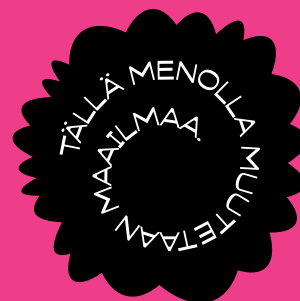


# SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

# IMETYKSEN ENSIHETKET

Opas

TEKIJÄT    Jenna Kautto  
              Meiju Koponen  
              Milla Korhonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Jenna Kautto, Meiju Koponen, Milla Korhonen	
Työn nimi Imetyksen ensihetket -opas	
Päiväys	7.2.2025.
	29/2
Yhteistyötaho Vilke	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä kuopiolaisen yrityksen Vilkkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimeksiantajalle Vilkkeelle asiakkaan imetystaipaleen alkua tukeva digitaalinen opas, joka sisälsi yleistietoa imetyssuosituksista, imetyksen turvamerkeistä, hyvästä imuotteesta, eri imetyksasenoista sekä yleisimmistä haasteista. Tavoitteena oli teoretiedon pohjalta ohjata ja tukea imettäjä löytämään käytännön tietoa ja keinoja sujuvaan imetykseen. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä valitsimme opinnäytetyön aiheeksi toteuttaa kompaktin imetyssoppaan käsitellen imetyksen ensiviikkojen mahdollisia haasteita. Kehittämistyönä tuotettu imetyssopas tulee olemaan organisaation ja asiakkaiden käytössä tukimateriaalina imetyksessä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä lineaarisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyönä tuotettiin informatiivinen opas. Opas koostettiin ajantasaisen teoretiedon pohjalta ja oppaaseen lisättiin havainnollistavia kuvia, taulukoita sekä tietolaatikoita. Tuotosta suunniteltiin yhteistyössä tilaajan kanssa ja muokattiin palautteen mukaan. Opasta pilotoitiin imettäneillä äideillä pyytäen arviointipalautetta.</p> <p>Tulevina terveydenhoitajina toivoimme opinnäytetyössä pääsevämme käsittelemään merkitykselliseksi kokemaamme terveyden edistämisen teemaa. Opinnäytetyö lisäsi ammatillista kasvua ja valmiuksia toimia imetysohjaajana. Opinnäytetyö kehitti valmiuksiamme edistää projektia. Opinnäytetyön aikana opimme käyttämään näyttöön perustuvaa tietoa, hyödyntämään moniammatillista yhteistyötä ja kehittämään käytännölläisiä ohjausmenetelmiä oppaan muodossa.</p>	
Avainsanat Imetys, opas, imetyksasento, imuote, imetyksen haasteet	

1	JOHDANTO.....	4
2	IMETYS - ENEMMÄN KUIN RAVINTOA .....	5
2.1	Ajankohtaiset imetyssuositukset .....	5
2.2	Imetyksen hyödyt .....	6
2.3	Miten saada hyvä imuote? .....	6
2.4	Hyvän imetyksen tärkeys .....	7
2.5	Vauvan nälkäviestit .....	8
2.6	Maitomäärät ja tiheän imun kausi .....	9
2.7	Imetyksen turvamerkit .....	10
3	IMETYSOHJAUKSEN EDUT.....	12
4	IMETYKSEN HAASTEET .....	13
4.1	Kireä kielijänne .....	13
4.2	Sammas - hiivasienitulehdus .....	13
4.3	Raynaud´n oireyhtymä .....	14
4.4	Matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät.....	14
4.5	Arat ja rikkoutuneet rinnanpäät .....	15
4.6	Maitotiehyttukos .....	16
4.7	Riittämätön maidontuotanto .....	16
5	MILLAINEN ON HYVÄ OPAS?.....	17
6	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS .....	19
7.1	Suunnittelu .....	19
7.2	Toteutus.....	20
7.3	Arviointi.....	22
8	POHDINTA.....	23
8.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta.....	23
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
8.3	Ammatillinen kasvu .....	24
8.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat .....	25
	LÄHTEET .....	26
	LIITE 1: IMETYSOPAS .....	30
	LIITE 2: WEBROPOL-KYSELYN TULOKSET.....	40

## 1 JOHDANTO

Vuonna 2020 Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan täysimetettyjen vauvojen osuus oli 50 % neljän kuukauden ikäisillä ja 9 % kuuden kuukauden ikäisillä. Imetys on ensiarvoisen tärkeä ja luonnollinen tapa antaa ravintoa vauvalle. Äidinmaidosta vauva saa runsaasti terveydellistä hyötyä, kuten esimerkiksi suojaa infektioilta. Imetys ei ainoastaan ole ravintoa, vaan imetyksen onnistuessa se luo äidin ja vauvan välille vahvan tunnesiteen. Imetyksessä on otettava huomioon ergonomisesti hyvä imetyssasento sekä vauvan hyvä imuote onnistuvaa imetystä edistämään. (Tiitinen 2023a.)

Imetyksestä on erilaisia hyötyjä vauvalle sekä äidille. Mitä pidempi kestoisesti imettää, sitä suuremmat hyödyt ovat. Äidinmaito tutkitusti vähentää vauvalla korvatulehduksia, hengitystie- ja suolistotulehduksia. Astmalta, atooppiselta ihottumalta sekä kätkytkuolemalta imetys antaa kohtalaisen suojan. Äitien hyödyt näkyvät erityisesti synnytyksestä toipumisessa. Imettäessä erittyy meliivähormonia eli oksitosiinia, joka lieventää stressiä. (Terveyskylä 2020.)

Imetyssasentoja on rauhassa opeteltava ja kokeiltava, jotta löytää sekä itselle että vauvalle mukavan sekä kivuttoman asennon samalla saavuttaen positiivisen imetykokemuksen. Imetyssasentoja on erilaisia, mutta näiden kaikkien perusta on samanlainen; vauvan tulisi olla suorassa linjassa, napa äitiä koskettaen, vauvan kädet molemmin puolin rintaa sekä nenä nännin korkeudella. Täten vauva pääsee luonnollisesti kallistamaan päätään ja saa hyvän otteen nännistä. Imetyksen aikana vauvan hartioita ja selkää on tuettava sekä varmistettava pään vapaa liikkuvuus. (Terveyskylä 2020.)

Imuote on tärkeää imetyksen onnistumiseen, hyvän imuotteen ansiosta imetys on helpompaa sekä tehokkaampaa. Hyvässä imuotteessa vauvan suun tulisi olla laajasti auki, jotta nänni pääsisi syvälle vauvan suuhun. Vauvan suuta saa paremmin auki, kun napa ja nenä ovat saman suuntaisesti sekä rintakehä on äidissä kiinni. Kipu voi olla mahdollista ensimmäisillä imetyserroilla. Kivun ei kuitenkaan kuuluisi kestää koko imetyserän ajan eikä voimistua imetystä jatkaessa. Mikäli imetys tekee kipeää tai on muita ongelmia, voi vauvan asennon ja otteen korjaus auttaa. (Terveyskylä n.d.)

Tulevina terveydenhoitajina toivoimme opinnäytetyössä pääsevämme käsittelemään merkitykselliseksi kokemaamme terveyden edistämisen teemaa. Lähestyimme toimeksiantajaamme mielenkiintoiseksi kokemillamme aihe-ehdotuksilla kuten imetys, raskaus ja vauvuusi. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä valitsimme opinnäytetyön aiheeksi toteuttaa kompaktin imetyssoppaan käsitellen imetyksen ensiviikkojen mahdollisia haasteita. Imetyssaiheisen opinnäytetyön tekeminen tulee tukemaan ammatillista kasvuamme kohti terveydenhoitajuutta.

Kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä Kuopiolaisen yksityisen yrityksen Vilkkeen kanssa. Vilke tuottaa perheiden hyvinvointia tukevia palveluita kuten vauvahierontaa, parisuhde- ja imetysohjausta. Palvelut ovat saatavilla yrityksen vastaanotolla Kuopiossa sekä perheen luona kotikäynnin. Lisäksi Vilke tuottaa perheiden hyvinvointi- aiheisia postauksia sosiaalisen median alustalleen Instagramiin. Kehittämistyönä tuotettu imetyssopas tulee olemaan organisaation ja asiakkaiden käytössä tukimateriaalina imetyssaiheissa. (Vilke 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimeksiantajalle Vilkkeelle asiakkaan imetystaipaleen alkua tukeva digitaalinen opas, joka tulee sisältämään tietoa imuotteesta, eri imetyssasunnoista sekä yleisimmistä haasteista. Tavoitteena oli teoriatiedon pohjalta ohjata ja tukea imettäjä löytämään käytännön tietoa ja keinoja sujuvaan imetykseen.

## 2 IMETYS - ENEMMÄN KUIN RAVINTOA

Imetys on luonnollinen tapa ruokkia vauvaa, tarjoten äidinmaidon kautta parhaan mahdollisen tuen heidän kehitykselleen (Tiitinen 2023a). Pidempi imetysaika suojaa ensimmäisen elinvuoden aikana vakavilta infektioilta, jotka vaatisivat sairaalahoitoa. Tämä suojaava vaikutus ei kuitenkaan jatku sairaalahoitoon tai infektio-oireisiin kotona ensimmäisen vuoden jälkeen. (Christensen ym. 2020.) Äidinmaito toimii ensimmäisenä puolustuslinjana vastasyntyneen infektoita vastaan ja on osoittautunut vähentävän hengitystie-, ripuli- ja korvatulehdusten riskiä imetetyillä lapsilla verrattuna korviketta saaviin lapsiin. Lisäksi imetys muodostaa syvän tunnesiteen äidin ja vauvan välille sekä tarjoaa äidille merkityksellisen kokemuksen äitinä olemisesta. (Tiitinen 2023a.) Synnytyksen jälkeinen imetys edistää vahvan tunnesiteen perustan luomista vauvaan, oikean imuotteen löytymistä ja hyvän maidontuotannon käynnistymistä (Gonçalves Urbanetto ym. 2018). Imetys on jokaisen imettäjän ja vauvan kohdalla yksilöllistä, eikä imetyskertojen keston ole määriteltäviksi aikaa. Imetyskertojen kestot ja välit vaihtelevat vauvan tarpeiden mukaan. (Imetyksen tuki n.da.)

