väliin pumpatessa. Tätä toistetaan rytmikkäästi vauvan imua imitoiden molemmille rinnoille. Alkuun muutaman minuutin ajan lypsäminen hioo tekniikkaa kohdalleen ja harjoittelemalla löytyy se hyvä tapa itselle lypsää käsin. Käsinlypsyn ei tulisi sattua, silloin tekniikassa on jotain parannettavaa. (Real baby milk. 2013, 8.)

Jos rinnat ovat terveet, eikä mitään ongelmia ilmene, rinnat eivät tarvitse erityistä hoitoa perushygieniasta huolehtimisen lisäksi. Imetyksen aikana aristavia rinnanpäitä kannattaa hoitaa erilaisilla siihen tarkoitetuilla voiteilla. Rinnanpäättä voi myös suojata lypsämällä maitopisaran ja hieromalla sen nänninpäähän. Ilmakylvyt imetyksen välillä hoitaa arkoja rintoja, mutta vetoisia tiloja tulisi välttää. Myös rintasuojat tulisi vaihtaa säännöllisesti. Rinnat tulisi pitää kylmältä ja vedolta suojassa, jotteivat maitorauhaset tulehdu (Iivanainen & Syväoja 2008.)

## 7.5 Vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea arkista yhdessä oloa vauvan kanssa; syöttämistä, nukuttamista, vaippojen vaihtoa, kylpemistä ja leikkimistä, eli se on lapsen perustarpeiden tyydyttämistä. Samalla vanhemmat oppivat tuntemaan vastasyntyntään ja hän vanhempiaan.

Vaikka puolison rooli imetyksessä jääkin vähäiseksi, on paljon, missä puoliso voi auttaa vauvan ja äidin kotiuduttua. Kodin huolehtimisesta ja läheisyyden tarjoamisesta on iso apu, ja äiti voi keskittyä täysin imettämiseen. Puolison myönteistä suhtautumista ja tuesta äiti saa korvaamatonta tukea.

## 8 POHDINTA

Eettisyys on tärkeä osa opinnäytetyön tekemistä. Se näkyy jokaisessa opinnäytetyön tekovaiheessa. Aiheen valinta on ensimmäinen eettinen kysymys opinnäytteen tekijälle. Aiheen tulee olla ajankohtainen, rakentava sekä tukeutua jo tutkittuun tietoon. (Vilkkä 2005, 144.) Aiheen valinta meidän kohdallamme tuli kummankin omasta mielenkiinnosta ja halusta tutkia imetystä laajemmin. Kummankin opinnäytteen tekijän työkuvaan tulee kuulumaan imetysohjaus tulevaisuudessa, joten oli ammatillisen kasvun kannalta tärkeää, että perehdyimme asiaan syvemmin. Idea videon tekemiseen syntyi yhteisestä kiinnostuksesta erilaisten ohjausmateriaalien tuottamiseen, sekä toisen tekijän aiemmasta koulutuksesta audiovisuaalisella alalla. Alusta asti oli selvää, että haluamme opinnäytetyömme olevan jollain tavalla toiminnallinen.

Eettisyys opinnäytetyössämme näkyy siten, että kuvattava perhe lähti videon tekemiseen mukaan vapaaehtoisesti, he ovat nähneet videon ja ovat tyytyväisiä lopputulokseen.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2013. Olimme yhdessä vaihdossa kevään 2013, jolloin keräsimme kansainvälistä lähdemateriaalia opinnäytetyömme toteutukseen kohdemaasta. Keskustelimme myös paikallisten hoitajien kanssa aiheestamme ja saimme näin uusia näkökulmia ja uutta innostusta opinnäytetyötämme kohtaan. Syksyllä 2013 aloitimme kirjoitusprosessin, joka kesti tekijöiden opinnoista ja henki-

lökohtaisista syistä johtuen reilusti yli vuoden. Aikataulu siis venyi suunnitellusta hieman tekijöiden aikataulujen yhteensovittamisen hankaluuden takia.