Synnytyksen jälkeinen ensi-imetys tapahtuu, kun vauva on vireä ja hakeutuu rinnalle. Vauvan hakeutuminen rinnalle käynnistää maidon erityksen. Ensi-imetyksen aikana vauva saa muutaman pisaran ensimaitoa, jota kutsutaan kolostrumiksi. Onnistuneen imetyksen kannalta erityisen tärkeitä ovat ensimmäiset tunnit ja päivät. Imetyksen onnistumista ja täysimetystä edistävät vauvan ja äidin välinen läheisyyden ylläpitäminen ja rinnalle pääsyn helpottaminen. (THL 2019, 63–66.) Täysimetys tarkoittaa, että vauva saa ravinnon ainoastaan äidinmaidosta (Terveyskirjasto 2023). Ylimääräisiä maidonkorvikkeita sekä tutteja ja tuttipulloja tulisi välttää täysimetyksen alkuvaiheessa. Lisämaitoa annetaan vain tarvittaessa lääkärin ohjeiden mukaisesti. (THL 2019, 63–66.) Osittaisimetyksessä vauva saa sen sijaan muutakin ravintoa, kuten äidinmaidonkorviketta tai kiinteää ruokaa (Terveyskirjasto 2023).

### 2.1 Ajankohtaiset imetyssuosituks

WHO:n ja UNICEF:n suositusten mukaan imetys tulisi aloittaa ensimmäisen tunnin sisällä syntymästä, ja täysimettää kuuden kuukauden ikään asti ilman muita ruokia tai nesteitä, kuten vettä. Kuuden kuukauden iästä alkaen vauva voi alkaa syömään kiinteitä ruokia imetyksen ohella. Imetystä suositellaan jatkettavaksi kahden vuoden ikään asti tai niin kauan kuin perhe haluaa. (World Health Organization n.d.) Suomessa suositellaan, että vauvaa täysimetetään 4–6 kuukauden ikään asti. Kiinteän ruoan antamisen voi aloittaa 4–6 kuukauden iässä, kuitenkin viimeistään kuuden kuukauden iässä. Kiinteiden ruokien aloittamisessa on huomioitava vauvan yksilölliset valmiudet. (THL 2024a.)

Kiinteiden ruokien antaminen aloitetaan maisteluannoksina eli aluksi lusikankärjellisiä, joita annetaan imetyksen jälkeen, jotta vauvan ravitsemus perustuu pääasiassa rintamaitoon. Maisteluannosten ei ole tarkoitus korvata imetystä. (THL 2024a.) Kiinteiden ruokien määrää lisätään asteittain kuuden kuukauden iän jälkeen. Imetystä suositellaan jatkettavaksi vähintään vuoden ikään asti, sillä 6–12 kuukauden ikään asti imetetyt lapset syövät terveellisemmin 3–5-vuotiaina. (Tiitinen 2023a.) On tärkeää, että imetys ja maisteluannokset kulkevat rinnakkain, koska rintamaito tukee vauvan immuunijärjestelmän ja suoliston kehitystä, kun taas maisteluannokset auttavat tottumaan eri ruoka-aineisiin, mikä voi vähentää ruoka-allergioiden riskiä (THL 2024a).

Ensimmäisten kuuden kuukauden ajan äidinmaito tarjoaa kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet, paitsi D-vitamiinin. Lapsen luuston normaalin kehityksen varmistamiseksi suositellaan tippoina 10 µg

D-vitamiinia päivässä kahden viikon iästä alkaen. (Tiitinen 2023a.) D-vitamiinin määrä määräytyy sen perusteella, onko lapsi täysimetetty vai saako hän äidinmaidonkorviketta tai muuta ravintoa. Jos vauva syö päivittäin vähintään 500 ml korviketta tai vieroitusvalmistetta, D-vitamiinilisää annetaan pienempi määrä. (THL 2024b.) Äidin tulisi säilyttää imettämisen aikana terveelliset ruokailutottumukset ja välttää tupakointia ja alkoholinkäyttöä imetyksen aikana, sillä nämä kulkeutuvat äidin rintamaitoon (Tiitinen 2023a).

## 2.2 Imetyksen hyödyt

Imetys tukee äidin pitkäaikaista terveyttä ja tarjoaa monia muita etuja äidille sekä äidin ja vauvan suhteelle. Imetys nopeuttaa synnytyksestä toipumista, sillä se tuottaa oksitosiinihormonia, joka auttaa kohtua supistumaan ja palaamaan normaaliin kokoonsa sekä vähentää jälkivuotoa. (Cleveland Clinic 2023.) Imettävillä äideillä on vähemmän masennusta, kuin äideillä, jotka eivät imetä. Pitkäaikainen imetys vähentää riskiä sairastua myöhemmin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, rinta- ja munasarjasyöpään sekä osteoporoosiin. (Terveyskylä 2024b.) Raskausdiabeteksen sairastaneilla imettämisen vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen (Imetyksen tuki 2023c). Imetys estää kuukautisten alkamisen ja toimii ehkäisykeinona täysimetyksen aikana, kun tietyt kriteerit täyttyvät. Täysimetus voi suojata raskaudelta ensimmäiset 6 kuukautta, jos imetysväli on alle 4 tuntia myös öisin eivätkä kuukautiset ole alkaneet. Jos jokin näistä ei täyty, niin ehkäisyteho heikkenee. (Terveyskylä 2020a.)

Lisäksi imetys vahvistaa fyysistä ja henkistä sidettä vauvaan, mikä voi vähentää sosiaalisia ja käyttäytymisongelmia myöhemmin. Imettämällä oppii tulkitsemaan vauvan vihjeitä, joka rakentaa luottamusta ja muokkaa vauvan varhaista käyttäytymistään. Imetys on myös käytännöllistä, koska sillä voi ruokkia vauvan lähes missä tahansa eikä pullojen valmistelua tarvita. Taloudellisesti imetys on edullisempaa kuin korvike, sillä vaikka imetyksellä on alkukustannuksia, kuten imetyслиivit ja nännivoide, pitkällä aikavälillä se säästää rahaa, koska maitoa ei tarvitse ostaa. (Cleveland Clinic 2023.)

Mitä pidempään imettää, sitä suuremmat hyödyt ovat (NHS 2023). Imetyksellä on merkittäviä terveys-hyötyjä lapselle, erityisesti tulehdussairauksien suhteen. Imetetety lapset sairastavat vähemmän infektioita, ja jos sairastuvat, oireet ovat usein lievempiä ja lyhytkestoisempia. Täysimetus tarjoaa parhaan suojan, erityisesti ruuansulatuskanavan tulehduksilta ja ripulilta. (Imetyksen tuki 2023c.) Länsimaissa-kin ripulisairaudet ovat harvinaisempia ja lievempiä imetetyillä lapsilla (Koskinen 2008, 39–41). Lisäksi se voi vähentää riskiä ylipainoon lapsuudessa ja myöhemmässä iässä (Imetyksen tuki 2023c).

Imetys vähentää myös kroonisten sairauksien riskiä, kuten diabetesta, nuoruusiän astmaa, korkeaa verenpainetta, lapsuusiän leukemian riskiä ja pienentää riskiä kätkytkuolemaan. Imetys suojaa myös hengitystie- ja korvatulehduksilta. Imetys tukee suun lihasten ja leukojen kehitystä, mikä auttaa ehkäisemään parentavirheitä. (Terveyskylä 2024a.) Imetys tukee lapsen kognitiivista kehitystä, erityisesti ennenaikaisesti syntyneillä. Imetys myös lievittää kipua, joten sitä voidaan hyödyntää kivuliaissa toimenpiteissä, kuten verinäytteen otossa tai rokotuksissa. (Koskinen 2008, 39–41.)

## 2.3 Miten saada hyvä imuote?

Hyvä imuote on keskeinen osa miellyttävää ja tehokasta imetystä, ja sen tunnistaminen on tärkeää sekä äidille että vauvalle (Terveyskylä n.d). Oikea imuote estää rintojen haavaumia ja maitotiehyiden

tukkeutumista. Se aktivoi vauvan imemisrefleksin ja edistää maidoneritystä, jolloin rinta tyhjenee kunnolla. (Deufel & Montonen 2010, 124.) Vauvan tulee avata suunsa laajasti, painaa kieli suun pohjalle ja leuan tulee koskettaa äidin rintaa, jotta vauva saa hyvän otteen rinnasta. Tämä auttaa vauvaa ottamaan rinta kunnolla suuhun. (Terveyskylä n.d.; Koskinen 2008, 32.) Rinnan koskettaminen laukaisee hamuiluheijasteen, jolloin vauva kääntää päätään kohti rintaa, avaten suunsa (Koskinen 2008 32). Hamuiluheijaste on vahvimmillaan raskausviikolla 40 ja alkaa heikentyä vauvan ollessa noin kolmen kuukauden ikäinen (Deufel & Montonen 2010, 118). Aluksi suu saattaa aueta vain vähän, mutta ärsykkeen jatkuessa se avautuu laajemmin ja kieli painuu suun pohjalle. Vauvan suun ollessa rinnanpään yläpuolella, vauva yleensä itse lähestyy rintaa ja kallistaa päätään taakse, jolloin nänni menee suuhun ja aktivoi imemisheijasteen. (Koskinen 2008 32.) Imemisheijaste toimii tahdosta riippumatta noin ensimmäiset kolme kuukautta, minkä jälkeen imemisestä tulee vauvan hallittua toimintaa (Deufel & Montonen 2010, 118). Imemisheijaste aktivoituu, kun nänni koskettaa vauvan suulakea. (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013). Alipaineen ja kielen liikkeiden avulla maitoa alkaa virtaamaan. Nielemisheijaste syntyy, kun maitoa tulee nieluun. (Koskinen 2008, 32.) Imemisen aikana vauva on rentoutunut, ja hänen hengityksensä sujuu vaivattomasti. Välillä vauva saattaa irtaantua rinnasta nielaistakseen, jonka jälkeen hän jatkaa imemistä. Kun vauva on saanut tarpeeksi maitoa, hän lopettaa syömisensä itsestään. (Deufel & Montonen 2010, 129.) Kun imuote on hyvä, äidille ei yleensä aiheudu kipua imetyksen aikana, tai mahdollinen kipu rajoittuu imetyksen alkuvaiheisiin eikä voimistu imetyksen edetessä. Lisäksi hyvä imuote varmistaa, että nänni ei litisty tai muuta väriään imetyksen jälkeen. (Terveyskylä n.d.)

Imuote on hyvä, kun imetys ei tunnu kivuliaalta ja vauva saa tehokkaasti maitoa. Jos imuotteessa on haasteita, asentoa voi muuttaa, jotta vauva voi avata suunsa laajemmin. Näin vauva pystyy imemään tehokkaammin ja helpommin. Vauvan suu avautuu paremmin, kun hänen napansa ja nenänsä ovat samassa linjassa ja vauvan rintakehä on tiiviisti äidin kehoa vasten. Hyvä imuote varmistaa, että vauva pystyy ottamaan nännin kunnolla suuhun, erityisesti silloin kun hänen päänsä ei ole kääntynyt sivulle. Lisäksi vauva hyötyy, kun hän voi kallistaa päätään taaksepäin, mikä helpottaa imemistä. Tarvittaessa asentoa voi auttaa vetämällä vauvaa hieman lähemmäksi kohti hänen jalkojaan, jotta pään kallistaminen olisi helpompaa. (Terveyskylä n.d.)

Joskus vauva onnistuu tarttumaan rinnalle, mutta ei kykene säilyttämään tehokasta imuotetta. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että vauva on liian kuumissaan, väsynyt, hänen imemisotteensa on virheellinen tai nenä on tulossa. Syynä voi olla myös suontelon rakenteellinen erityispiirre kuten kireä kielijänne. (Deufel & Montonen 2010, 124–125.)

## 2.4 Hyvän imetysasennon tärkeys

Hyvä imetysasento on tärkeä sekä äidille että vauvalle, jotta imetys olisi miellyttävää ja tehokasta. On hyvä kokeilla erilaisia asentoja löytääkseen itselleen ja vauvalle sopivan tavan. (Terveyskylä 2020b.) Imettää voi monissa eri asennoissa. Perinteisessä imetysasennossa eli kehtoasennossa, vauvaa pidetään vaakasuunnassa sylissä ja äiti istuu mukavasti. Vauvaa voidaan kohottaa tyynyillä, jotta saadaan äidin hartiat sekä kädet rennoiksi. Kainaloasennon periaate on sama kuin kehtoasennon, mutta vauva asetellaan niin, että jalat ovat kainalonpuolella. Ristikehtoasennossa kannatellaan vauvaa vastakkaisella kädellä vauvan hartioiden takaa ja samalla vauvan peppu tukeutuu käsivarren avulla var-taloa vasten. Samalla rinnanpuoleinen käsi on vapaa. Kylkiasennossa imettäminen voi olla helppo

asento yö imetykseen. Äiti etsii rennon kylkiasennon ja asettelee alemman käden mukavaksi. Vauva asetetaan kyljelleen äidin viereen. Vauvan selkää voi tukea pyyherullalla, mutta pää jätetään vapaaksi. Ylemmällä kädellä äiti voi ohjata rintaa vauvan suuhun. (Imetyksen tuki 2016a; Deufel & Montonen 2010, 110–113.) Tyypillisesti vastasyntyneelle sopiva asento on sellainen, jossa vauva voi maata mahallaan äidin rintakehällä. Tässä asennossa vauva pystyy yleensä ottamaan leveän ja kivuttoman otteen rinnasta. Äiti voi mukavasti maata takanoja-asennossa sängyllä, sohvalla tai tuolissa. (Terveyskylä 2020b.)

Imetystekniikan opettamisella on merkittävä vaikutus vauvojen painoon. Oikean imetystekniikan opettaminen voikin edistää alipainoisten vauvojen painonnousua. (Nurdiana ym. 2021.) Hyvä imetysasento on sellainen, jossa vauvan korvat, hartiat ja lonkat tulisi olla samassa linjassa eikä vauvan vartalo tai pää saa olla kiertynyt (Terveyskylä 2020b). Vauvan pään tulisi kallistua vähän taakse ja hänen napansa olisi hyvä olla tiiviisti äidin vartaloa vasten. Lisäksi vauvan kädet kannattaa asettaa rinnan molemmille puolille ja tukea vauvan hartioita ja selkää, mutta niin että vauva saa yhä liikutettua päätään vapaasti. Äidin on myös tärkeää olla mukavassa asennossa, jossa hänellä on hyvä tuki selälle ja jalat tukevalla alustalla, esimerkiksi maassa tai penkillä. Tarvittaessa äiti voi hyödyntää tyynyjä käsien tukena, mutta on muistettava, että ne eivät ole vauvan vaan äidin tukea. Erityisesti vastasyntyneen imetysasennossa on huolehdittava siitä, että vauvan vatsa on tiiviisti äidin vartaloa vasten ja että hänen päänsä pystyy kallistumaan taaksepäin, jotta hän pystyy avaamaan suunsa paremmin. Tämä auttaa vauvaa ottamaan oikean otteen rinnasta. Imetys on mahdollista monissa erilaisissa asennoissa, ja on hyvä kokeilla eri vaihtoehtoja löytääkseen itselleen ja vauvalle miellyttäviä ja toimivia tapoja imettää. (Terveyskylä 2020b.) Tutkimukset osoittavat, että imetysasennolla ei ole havaittu merkittäviä eroja hengitystiheyden, sykkeen ja happisaturaation keskiarvoissa eri asennoissa imetyksen aikana (Punthmatharith & Mora, 2018). Tärkeintä on luottaa sekä itseensä että vauvaan, löytääkseen sopivan tavan imettää (Terveyskylä 2020b).

## 2.5 Vauvan nälkäviestit

Vastasyntyneen ruokinnassa keskeistä on, että vanhempi osaa tunnistaa vauvan nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden merkit. Vauvan ja vanhemman välisen herkän vuorovaikutuksen avulla vanhempi voi luottaa siihen, että hän pystyy tarjoamaan vauvalleen riittävästi ruokaa ja hoivaa. Heti syntymän jälkeen vauvaa ruokitaan hänen tarpeidensa mukaisesti, ja normaalin imetyksen aikana vauva saattaa imeä tiheämmin, mikä auttaa lisäämään äidinmaidon tuotantoa tarpeen mukaan. On tärkeää, että perhe saa tarvittaessa nopeasti tukea ja apua, jos he kohtaavat ruokintaan liittyviä haasteita. (THL, 2019, 63–66.)

Vauva ilmaisee nälkänsä useilla tavoilla, kuten maiskuttelemalla, avaamalla suunsa ja työntämällä kieltä ulos. Nämä ovat vauvan ensimmäisiä merkkejä vauvan nälästä. (Tiitinen 2023a; Imetyksen tuki 2021a.) Kun vauvan nälkä kasvaa, hän saattaa muuttua levottomaksi ja nälkäviestit voimistuvat. Vauvan voimistuvia nälän merkkejä ovat esimerkiksi käsien huitominen, sormien imeminen ja hamuaminen. Jos vauvan nälkä tästä vielä kasvaa, vauva hermostuu, kitisee ja itkee. Itkevä vauva on ensin rauhoitettava esimerkiksi ihokontaktin avulla, ennen kuin hän pystyy tarttumaan rintaan. (Imetyksen tuki 2021a.)



## 2.6 Maitomäärät ja tiheän imun kausi

Maidoneritys voi käynnistyä ilman imetystä, mutta sen jatkuminen edellyttää imetystä tai rintojen tyhjentymistä (Deufel & Montonen 2010, 56). Maidonerityksen tuottoa voi tehostaa päivittäinen raskaudenaikainen stimulointi eli käsinlypsy raskausviikoilta 36–37 alkaen (Ihme, Tervakangas & Rainto 2019). Prolaktiini vastaa maidonerityksen käynnistämisestä ja ylläpidosta, kun taas oksitosiini saa maidon herumaan. Maidoneritykseen vaikuttaa fysiologisten tekijöiden lisäksi äidin ja vauvan välinen vuorovaikutus. Äidin on tärkeä oppia tuntemaan vauva, kokeilla eri imetysasentoja ja auttaa vauvaa tarttumaan rintaan. Tähän oppimisprosessiin voi mennä vuorokausia tai jopa viikkoja. (Deufel & Montonen 2010, 56.) Maidoneritystä voidaan tehostaa lisäämällä imetyskertoja, vaihtelemalla rintoja imetyskertojen välissä tai pumpaamalla rintoja esimerkiksi imetyksen päätyttyä. Ihokontaktin lisäys tehostaa myös maidoneritystä esimerkiksi nukkuessa voi ottaa vauvan viereen huomioiden turvallinen perhepeti. (Imetyksen tuki 2023b.)