Vaikka opinnäytetyömme tuotos on video, tarvitsee se pohjalleen tutkittua teorian tietoa. Tämä vaikuttaa vahvasti toiminnallisen opinnäytetyön ja tuotoksen luotettavuuteen. Saimme paljon hyviä kansainvälisiä lähteitä vaihdossa ollessamme, joita arvioimme kriittisesti. Teoriaosuuden kirjoittaminen oli kuitenkin haastavaa, kun tietoa imetyksestä löytyi hyvin paljon. Sen vuoksi tutkitun tiedon kriittinen arviointi oli tärkeä osa opinnäytetyöprosessiamme. Tämän jälkeen rajasimme opinnäytetyömme aiheita koskien ensi-imetystä sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Rajaamisen jälkeen teoriaosuutta oli helpompi lähteä kirjoittamaan, kun oli selkeästi rajattu aihe koskemaan vain tiettyä ajanjaksoa imetyksessä. Halusimme tuoda työssämme esille myös imetyksen vaikutuksesta varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiselle. Videon olisi voinut toteuttaa laajempaan, mutta resursseillamme teimme mahdollisimman kompaktin paketin, jossa informaatio olisi hyvin rajattua ja tiedonanti olisi mahdollisimman ymmärrettävää. Imetyksen ensipäivistä on saatavilla suhteellisen vähän teoriatietoa, joten siksi aihe on tärkeä ja ajankohtainen synnytyksen jälkeen kotiutumassa oleville perheille. Video on myös mielenkiintoinen sekä helposti vastaanotettava tapa antaa ohjausta ja tietoa perheille.

Hankalimmaksi vaiheeksi opinnäytetyössämme tuli videoon kuvattavan perheen löytäminen. Rohkeaa perhettä oli vaikeaa löytää. Olimme yhteydessä monen eri imetysohjaajan kanssa, mutta perhettä ei vain löytynyt. Lopulta perheen löydyttyä kuvausprosessi lähti etenemään nopeasti.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tarjota tietoa imetyksen ensipäivistä kotona videon muodossa. Videon avulla ensisijaisesti perheet, mutta myös hoitotyön ammattilaiset ja opiskelijat, saavat tietoa ja vinkkejä sujuviin imetyshetkiin. Tavoitteenamme oli osaltamme edistää imetyssuositusten toteutumista Suomessa ja lisätä imetyksmyönteisyyttä ammattilaisten keskuudessa. Mielestämme onnistuimme tarkoituksessa ja tavoitteessa hyvin. Olemme saaneet positiivista palautetta videon nähneiltä ammattilaisilta ja imettävältä äidiltä, ja koemme että video tulee saavut-

tamaan asetetun kohdeyleisön; perheet, opiskelijat ja hoitotyön ammattilaiset. Mielestämme video vastaa odotuksiamme ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Videota voidaan hyödyntää hyvin käytännön hoitotyössä esimerkiksi synnytysvuodeosastolla, neuvolan perhevalmennuksessa sekä hoitotyön opiskelijoiden imetysohjaajakoulutuksessa. Videon avulla sekä ammattilaiset että perheet saavat tietoa imetyksen ensihetkestä kotona.

Opinnäytetyömme tekemisestä opimme sen, että tietoa meillä oli jo paljon, mutta kuinka hyödyntää sitä opetusmateriaalin tuottamisessa. Työn viivästyminen opetti meille aikataulutuksen tärkeyden ja että resurssit tulisi miettiä tarkkaan ennen työhön lähtemistä. Myös tarkka aiheen rajaaminen olisi pitänyt tehdä aikaisemmassa vaiheessa, sillä se helpotti lopulta teoriapohjan kirjoittamisprosessia. Aiheen rajaaminen myös selkeytti meille sen, millainen lopputuloksen tulisi olla.

Videosta oli tarkoitus tehdä selkeä, johdonmukainen ja informatiivinen, ja mielestämme onnistuimme tässä hyvin. Videota voidaan käyttää synnytysvuodeosastolla perheiden tukena ennen kotiin lähtöä, hoitotyön opiskelussa sekä perhevalmennuksessa. Uskomme, että video antaa eritoten tukea perheille uuden elämäntilanteen kynnyksellä. Video on tänä päivänä suosittu ja usein käytetty oppimismenetelmä ja siksi opinnäytetyömme on tälläkin saralla ajankohtainen.

## LÄHTEET

Aalto, J. 2002. Käsikirjoittajan työkalut: Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Breastfeeding support, Dads. 2013. WHO. Viitattu 19.8.2013.  
<http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

Breastfeeding support, Mums. 2013. WHO. Viitattu 19.8.2013.  
<http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

Dahmane, N. 2008. Imetys ja rinnat - mitä sinun tulisi tietää? Viitattu 16.10.2014.  
<http://www.terve.fi/vauvaika/imetys-ja-rinnat-mita-sinun-tulisi-tietaa>

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Deufel, M., Montonen, E. & Parviainen, M. 2005. Rinnalla. Suomen kätilöliitto ry. 9. Painos. Painotalo Auranen Oy.