Ensimmäisten päivien maitoa kutsutaan kolostrumiksi. Se on koostumukseltaan tahmeampaa ja eri väristä kuin kypsynyt maito. (Imetyksen tuki 2021b.) Kolostrumin sisältämät vasta-aineet vahvistavat vauvan vastustuskykyä (Deufel & Montonen 2010, 66). Kolostrum on täyteläisempää kuin kypsä maito, joten pienet määrät riittävät kerralla. Vuorokauden ikäisenä vastasyntynyt saa kolostrumia 1–5 ml kerta imetyksellä ja kahdenvuorokauden ikäisenä vastasyntynyt, saa kolostrumia 5–15 ml kerta imetyksellä. Kolostrum sulaa nopeasti vatsassa, joten vastasyntynyt tarvitsee enemmän rintaruokinta kertoja. (Imetyksen tuki 2021b.)

Vastasyntyneellä vauvalla on pieni vatsa, joka on miltei venymätön syntymisen jälkeisinä tunteina. Vastasyntynyt vauva imeekin rintaa säännöllisemmin sekä tiheämmin. Vatsa mukautuu isompiin maitomääriin muutamien päivien aikana. Rintojen maitomäärät voi vaihdella, sen vuoksi on hyvä opettaa vauvaa imemään kummastakin rinnasta. Ensimmäisen vuorokauden ravinnon tarve on vielä pientä, n. 7 ml rintamaitoa imeytyy kertaimetyksellä. (Deufel & Montonen 2010, 198–199.) Maitomäärät lähtevät nousuun mitä enemmän vauvalla on kysyntää rintamaidolle (Imetyksen tuki 2023b). Toisen vuorokauden ikäisenä vauva saa ravintoa n. 14 ml kertaimetyksellä. Kolmannen vuorokauden ikäinen imee jo n. 38 ml kerralla. Neljännen vuorokauden ikäisenä ravinnon tarve on jo 58 ml kertaimetyksellä ja viidennen vuorokauden ikäisenä 70 ml. Kun maitomäärät tasaantuvat vauvan saa maitoa n. 700–800 ml vuorokaudessa. (Deufel & Montonen 2010, 199.) Jotkut vauvat voivat haluta syödä 2–3 tunnin välein, kun taas toiset saattavat syödä noin 4 tunnin välein. Tämän vuoksi myös imetyskertojen aikana nautittu maidon määrä voi vaihdella suuresti. Vauvaa imetetään vauvan tarpeiden mukaisesti, huomioiden hänen nälkensä ja kylläisyyden tunteensa. (Terveyskylä 2023.)

Tiheä imu kausi on täysin normaalia vauvalle, joka kuuluu imetyksen vaiheisiin. Kauden erottaa, kun vauva on äidin rinnalla useasti päivän aikana. Vauva voi olla normaalia tyytymättömämpi sekä itkee enemmän. Hetkellisesti unirytmii voi mennä sekaisin ja unen kesto lyhentyä. Tiheän imun kausi alkaa yleensä jo vauvan ollessa suunnilleen vuorokauden ikäinen ja seuraavat, kolme viikkoisena, kuusi viikkoisena, kolme kuukautisena sekä kuusi kuukautisena. (Imetyksen tuki 2024b.) Myös yli 1-vuotiaiden tiheän imun kautta esiintyy muutamien kuukausien välein (Imetyksen tuki 2024a). Ajanjaksot kestävät noin 2–7 päivää. Maitomäärät nousevat tiheän imun kautena tyydyttämään kehittyvän vauvan tarpeet. (Imetyksen tuki 2024b.)

## 2.7 Imetyksen turvamerkkit

Maidon riittävyys voi huolestuttaa imettävää äitiä, ja siksi äiti voi antaa vauvalle lisämaitoa, vaikka siihen ei olisi tarvetta. Vaikka vauva juo pullosta lisämaitoa imetyksen jälkeen, se ei välttämättä tarkoita, ettei hän olisi saanut tarpeeksi maitoa rinnasta. Vauvan tiheä imeminen saattaa johtua esimerkiksi hampaiden tulosta, tiheään imun kaudesta tai eroahdistuksesta, eikä se aina tarkoita vauvan saaneen liian vähän maitoa. Vauva voi joskus vaikuttaa imetyksen jälkeen tyytymättömältä, eikä aina ole selvää, mistä se johtuu. Tästä ei kuitenkaan tarvitse huolestua, vaan voi koittaa imettää vauvan uudelleen. (Imetyksen tuki n.dc.)

Imetyksen onnistumista voi seurata tarkkailemalla vauvan kasvua, vaippojen määriä ja vauvan virkeyttä. Täysimetetty vauva tarvitsee päivässä vähintään 8–12 imetykertaa vuorokaudessa. Näitä voi olla myös paljon enemmän. (Imetyksen tuki n.dc.) Imemisen aikana vauvan posket pysyvät pyöreinä, eivätkä painu kuopalle. Vauva imee rytmikkäästi ja nielemisen voi sekä kuulla että nähdä. Vauvan tulisi olla rauhallinen ja rento imetyksen aikana. Imetyksen jälkeen vauva irtaantuu rinnasta itsestään ja vauvan suu näyttää kostealta. (NHS 2022.)

Virtsan määrää osoittaa, saako vauva tarpeeksi nestettä, kun taas ulostaminen kertoo energiansaannista. On tärkeä seurata vauvan virtsaamista, jotta voidaan varmistaa, että vauva saa riittävästi nestettä. Pelkän virtsaamisen seuraaminen ei riitä arvioimaan maidon riittävyyttä. Hyvin nesteytetyn vauvan virtsa on vaaleaa ja kirkasta. (Deufel & Montonen 2010, 199–201.) Ensimmäisinä elinpäivinä virtsa voi joskus olla punertavaa tai sameaa. Tämä ei ole haitallista, eikä viittaa nestehukkaan. (Deufel & Montonen 2016, 177.) Ensimmäisinä päivinä vauva virtsaa vähemmän, mutta virtsaamisen määrä lisääntyy vauvan kasvaessa ja maidon saannin lisääntyessä. Ensimmäisenä päivänä syntymän jälkeen vauva virtsaa vähintään kerran ja ulostaa tummanvihreää, melkein mustaa, tervamaista lapsenpihkaa eli mekoniumia. Toisena päivänä virtsaamiskertoja tulisi olla vähintään kaksi. Kolmantena päivänä virtsaamiskertoja on vähintään kolme, ja ulosteessa voi näkyä hieman vihreää väriä. Neljäntenä päivänä vauva virtsaa vähintään neljä kertaa, ja ulostaa neljä löysää, kellertävää ulostetta. Viidentenä päivänä virtsaamiskertoja on vähintään viisi ja ulostuskertoja kolme tai enemmän, jolloin uloste on keltaista. Kuudentena päivänä virtsaamiskertoja on viisi tai enemmän. Ulostuskertoja kolme tai enemmän, ja uloste on löysää ja syynimäistä keltaista rintamaitoulostetta. (Deufel & Montonen 2010, 200–201; Imetyksen tuki 2021c.) Ensimmäisten viikkojen aikana vauva ulostaa päivittäin, mutta yli kuusi- viikkoisilla vauvoilla on normaalia, että ulostamisvälit voivat pidentyä useamman päivän mittaisiksi (Imetyksen tuki n.dc.).

Täysiaikaisena syntyneen vauvan paino on yleensä 3000–4000 grammaa ja pituus on 49–52 senttimetriä pitkä, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria (Nieminen 2024a). Normaali painoisilla, täysiaikaisilla vastasyntyneillä on runsaasti solunulkoista nestettä, joka auttaa ylläpitämään nestetasapainoa elämän alkuaikoina. Syntymäpaino laskee muutaman ensimmäisten elinpäivien aikana noin 5–7 prosenttia, joka johtuu kehosta poistuvasta nesteestä. (Deufel & Montonen 2010, 202.) Jos vastasyntyneen paino laskee yli 10 prosenttia, täytyy se huomioida ja seurata painoa tarkasti neuvolassa (Terveyskylä 2023). 4–5 vuorokauden ikäisenä paino kääntyy nousuun ja vastasyntynyt saavuttaa syntymäpainon noin viikon ikäisenä, mutta kuitenkin kahden viikon ikään mennessä (Nieminen 2024b). Jos syntymäpainoa ei ole saavutettu kahden viikon iässä, täytyy varmistaa, että vauva saa tarpeeksi maitoa (Terveyskylä 2023). Kahden viikon jälkeen vastasyntyneen painonnousu on noin 150–200 grammaa viikossa, mutta voi nousta peräti kilon kuukaudessa (Nieminen 2024a; Nieminen 2024b). Alle

kuuden kuukauden ikäisen vauvan tulisi kasvaa vähintään 500 grammaa kuukaudessa. Jos painonnousu jää vähäiseksi, voi alkuun parantaa imetyksen tehokkuutta esimerkiksi lisäämällä imetyskertoja. (Imetyksen tuki 2021c.) Puolivuotiaasta aina vuoden ikään saakka vauvan painon odotetaan lisääntyvän keskimäärin 57–113 grammaa viikossa. (Deufel & Montonen 2010, 203.) Vauvan painoa seurataan säännöllisesti neuvolassa, jolloin voidaan arvioida, saako vauva tarpeeksi maitoa (Nieminen 2024b). On tärkeä muistaa, että jokainen vauva on ainutlaatuinen yksilö, eikä heitä voi verrata keskenään (Deufel & Montonen 2010, 130).

Riittävä maidonsaanti näkyy myös vauvan normaalina kasvuna, tehokkaana imemis- ja nielemisrytminä sekä kivuttomana imetyksenä äidille (Imetyksen tuki n.da). On tärkeää hakea apua neuvolasta, jos vauvan käyttäytyminen herättää huolta, kuten uneliaisuus, heikko imeminen, imetyksen kivuliaisuus tai vaippojen kuivuus. Imetystä ei kuitenkaan voi arvioida pelkästään imetyskertojen määrän tai vauvan käyttäytymisen perusteella, koska vauvojen tarpeet ja käyttäytyminen voivat vaihdella yksilöllisesti. (Imetyksen tuki n.dc.)

### 3 IMETYSOHJAUKSEN EDUT

Imetys on tärkeä osa vauvanhoitoa, ja sen onnistuminen vaikuttaa sekä äidin että vauvan hyvinvointiin. Koska jokainen äiti ja vauva ovat erilaisia ja imetystä ei voi harjoitella ennen vauvan syntymää, on tärkeää varata tarpeeksi aikaa imetysohjaukseen synnytyssairaalassa ja neuvolassa. Imetyksessä muodostuva äidin ja vauvan välinen suhde on uniikki, sillä jokainen vauva on temperamentiltaan erilainen ja jokaisen lapsen imetys on yksilöllistä. Vauvaa imetetään lapsentahtisesti, mikä tarkoittaa sitä, että vauva säätää itse imemistään ravinnontarpeidensa mukaisesti. Alussa vauvalle tarjotaan ensin yksi rinta kokonaan ja sitten toinen. Imetysvälit ja imetyksen määrä vaihtelevat yksilöllisesti, ja imetysvaikeuksien varalta on tärkeää saada apua imetysohjaukseen koulutetulta terveydenhoitajalta. (THL 2019, 63–66.)

Valtaosa äideistä saa hyödyllistä tukea ja ohjausta imetykseen synnytyssairaalassa ja neuvolassa (Tiitinen, A. 2023a). Imetystä tukevat erilaiset tapaamiset terveydenhoitajan ja muiden ammattilaisten kanssa. Näiden tapaamisten avulla äidit saavat käytännön neuvoja ja tietoa imetyksestä. On tärkeää, että imetysohjaus on jatkuvaa ja monipuolista, jotta äidit voivat saada tarvitsemaansa avun ja tuen. Imetyspoliklinikat, imetystukiryhmät ja puhelinneuvonta ovat myös hyödyllisiä resursseja imetystuen saamiseksi. Näissä ympäristöissä äidit voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea. Tehokkaassa imetysohjauksessa yhdistyy tiedollinen ohjaus ja tuki. (Hotus 2020b, 7.) Imetysohjaus sekä online-neuvonta edistää imetystä, imettäjän itseluottamusta, asennetta sekä imetyksen kestoa. Hyvään imetysohjaukseen kannattaa panostaa ja antaa aikaa. (Şimsek-Çetinkaya ym. 2022.) Tärkeää on myös, että ohjausta tarjotaan sekä äidille että hänen perheelleen. Puolisoiden osallistuminen ja tuki ovat myös tärkeitä, ja siksi heille tulisi tarjota koulutusta ja ohjausta jo raskausaikana. (Hotus 2020b, 7.) Ensi-imettäjillä imetystä edistävät ja tukevat terveydenhuollon ammattilaisten antama varhainen imetystuki ja ohjaus sekä vanhemman ymmärrys imetyksen hyödyistä (Schafer ym. 2021).

## 4 IMETYKSEN HAASTEET

Imetys ei aina suju ongelmitta. Usein imetyskivut ja rikkoutuneet rinnanpäät johtuvat huonosta imemisotteesta. Synnytyssairaalan ja neuvolan henkilökunta on vastuussa imetysohjauksen antamisesta. On tärkeää löytää oikea imetysote ja -asento. (Tiitinen 2023.) Raskaudenaikainen neuvonta lisää äitien itsearvioitua imetystaitoa ja vähentää imetysongelmien esiintymistiheyttä synnytyksen jälkeen (Shafaei, Mirghafourvand & Havizari 2020). Imetysongelmat ilmenevät usein pian, jo vauvan ensimmäisten päivien tai viikkojen aikana, mutta ovat tavallisesti korjattavissa varhain annetulla ohjauksella (Schafer ym. 2021). Imetykseen liittyvät haasteet ja ongelmat voivat olla äidille vaikea asia käsitellä etenkin, kun ne tulevat yllätyksenä. Nämä asiat tulee ottaa huomioon, kun annetaan imetysohjausta. (Niela-Vilén, Virtanen & Nurmisto 2019.)

### 4.1 Kireä kielijänne

Kireä kielijänne on synnynnäinen rakennepoikkeama, joka vaihtelee lievistä läpikuultavasta jänteestä harvinaiseen ankyloglossiaan, jossa kieli on kiinni suunpohjassa. Yleisimmillään se esiintyy lievänä, ja jopa 4 % vastasyntyneistä kärsii siitä. Jänne on liian kireä, jos se rajoittaa kielen liikkeitä, mikä näkyy usein kielen kärjessä olevana uurteena tai itkiessä kuppimaisena kielenä. Kielijänne pitää kielen suulaen pohjassa estäen normaalia liikerataa. Kireän kielijänteen on todettu voivan johtaa imemisvaikeuksiin, äännevirheisiin sekä nielemis- ja purentahäiriöihin. Vaikka kireä kielijänne on yleinen ja sen syntymekanismit ovat suurelta osin tuntemattomat, se ei tee lapsesta sairasta tai poikkeavaa. Näyttö kireän kielijänteen ja imetysongelmien yhteydestä on selkeä, ja jänteen katkaisu voi helpottaa rintaruokintaa ja vähentää imetyskipua. (Klockars 2013.) Kireän kielijänteen katkaisu on parantanut kielen liikkuvuutta sekä äännevirheitä (Lohi, Sippola, Aikio & Klockars 2019, 2013).

Kireällä kielijänteellä vauvan on haastava saada hyvää imuotetta, eikä imemiseen vaadittavaa laadukasta alipainetta pääse muodostumaan, joka tekee imetyksestä tehotonta. Tehoton imetys voi näkyä hidasteena kasvun kehityksessä ja painonnousussa. Vauvalle voi aiheutua refluksoireilua kuten maidon pulauttelua, valumista ja vatsaoireita. Heikon imuotteen vuoksi imettäjän rinnanpäät mahdollisesti rikkoutuvat, muotoutuvat litteäksi, rinnat pakkautuvat tai tiehyet tukkeutuvat tehden imetyksestä kivuliasta. (Deufel & Montonen 2010, 277–278.) Kireän kielijänteen aiheuttamaa imetyskipua voidaan helpottaa kielijänteen katkaisulla (Srinivasan ym. 2018).

Kireä kielijänne heikentää imetyksen laatua, joten imetyksen onnistumisen kannalta sen arviointi on tärkeää (Araujo ym. 2020). Imetysohjauksen jälkeen oireita aiheuttava kielijänne on arvioitava aiheeseen erikoistuneella terveydenhuollon ammattilaisella, jotta hoito on varmistettu tarpeelliseksi. Kireä kielijänne hoidetaan jänteen katkaisuleikkauksella. Toimenpide toteutetaan vastasyntyneellä ilman erityisiä valmisteluja, isommilla lapsilla puuduttaen tai nukuttaen. (Klockars 2013.) Maassamme toimenpiteiden määrä vaihtelee: joissain paikoissa niitä tehdään runsaasti, toisaalla vältetään (Lohi, Sippola, Aikio & Klockars 2019, 2013).

### 4.2 Sammas - hiivasienitulehdus

Sammas on *Candida albicans*-hiivasienitulehdus, jossa vaaleaa sienikatetta kertyy vauvan kieleen tai suun limakalvoille. Sammas voi lisäksi esiintyä harmahtavana ja täplämäisenä. Sammas voi imetyksen myötä tarttua imettäjän rinnanpäähän. Rinta on tällöin usein punoittava ja etenkin imettäessä

aristava ja kivulias. Tulehduksen aikana on tärkeä huolehtia erityisesti hygieniasta ja puhdistaa esimerkiksi titut sekä rinta ennen ja jälkeen imetyksen. Kosteus ja lämpö ovat optimaalisia kasvuympäristöjä hiivasiemenelle, joten puhdistuksen jälkeen on alueet kuivattava huolellisesti. (Deufel & Montonen 2010, 246.)

Sammas on yleinen vaiva ja paranee toisinaan ilman hoitoa, eikä oireetonta tai lievää sammasta ole tarpeen hoitaa. Kotikonsteista sammakseen voi käyttää happamia elintarvikkeita kuten puolukkaa, sitruunaa tai hiilihapotettua vettä harsoon kastettuna. Kotikonsteista ei ole tutkimuksellista näyttöä, mutta näistä voi olla apua tulehdukseen ja kokeilu on harmitonta. Oireita aiheuttavaan sammakseen on saatavilla reseptivapaita lääkevoiteita apteekista. Lisäksi suositellaan käytettävän maitohappobakteerivalmisteita. Puolestaan pitkäkestoisen tulehduksen hoidossa on käännäyttävä terveydenhuollon puoleen lääkereseptin saamiseksi. Sammakseen voi varmentaa ainoastaan laboratorionäyttein. (Imetyksen tuki 2024c.)

#### 4.3 Raynaud´n oireyhtymä

Raynaud´n oireyhtymässä verenkierto rinnanpäässä häiriintyy verisuonten supistumisen seurauksena aiheuttaen voimakasta kipua. Oireyhtymä on tunnetumpi liittyen sormien ja varpaiden oireisiin erityisesti paleltumisen seurauksena. Rinnoissa oireyhtymä ilmenee usein imetyksen loppupuolella tai sen päätyttyä. Rinnanpäässä voi tuntua kihelmöintiä, poltetta ja painetta. Nänni voi muuttua kovaksi ja verenkierron estytyä vaaleaksi tai siniseksi ja lopulta verenkierron palauduttua punertavaksi. Kipu on tämän jälkeen usein aaltoilevaa kestäen minuuteista tunteihin. (Deufel & Montonen 2010, 249.)