Hannula, L. 2003. Imetysnäkömökset ja imetyksen toteutuminen: suomalaisten synnyttäjien seurantatutkimus. Väitöskirja, Turun yliopisto.

Hannula, L. 2007. Imetyksen edistämällä parempaa kansanterveyttä. Viitattu 3.10.2014.  
<http://demo.seco.tkk.fi/tervesuomi/item/ktl:12067>

Hill, A-M., McPhail, S., Hoffmann, T., Hill, K., Oliver, D., Beer, C., Brauer S. & Haines T. 2009. A Randomized Trial Comparing Digital Video Disk with Written Delivery of Falls Prevention Education for Older Patients in Hospital. Journal of American Geriatrics Society 57.

Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Wilson, D. & Wong, D. L. 2006. Maternal Child Nursing Care. 3rd edition. Missouri: Mosby Elsevier.

Häkkinen, P., Järvelä, S. & Lehtinen, E. 2006. Oppimisen teoria ja teknologian opetus-käyttö. Helsinki: WSOY.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Imetyksen edistäminen Suomessa. 2009. Toimintaohjelma 2009-2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Karlsson, H. & Korttesluoma, S. 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.8.2013.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99526](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99526)

Kendall-Tackett, K. & Mohrbacher, N. 2005. Breastfeeding Made Simple – Seven natural laws for nursing mothers. California: New Harbinger Publications, Inc.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kolanen, H., Koskinen, K., Kauppinen, N. & Kujala, M. 2013. Vauvamatkalla - Opas synnyttäneelle. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Edita Prima Oy.

Korhonen, K. & Rouhiainen, J. 2007-2011. Varhainen vuorovaikutus. Kymppi-Hanke. Turun Ammattikorkeakoulu. Terveys-Aiko. Viitattu 3.12.2014.  
<http://kymppihanke.turkuamk.fi/Varhainen%20vuorovaikutus.pdf>

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita.

Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Ohjaus – tuttu, mutta epäselvä käsite. Sairaanhoitaja-lehti 10/2006. Viitattu 4.10.2014.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/10\\_2006/muut\\_artikkelit/ohjaus-tuttu\\_mutta\\_epaselva\\_ka/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/10_2006/muut_artikkelit/ohjaus-tuttu_mutta_epaselva_ka/)

Merril-Palmer, Q. 2003. Breastfeeding, Bonding, and the Mother-Infant Relationship University of Wisconsin - Madison Vol. 49 No.4

Mäkinen, P. 2002. Verkko-tutor: Mitä on oppiminen? Viitattu 17.12.2014.  
<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/oppimin.html>

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille – Imetysopas. Helsinki: Helmi Kustannus.

Otronen, K., Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.



Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. 2007. Kätilötyö. Helsinki; Edita Prima.

Real Baby Milk. The Essential Guide to Breastfeeding – designed by nature, made by mum. 2013. Bodmin: Social Enterprise.

Suomen huollon terveydenhoitolautakunta julkaissut lyhyitä lastenhoito-ohjeita äideille. 1944. 5.painos. Tyrvän kirjapaino Oy

Tiitinen, A. 2013. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.9.2014.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00171](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00171)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Williams, L. 2012. Off to The Best Start - Important information about feeding your baby. National Health Services. Crown copyright

.

## LIITE 1

### **Kuvakäsikirjoitus**

*Alkuun MENU, jossa kuva imeväisestä ja linkki jokaiseen videoon.*

*Alkuteksti, otsikko ilmestyy harmaalle pohjalle (harmaa: red 212 green 212 blue:212) Tumman harmain kirjaimin: Vauvalle rakkaus on suu/rinta*

*Alle ilmestyy pienemmällä fontilla: Imetyksen ensipäivät kotona*

*Otsikko lähtee pois ja tilalle tulee: Tämän video on tehty antamaan Teille tietoa ja ohjausta tukemaan kotiutumistanne sairaalasta vastasyntyneenne kanssa.*

*Kohtaus, jossa perhe tulee kotiin sairaalasta vauvan kanssa.*

**Klippi 1:** *Vauva osoittaa nälän merkkejä, jolloin äiti nostaa vauvan ja asettaa tämän rinnalle. Videossa näytetään myös oikea imemisote ja imetysasentoja. Otsikko ilmestyy: Imemisote ja imetysasennot.*