Oireyhtymän hoidossa on huomioitava vauvan oikeaoppinen imuote, ergonominen imetysasento, rinnan lämpimänä pito ja lämpötilavaihtelun välttäminen. Lisäksi B- vitamiinin käyttäminen ja verenkiertoa edistävä kestävyysliikunta. Puolestaan verisuonten supistumista edistäviä aineita kuten nikotiinin ja kofeiinin käyttöä tulisi välttää. Mahdollinen kipua yllyttävä hiivasiemi-infektio tulee hoitaa. Kipua voi itselääkitä parasetamolilla tai ibuprofeiinilla sekä tarvittaessa reseptillä verisuonia laajentavalla lääkähoidolla. (Deufel & Montonen 2010, 249.)

#### 4.4 Matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät

Rinnanpään muoto ei automaattisesti määritä miten imetys sujuu, mutta imettämistä voivat vaikeuttaa matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät (Imetyksen tuki 2016b). Sekä matalien että sisäänpäin kääntyneiden rinnanpäiden hoitoon voidaan käyttää samoja keinoja. Lievä nännien sisäänpäin kääntyminen korjaantuu usein luonnollisesti raskauden loppuvaiheessa. Sisäänpäin kääntyneet nännit eivät ole este imetykselle, mutta imuotteen harjoittelu voi vaatia enemmän aikaa. (Deufel & Montonen 2010, 217–219.) Sisäänpäin kääntyneet nännit ovat yleensä vetäytyneitä, mutta niitä voi houkutellessa esiin. Joissakin tapauksissa nänni ei kuitenkaan nouse lainkaan esille. Kun vauva tarttuu rintaan, se ottaa suuhunsa sekä nännin että ympäröivää kudosta, ja imuliike keskittyy nännipihan alueelle. Vaikka nännin muodolla ei ole suurta merkitystä, matala tai sisäänpäin kääntynyt rinnanpää voi aiheuttaa alkuvaikeuksia imetyksessä, kun vauva opettelee rinnan ottamista. Hyvän ohjauksen ja kärsivällisyyden avulla nämä vaikeudet yleensä voitetaan. Rinnanpään muoto muuttuu imetyksen myötä paremmin sopivaksi vauvan tarpeisiin. (Tiitinen 2023b; Imetyksen tuki 2016b.)

Matalan rinnanpään saamiseksi paremmin esiin on erilaisia keinoja. Näitä ovat esimerkiksi maidonkerääjien käyttö ennen imetystä, joka asetetaan rintaa vasten esimerkiksi imetysliivin sisään. Rintapumpun käyttö vaikuttaa rinnanpään muotoon samoin kuin imetys. Pumpatessa voit myös lisätä maidon tuotantoa vauvan hyväksi, mikäli imetyksessä on vaikeuksia. Rinnanpään muokkaamiseksi on saatavilla erilaisia nänninkohottajia, joita voi hankkia apteekeista tai erikoisliikkeistä. Hofmannin tekniikka pyrkii venyttämään rinnan kiinnikkeitä. Menetelmässä asetetaan peukalot nännin juureen vastakkaisille puolille ja venytetään niitä eri suuntiin vaihdellen asentoa. Ennen imetystä voit hieroa tai pyöritellä nännejä sormien välissä tai käyttää viileää pyyhettä niiden stimuloimiseen, mikä auttaa niiden kovettumisessa ja valmistautumisessa imetykseen. Takanojainen imetysasento antaa vauvalle mahdollisuuden tarttua rinnanpään tehokkaasti, kun hän on äidin rintakehän päällä mahallaan. Tämä sallii vauvan saada suuhunsa runsaasti rintakudosta ja helpottaa imetystä. (Imetyksen tuki 2016b.)

#### 4.5 Arat ja rikkoutuneet rinnanpäät

Imetys ei yleensä aiheuta kipua, mutta ensimmäisinä päivinä rinnat voivat tuntua hieman aroilta. Tämä on yleensä tilapäistä, ja imetys helpottuu, kun maito alkaa herua ja rinnat pehmenevät. Jos kipua esiintyy jatkuvasti, rinnat ja imetysasento tulisi tarkistaa. Useimmiten arkuuden ja haavaumien syynä on väärä imuote, jolloin vauva ei saa rintaan riittävää tartuntaa. Terveiden rinnanpäiden tulisi imetyksen jälkeen olla kosteat, ehjät ja miellyttävän tuntuiset. (Deufel & Montonen 2010, 242.)

Imetyksen alkaessa rinnanpäät saattavat punoittaa, aristaa ja jopa muodostaa rakkuloita tai pieniä haavaumia. Kipu yleensä helpottaa ensimmäisen viikon aikana. Haavaumat syntyvät, kun vauva imee vain nänniä, mikä aiheuttaa ihoon hankautumista ja jopa syviä halkeamia. Hoito kannattaa aloittaa ajoissa korjaamalla imetysasentoa ja imuotetta. (Deufel & Montonen 2010, 242.)

Oireiden lievittämiseksi on syytä tarkastaa imuote sekä imetysasento ja lisäksi voi käyttää maitopisaraa tai voiteita, kuten dekspantenolia tai lanoliinia. Näitä ei tarvitse poistaa ennen seuraavaa imetystä. Rinnanpään rikkoutuessa, suositellaan suihkuttelua imetyksen jälkeen ja huolellista kuivaamista. On myös tärkeää antaa rinnanpäiden olla ilmvissa oloissa ja käyttää puhtaita liivinsuojia. (Tiitinen 2023b.)

Erityisesti imetyksen alkuvaiheessa huono imuote on yleisin syy rikkoutuneille rinnanpäille. Isommilla vauvoilla pureminen voi aiheuttaa haavoja rinnanpäihin. Jos imetys sattuu, on tärkeää irrottaa vauva varovasti rinnasta, jotta vältetään lisävaurioita. Ihokontakti ja takanoja-asento voivat auttaa vauvaa löytämään paremman imuotteen luonnostaan. Jos vauva ei löydä oikeaa otetta, voit tarjota rintaa hänelle tukiasennon avulla, jossa yksi käsi on vapaana rinnan tarjoamista varten. Odotetaan, että vauva avaa suunsa ja kallistaa päätään taaksepäin, ja sitten rinnanpää ohjataan suuhun varovasti. Jos ongelmia jatkuu, on hyvä hakea apua imetysasiantuntijoilta, jotka voivat arvioida tilannetta ja tarjota tarvittavaa tukea ja ohjausta. (Imetyksen tuki 2023a.)

Jos imetys jatkuu kivuliaana huolimatta imuotetarjoituksista, rikkoutuneen rinnanpään lepo muutamana imetyskerran ajan voi auttaa haavan paranemista. On kuitenkin tärkeää tyhjentää rinta, vaikka vauva ei imisi sitä, jotta maidontuotanto pysyisi yllä. Käsinlypsy on lempeä vaihtoehto kipeille rinnoille, ja varmista, että rintapumpun sopivuus ja teho ovat oikeat, jottei se vahingoittaisi rinnanpäitä. Jos mahdollista, jatka imettämistä toisesta rinnasta ja lypsä haavautunut rinta imetyksen jälkeen. Lypsä-

mäsi maidon voit antaa vauvalle esimerkiksi neulattomalla lääkeruiskulla. Vältä tuttipullon ja tutin käyttöä, sillä ne voivat opettaa vauvalle erilaista imutekniikkaa ja pidentää imuoteongelmia. (Imetyksen tuki 2023a.)

#### 4.6 Maitotiehyttukos

Maitotiehyt voi tukkeutua, mikä estää maidon normaalin virtauksen rinnassa (Imetyksen tuki 2022). Oireena ovat kova kyhmy rinnassa, arkuus ja paikallinen punoitus. Yleisvointi on yleensä hyvä. (Deufel & Montonen 2010, 233.) Tiehyttukos voi kehittyä, jos rinta ei tyhjene tarpeeksi, mikä voi johtua kudosturvotuksesta, runsaasta maidonerityksestä, vauvan heikosta imusta tai pitkistä syöttöväleistä. Joskus tukoksen syynä voi olla myös huonosti istuvat rintaliivit, rintaa painava kantoväline, turvavyön paine pidemmällä automatkoilla tai epä mukava nukkuma-asento. (Tiitinen 2023b; Imetyksen tuki 2022.)

Hoito perustuu samoihin periaatteisiin kuin rintatulehduksen taustalla olevien imetyso Ongelmien hoito. Rinnan tyhjentäminen tukkeutuneelta alueelta on tärkeää, ja se tulisi tehdä viipymättä, myös öisin. (Deufel & Montonen 2010, 233.) Imetys on suositeltavaa aloittaa tukoksen kohdalta ja hieronta kevyesti tukoskohdasta kohti nänniä imetyksen tai pumppauksen aikana voi auttaa avaamaan tukoksen. (Tiitinen 2023b; Imetyksen tuki 2022.) Hoitamattomana maitotiehyttukos voi johtaa rintatulehdukseen (Deufel & Montonen 2010, 233).

Tiehyttukos voi aiheuttaa väsymystä ja rintakipua. Tulehduskipulääke auttaa vähentämään turvotusta ja kipua, ja viileä kääre, kuten kostea harso, voi helpottaa arkuutta imetyksen välillä. Joskus tiehyttukos voi myös vaikeuttaa maidon herumista, mutta sitä voi yrittää parantaa esimerkiksi lämpöpussilla tai lämpimällä suihkussa. On kuitenkin tärkeää välttää liian pitkäaikaista altistumista lämmölle, sillä se voi pahentaa tilannetta. (Imetyksen tuki 2022.)

#### 4.7 Riittämätön maidontuotanto

Säännöllinen imetys on avain maidontuotannon lisäämiseen ja ylläpitämiseen. On tärkeää stimuloida rintoja tarpeeksi usein, joko imettämällä tai lypsämällä, vähintään kahdeksan kertaa päivässä. Tyhjempi rinta stimuloi uuden maidon eritystä nopeammin. (Tiitinen 2023b.) Riittämätön ravinnonsaanti voidaan huomata vauvan painosta sekä erityksen määrästä. Varomerkkejä voivat olla uneliaisuus sekä harvoin ja tehottomasti imevä vauva. (Imetyksen tuki n.dc.) Vanhempia ohjataan seuraamaan imetyksen turvamerkeillä imetyksen riittävyttä. Turvamerkkejä ovat vauvan erityksen määrä, vauvan tulisi virtsata viisi kertaa päivän aikana vähintään sekä ulostetta päivittäin ensimmäisten viikkojen aikana. Turvamerkkejä ovat myös vauvan painon nousu sekä tehokas imu. (Imetyksen tuki n.db.)

Maitomäärän nousua voi tehostaa pitämällä vauvaa mahdollisimman paljon ihoa vasten sekä imettämällä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa ja voi myös kokeilla lisätä yhden imetyskerran yöhön. Rintoja voi vaihtaa saman imetyskerran aikana. Kun vauvan nieleskely alkaa imetyksen aikana harventumaan, voi rintaa vaihtaa. Maidon virtausta voi lisätä puristamalla kevyesti rintaa nännipihan takaa vauvan imiessä. Tyhjän tuntuista rinnoista ei tarvitse huolehtia, sillä rinnat eivät ole koskaan täysin tyhjiä. Mitä enemmän rinnasta lähtee maitoa, sitä enemmän sitä syntyy lisää. (Imetyksen tuki n.da.)



## 5 MILLAINEN ON HYVÄ OPAS?

Hyvän oppaan tulisi olla sekä helppolukuinen että sisällöltään kattava ja innostaa lukijaa toimimaan. Tärkeintä on, että ohje on kohdennettu suoraan kohdeyleisölle. Lukijat odottavat ohjeita, joiden avulla he voivat lievittää oireita tai estää tilanteen pahenemisen. Tämän tiedon tulisi olla esitetty mahdollisimman yksinkertaisella kielellä ja selkeästi muotoiltuna, jotta se olisi helposti ymmärrettävissä. Vaikka oppaan sisältö olisi muuten hyvä, voi sen merkitys jäädä epäselväksi, jos esitystapa ei ole selkeä ja ymmärrettävä. (Hyvärinen 2005.)

Otsikot ovat olennainen osa oppaan rakennetta, ja niiden avulla teksti kevenee ja selkeytyy. Päätösikko kiteyttää oppaan tärkeimmän asian ja väliotsikot auttavat hahmottamaan tekstin sisältöä ja löytämään haluttuja aiheita. Lisäksi ne varmistavat, ettei olennainen tieto jää lukijalta huomaamatta. (Hyvärinen 2005.)

Vieraiden sanojen käyttö voi sekoittaa ja hämmentää lukijaa. Monimutkaisten termien ja lyhenteiden käyttöä olisi hyvä välttää, sillä ne voivat tehdä tekstistä vaikeasti ymmärrettävän. Siksi on tärkeää selittää vaikeat termit ja lyhenteet heti niiden esiintyessä tekstissä. Lisäksi oppaan laatijan tulisi ottaa huomioon, millaista uutta sanastoa lukija kohtaa. Selkeä ja tuttu kieli luo lukijalle luottamusta ja auttaa häntä omaksumaan ohjeet vaivattomasti. (Hyvärinen 2005.)

Lyhyehkö ja ytimekäs teksti yleensä miellyttää eniten lukijoita. Liika yksityiskohtaisuus saattaa hämmentää tai kuormittaa lukijaa, joten tarvittaessa lisätietoa voi tarjota esimerkiksi viittausten avulla. On myös tärkeää huomioida, missä muodossa ja missä yhteydessä opasta luetaan. Verkkoon suunnatut ohjeet vaativat erilaista muotoilua kuin painettuun materiaaliin tarkoitetut ohjeet. Ruudulta lukemisen haasteiden vuoksi on erityisen tärkeää pitää virkkeet ja kappaleet lyhyinä. Ymmärrettävän ohjeen lisäksi myös ulkoasun ja asettelun tulee tukea tiedon omaksumista. On myös hyvä harkita, voisiko tekstiä selventää visuaalisin keinoin, kuten kuvien avulla. (Hyvärinen 2005.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimeksiantajalle Vilkkeelle asiakkaan imetystaipaleen alkua tukeva digitaalinen opas, joka sisältää tietoa imuotteesta, eri imetysasennoista sekä yleisimmistä haasteista. Tavoitteena oli teoretiedon pohjalta ohjata ja tukea imettäjä löytämään käytännön tietoa ja keinoja sujuvaan imetykseen.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyö tarkoittaa tutkimustulosten tai kokemuksen kautta saadun tiedon hyödyntämistä uusien tuotteiden tai menetelmien aikaansaamiseksi tai olemassa olevan parantamiseen (Suomen virallinen tilasto n.d). Kehittämistyön tarkoituksena on tavoitella toiminnan ohjeistamista tai opastamista. Kehittämistyö voi olla esimerkiksi ohje tai opastus koulutuksesta riippuen. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi ohjeen tai kirjan muodossa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Kehittämistyön vaiheita on ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisen vaihe, arviointivaihe sekä käyttöönotto- ja seuranta vaihe (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 58). Kehittämistyömme noudattaa lineaarista mallia, jonka vaiheita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Salonen 2013, 15).

### 7.1 Suunnittelu

Valtakunnalliset, alueelliset ja yksittäisten organisaatioiden kehittämissuunnitelmat, työyhteisöjen tavoitteet tai työntekijöiden omat aloitteet voivat toimia kehittämistarpeen tai -ideoiden lähtökohtina (Heikkilä ym. 2008, 60). Terveystoimintaopiskelijoina halusimme opinnäytetyössä käsitellä merkityksellistä ammattiosaamista kehittävää teemaa ja tämän pohjalta ideoimme opiskelijaryhmässä meitä mahdollisesti kiinnostavia aiheita. Kartoitimme kehittämistyölle yhteistyökumppaneita ja lähestyimme toimeksiantajaamme mielenkiintoiseksi kokemillamme aihe-ehdotuksilla kuten imetyksen, raskaus ja vauvuus. Sähköpostitse keskustelimme meidän toiveistamme ja yrityksen tarpeista. Ideointivaiheessa teimme aiheen tarkennuksen ja rajauksen sekä luovan ideoinnin (Heikkilä ym. 2008, 61). Sovimme palaverin, jossa teimme kehittämistyölle suunnitelmaa. Aiheen rajasimme toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti koskemaan erityisesti imetyksen ensihetkien näkökulmaa oppaan muodossa. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä valitsimme opinnäytetyön aiheeksi toteuttaa ytimekkään imetysooppaan, jossa käsitellään muun muassa imetyksen ensiviikkoja, imuotetta, imetyksensäntöjä ja imetyksen mahdollisia haasteita. Imetyksensäntöön voi olla lukuisia syitä, mutta tilaaja toivoi käsiteltäväksi kireää kielijännettä, sammasta ja raynaud'n oireyhtymä.

Esisuunnitelma vaiheessa teimme luonnoksen, joka sisälsi kehittämistyön alustavan suunnitelman ja tarjosi yleiskuvan eri toteutusvaihtoehdoista ja mahdollisesta toteutustavasta (Heikkilä ym. 2008, 62). Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen, jossa määriteltiin muun muassa tilaajan omistusoikeus tuotokseen. Kun opinnäytetyö tehdään kehittämistyönä, täytyy tehdä toimeksiantosopimus, jossa osapuolina ovat opiskelijat, toimeksiantaja sekä ohjaava opettaja. Allekirjoitettuaan opiskelijat sitoutuivat kehittämistyön tekoon, toimeksiantaja tuki ja mahdollisti työn, ja ohjaava opettaja antoi opiskelijoille ohjausta ja tukea. (Heikkilä ym. 2008, 97.)

Teimme alustavan suunnitelman aikataulusta ja määrittelimme tuotokselle tavoitteet ja arviointikriteerit. Oppaan suunnittelua ohjasi informatiivisuus ja lukijaystävällisyys. Oppaan suunnittelimme johdonmukaiseksi ja selkeäksi. Suunnitteluvaiheen tavoitteena oli varmistaa, että teimme asioita oikealla tavalla ja varmistaa työskentelyn tehokkuus ja resurssien hallinta (Heikkilä ym. 2008, -68). Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää määritellä käsitteet ja käyttää monipuolisia lähteitä sekä kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia (Opinnäytetyön arviointikriteerit/SAVONIA n.d). Oppaan suunnitteluprosessissa kysimme ohjaavalta opettajalta ja toimeksiantajalta mielipiteitä sekä muokkasimme opasta saatujen ohjeiden mukaisesti vastaamaan toimeksiantajan toiveita. Opinnäytetyön teoriaosa tarjoaa perustiedot oppaan aiheesta, jolla varmistimme, että opas pohjautuu ajankohtaiseen ja luotettavaan tietoon.

Teoreettisen tiedon muutamme käytännönläheiseksi oppaassa, jolloin teorian tiedosta teimme yksinkertaisia ohjeita. Opasta pilotoimme imettäneistä äideistä koostuvalla kohderyhmällä, jolta pyysimme rehellistä arviointipalautetta. Teimme pilotointia varten Webropol -verkkokyselyn. Opettajan, toimeksiantajan ja pilottiryhmän arviointipalautteen mukaan teimme oppaaseen tarvittavia muutoksia. Suunnitelman valmistuttua siirryimme kehittämistyön käynnistysvaiheeseen, jossa määrittelimme työnjakoa ja vastuualueet (Heikkilä ym. 2008, 91).