*Kertojan ääni kuuluu taustalla:*

*Vauva on nälkäinen kun hän aukoo suutaan, lipoo huuliaan ja imee sormia tai nyrkkiään. Itku on vasta myöhäinen nälän merkki. (Tässä kohtaa äiti nostaa vauvaa sängystä ja valmistautuu imettämään.)*

*Kertoja jatkaa: On tärkeää, että äiti osaa auttaa lapsen rinnalleen. Jos äiti imettää oikeasta rinnasta, tällöin oikea käsivarsi tukee lasta. Tukiote saa olla napakka, jotta vauva tuntee olonsa turvallisiksi. Oikeassa tukiotteessa vauvan niska on lähempänä rannetta kuin kyynärtaivetta, jolloin äidin kämmen tukee lapsen selkää ja vauvan pää kallistuu taaksepäin. Tällöin vauvan nenä on irti rinnasta ja vauva itse hamuamalla saa oikean imuotteen. (Tässä kohtaa äiti auttaa vauvan yllämainittuun asentoon)*

*Kertoja jatkaa: Oikea imuote ei satuta äidin rintoja. Vauvan huulet ovat ulospäin kääntyneet, vauvan leuka koskettaa äidin rintaa, mutta nenän ja rinnan väliin jää hengitysrako ja vauvan pää on hieman takakenossa. Kun vauva imee rintaa oikein, on nänni syvällä vauvan suussa, pehmeän suulaen alueella. Imuotteeseen pitää kiinnittää heti huomiota, sillä vääränlainen imuote voi aiheuttaa äidille arat ja haavautuneet nänninpäät, rintojen pakkautumista, huonoa maidoneritystä, sekä saattaa aiheuttaa rintatulehduksen. (Lähikuvaa vauvasta, imemisotteesta)*

*Kertoja jatkaa: Imetysasentoja on useita, joista jokainen löytää parhaat itselleen kokeilemalla. Erilaiset imetysasennot ovat tärkeitä, jotta rinta tyhjenisi kokonaan. Äidin tulisi asennosta riippumatta, tuntea olonsa rennoksi imetysasennossaan ja vauvan olla lähellä äidin kehoa. Erilaisia imetysasentoja ovat muun muassa makuuasennossa kyljellään, kainaloasennossa, tai niin, että äiti on puoli-istuvassa asennossa. (Äiti ja vauva tekstin mukaisissa asennoissa)*

**Klippi 2:** *Otsikko ilmestyy saman harmaalle pohjalle ja saman harmain kirjaimin kuin alussa ja ääni kertoo taustalla (tekstit ilmestyvät yksi kerrallaan):*

*Otsikko ilmestyy: Normaali maidontuotanto*

*- Maidonnousu tapahtuu yksilöllisesti muutamasta vuorokaudesta noin viikkoon synnytyksen jälkeen.*

- Rinnat voivat tuntua painavilta ja täysiltä.*
- Äidin tunteen ovat usein näinä päivinä pinnassa.*

*Kertoja kertoo: Muutama päivä synnytyksestä rintamaitoa alkaa erittyä ja rinnat voivat tuntua täysiltä ja painavilta ja äiti voi tuntea rintojen kuumottavan. Oireita voi helpottaa tiheällä imettämisellä. Hormonit vaikuttavat äidin mielialaan ja tunteet ovat näinä päivinä pinnassa ja se korostuu imetyksen aikana, mutta tämän tulisi mennä ohi muutamassa päivässä.*

- Rinta tuottaa riittävästi maitoa, kun äiti imettää 6-8 kertaa vuorokaudessa*
- Vauvan paino alkaa nousta*
- Yösyötöt lisäävät maidontuotantoa.*

*Kertoja kertoo: Kun äiti imettää 6-8 kertaa vuorokaudessa, äidin keho tietää kuinka paljon maitoa tarvitaan ja keho alkaa tuottaa tarpeeksi maitoa vauvan tarpeisiin. Yösyötöillä voidaan lisätä maidontuotantoa, sillä silloin maidontuotantohormonin erityös on suurimmillaan.*

**Klippi 3:** *Klipissä kuvataan imetystä. Otsikko ilmestyy: Vauvantahtinen imetys*

*Kertoja kertoo: Vauvantahtinen imetys, eli kun äiti antaa vauvan johtaa imetystä, tarkoittaa sitä, että vauva syö kun on nälkäinen. Tämä edistää ja ylläpitää maidontuotantoa ja tukee vauvan normaalia kasvua ja kehitystä.*

*Jokainen vauva on erilainen, eikä ole olemassa sääntöjä siitä, kuinka usein vauvat on syötettävä. Myöskään imetyksen kestoja ei ole tarpeen rajoittaa, sillä vauva tarvitsee myös tyydytystä omalle imemistarpeelleen. Vauva itse irrottaa otteen rinnasta ollessaan kylläinen.*

**Klippi 4:** *Klipissä kuvataan käsinlypsyä ja rintojen hoidon ohjausta. Kuvituskuva paljon ja kaikesta mitä keksitään. Otsikko ilmestyy: Käsinlypsy ja rintojen hoito*

*Kertoja kertoo: Jos rinnat ovat pakkautuneet, rinnassa tuntuu paakku tai rinnat tuntuvat aroilta niin siihen auttaa lämmin suihku tai lämpimät kääreet, sekä sen jälkeen tehostettu imetys tai rinnan tyhjentäminen lypsämällä.*

*Rintaa voi valmistella lypsämistä varten hieromalla. Hyvästä käsihygieniasta huolehtimisen jälkeen rinnasta otetaan c-ote.*

*(Kuvaa sivelystä hieronnasta yms. Käsien pesusta ja c-otteesta)*

*Tämän jälkeen rinnan alle asetetaan puhdas astia. C-otetta vedetään rintakehää kohti ja maidontulon vähetessä hitaasti rullataan ote takaisin lähtöpisteeseen. Sormia ei kuuluisi liikuttaa vaan niiden tulisi puristaa kevyesti rintaa niiden väliin pumpatessa. Tätä toistetaan rytmikkäästi vauvan imua matkien. (Näytetään kuvaa käsinlypsystä)*

*Rintojen ollessa terveet, perushygieniasta huolehtiminen riittää rintojen hoidoksi. Imetyksen aikana aristavia rinnanpäitä voi hoitaa erilaisilla voiteilla. Rinnanpäättä voi myös suojata lypsämällä maitopisaran ja hieromalla sen nännpäähän.*

**Klippi 5:** Kuvataan varhaista vuorovaikutusta. Äitiä ja vauvaa, isää ja vauvaa. Isän roolia vauvan ja äidin kotiuduttua. Otsikko ilmestyy: Varhainen vuorovaikutus.

Ääni kertoo: Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea arkista yhdessä oloanne; syöttämistä, nukuttamista, vaippojen vaihtoa, kylpemistä ja leikkimistä, eli se on lapsesi perustarpeiden tyydyttämistä. Samalla opitte tuntemaan pienokaistanne ja hän teitä. (Kuvataan perhettä, äiti, isä ja vauva yhdessä kuvassa, erilaisia kuvakulmia, lähikuvaa yms.)

Äidin ja vauvan välille kehittyvä suhde imetyksessä on ainutlaatuinen. Imetys lisää vauvan kiintymystä ja tuo vauvalle turvallisuuden tunteen. Imetyksessä isän fyysinen rooli jää vähäiseksi, mutta esimerkiksi imetyksen jälkeiseen röyhtäytykseen isän rintakehä on juuri sopiva. Isä voi auttaa ja tukea äitiä imettämään auttamalla tätä kodin töissä, tarjoamalla läheisyyttä ja omalla myönteisellä suhtautumisella antaa korvaamatonta apua ja tukea puolisolleen. (kuvataan vauvaa ja isää. Isä voi myös keittää teetä äidille [jolla vauva sylissä], pyyhkiä pöytää, tiskata yms.)

Samalle harmaalle pohjalle kuin aiemmin ilmestyy teksti :

Rintamaito on helposti sulavaa ja vauvan keho hyödyntää sen tehokkaasti. Se on sopivan lämpöistä, se ei happane, se on puhdasta ja sitä on helppo säilyttää. Se on myös taloudellista. Ja tämän tekstin alle : -Suomen huollon terveydenhoitotoimikunta 1944 -

Aiemmin määritetylle harmaalle pohjalle tumman harmaalla tekstillä: Onnellisia imetyshetkiä!

Lopputekstit:

Tekijät

Sanni Kaipainen

Emmi Raudaskoski

Audio-tiedostot

Sanni Kaipainen

*Kuvaus ja editointi*

*Jani Pyykkönen*

*Yhteistyössä*

*Jyväskylän ammattikorkeakoulu*

*Kiitos yhteistyöperheelle*