Loimme oppaalle seuraavat arviointikriteerit:

- Ulkoasultaan oppaan tuli olla visuaalisesti kaunis ja fontin sekä tekstin helppolukuinen.
- Sisällöltään kattava ja termit kohderyhmän ymmärrettävissä.
- Tieto johdonmukaista, tuoretta ja helposti löydettävää.
- Kuvat laadukkaita ja teorian tietoon pohjautuvia.
- Tiivis opas, selkeät otsikot

## 7.2 Toteutus

Toteutusvaihe alkoi suunnitelmavaiheen valmistumisen ja hyväksymisen jälkeen. Toteutusvaiheen aikana johdonmukaisesti toteutimme ja edistimme kehitettävää työtä laaditun suunnitelman mukaisesti. Tämä työ toteutui lineaarisen mallin mukaisesti ja eteni näiden vaiheiden perusteella. Tuotetusta materiaalista pyysimme prosessin aikana arviointipalautetta ja tarvittaessa teimme muutoksia vastaamaan toimeksiantajan näkemystä. Viimeistely- ja päättämisen vaiheessa tuotetun työn hienosäädimme valmiiksi, hyväksyimme tilaajalla ja julkaisimme suunnitelman mukaisesti käyttöön kohderyhmän hyödynnettäväksi. (Salonen ym. 2017.)

Oppaan tekeminen alkoi sisällön laatimisella. Oppaaseen suunnittelimme selkeän kokonaisuuden, joka sisälsi johdannon, teoriaosuuden ja käytännön ohjeita. Kansilehdessä on yrityksen logo ja oppaan nimi Imetyksen ensihetket –opas. Kansilehdessä on imetyksen kuva. Johdannossa kerroimme yleisesti imetyksestä ja imetykseen valmistautumisesta sekä oppaan sisällöstä. Teoriaosuudessa käsitelimme imetyssuosituksissa WHO:n ja UNICEF:n sekä Suomen imetyssuosituksia. Lisäksi kerroimme D-vitamiinilisän annosta sekä kiinteän ruuan aloittamisesta. Avasimme imetyksen hyötyjä äidin ja vauvan fyysisen ja psyykkisen terveyden näkökulmasta. Vauvan nälkäviestit osiossa käsitelimme vauvan nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden merkkejä. Oheen liitimme tietolaatikon vauvan nälän ilmaisun merkeistä ja havainnollistavan kuvan vauvasta itkemässä, joka on yksi nälän merkeistä. Sivulla miten saada hyvä imuote käsitellään hyvän imuotteen tärkeyttä ja opastamme hyvään imuotteeseen. Oheen liitimme kaksi havainnollistavaa kuvaa, joissa täyttyvät hyvän imuotteen kriteerit. Tietolaatikossa on syitä huonoon imuotteeseen. Hyvä imetysasento sivulla on ohjeistettu hyvään imetysasentoon, kerrottu sen tärkeydestä ja selitetty eri imetysasentoja. Liitimme sivulle kolme selventävää kuvaa imetysasentoista, ja tietolaatikossa ohjeistetaan vauvan asettelu rinnalle. Maitomäärät sivulla käydään läpi vauvan ravinnon tarvetta ja tiheän imun kautta. Tietolaatikkoon lisäsimme tietoa maidonerityksen tehostamisesta. Sivulle lisäsimme imetyksen kuvan. Imetyksen turvamerkki osiossa käydään läpi riittävää maidon saantia painon nousun ja erittämisen näkökulmasta. Tietolaatikkoon on kerrottu riittävän maidonsaannin merkeistä sekä sivulle on liitetty taulukko havainnollistamaan virtsaamismääriä ensimmäisten elinpäivien aikana. Imetyskipua aiheuttavia haasteita osiossa on selitetty imetyskipusta yleisesti ja käyty erikseen läpi kireä kielijänne, sammas ja raynaud'n oireyhtymä. Tietolaatikossa on kerrottu erilaisia syitä imetyskipulle. Liitetty kuva vauvasta. Oppaan sisällön kirjoitimme helppolukuisiksi

ja kohderyhmää ajatellen. Oppaan pituus on 10 sivua, mikä oli toimeksiantajan toiveena. Emme sisällyttäneet oppaaseen lähdeluetteloa, koska sivumäärä olisi kasvanut liian suureksi. Oppaassa käytimme helppolukuista fonttia korostaen otsikoita suuremmalla kirjaisinkoolla. Tekstissä käytimme ymmärrettäviä käsitteitä, jotka ovat yleisesti kohderyhmän käytössä ja vältimme ammattisanastoa. Oppaan tekstiä tukevat havainnoivat kuvat sekä korostetut lukijaa aktivoivat kysymykset tai avainsanat. (Duodecim 2005.) Yrityksen toiveena oppaalle oli 5–10 sivua. Kuvattavat löytyivät lähipiiristä ja kuvat otimme itse. Hyväksytimme kuvat toimeksiantajalla sekä ohjaavalla opettajalla.

Oppaan suunnittelimme ja teimme visuaaliseksi Canvalla, joka on graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Canva on saatavilla eri alustoilla, kuten verkkoselaimessa osoitteessa [www.canva.fi](http://www.canva.fi) ja mobiilisovelluksen, joka on ladattavissa puhelimeen joko App Storesta tai Google Play kaupasta. Canvasta on saatavilla ilmainen versio, mutta otimme maksullisen version, jotta saimme esimerkiksi tallennettua yrityksen värit, logon ja fontteja. Tämä helpotti oppaan tekoa. Maksullisessa versiossa on myös paljon muita hyödyllisiä ominaisuuksia, kuten mahdollisuus ladata opas korkealaatuisena tiedostona, joka näyttää paremmalta. (Canva n.d.) Visuaalisessa ilmeessä käytimme yrityksen fonttia ja värejä oranssia, vaaleanpunaista, mustaa ja valkoista. Oppaaseen lisäsimme havainnollistavia kuvia sekä taulukon. Lisäksi lisäsimme lukijaa aktivoivia tietolaatikoita. Taulukot ovat vaaleanpunaisia ja sama väri kehystää kuvia. Fontit ovat mustalla. Otsikot on kirjoitettu Montserrat -fontilla ja tekstissä fonttina on Lato. Etusivulla oppaan nimessä käytimme fonttikokoa 130. Otsikoissa fonttikokona on 32 ja tekstissä 24. Lähetimme alustavan oppaan toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle.

Toimeksiantajan toiveiden mukaan tarkensimme tietoa D-vitamiinin käytöstä vanhemmilla lapsilla, heijasteista, lapsentahtisesta imetyksestä, tiheään imun aikakausista, painonnousun määrän tarkennus ja sammaksen kotihoito-ohjeista. Mistä saada lisätietoa -sivulle lisäsimme Imetyksen tuki -nettisivut ja QR-koodin. Lisäksi kirjoitimme, että lisätietoa voi saada oman alueen synnytysairaalaista ja imetyspoliklinikalta sekä yksityisiltä terveydenhuollon ammattilaisilta ja toimijoilta. Loppuun vielä toimeksiantajan yhteystiedot. Toimeksiantajalla ei ollut korjausehdotuksia kuviin tai väreihin.

Pilotointivaiheessa pyysimme palautetta kohderyhmältä oppaan hyödynnettävyydestä ja sisällön ymmärrettävyydestä. Palautteen keräsimme nimettömänä Webropol -verkkokyselyllä. Kyselyssä jokaiseen kysymykseen vastaaminen ei ollut pakollista. Keräsimme tietoa siitä, miten hyödyllisenä lukija piti opasta, miten lukija koki oppaan selkeyden ja ymmärrettävyyden, millaiseksi lukija koki visuaalisen ilmeen, kuvat, taulukot ja tietolaatikat sekä autoivatko ne sisällön ymmärtämisessä ja olisiko lukija kaivannut oppaaseen jotain tietoa lisää.

Pilotoinnin kriteerit

- Imettää tällä hetkellä alle vuoden ikäistä

Viimeistely- ja päättämävaiheessa viimeistelimme oppaan. Tarkastimme kieliasun ja teimme ulkoasuun viimeiset muutokset. Oppaan luovutimme toimeksiantajalle.

### 7.3 Arviointi

Kehittämistyön arviointivaiheessa arvioidaan opinnäytetyön luotettavuutta (Vilkkä 2021,185). Arviointivaiheessa arvioidaan tavoitteiden saavuttamista, kehittämistyön kulkua, tuotoksen ammatillista hyödynnettävyyttä, kehittämiskohteita, ajan käyttöä, tuotoksen sisällön ja toteutuksen onnistumista. Arviointi voidaan toteuttaa joko sisäisellä tai ulkoisella arvioinnilla tai niiden yhdistämisellä. Sisäisellä arvioinnilla tarkoitetaan esimerkiksi itse- tai ryhmäreflektioja erilaisia kyselyitä. Ulkoisella arvioinnilla tarkoitetaan ulkopuolisen, kuten tutkimuslaitoksen tai konsultin tekemää arviota. Käyttöönottovaiheessa työntilaja ottaa tuotoksen käyttöön. (Heikkinen ym. 2008, 127–132.)

Opinnäytetyötä arvioidaan Savonia-ammattikorkeakoulun kriteeristön mukaisesti asteikolla 1–5, välttävistä kiitettävään. Kriteereiden mukaisesti arvioinnissa huomioidaan valitun aiheen kehityksen tarpeenmukaisuuden perustelut ja opiskelijan ammatillinen kasvu kehittämisprosessin aikana. Lisäksi arvioidaan valitun aiheen käsittelyn olennaisuus ja johdonmukaisuus, käytettyjen lähteiden luotettavuus ja näyttöön perustuvuus sekä yhteistyö toimeksiantajaan ja tuotoksen etu organisaatiolle. (Savonia, 2014.)

Toimeksiantaja on antanut palautetta oppaan teko aikana sähköpostin välityksellä. Toimeksiantaja on kommentoinut oppaan visuaalista ilmettä kauniiksi ja pitävän kuvista, väreistä ja fonteista. Toimeksiantajan toiveiden mukaan tarkensimme tietoa D-vitamiinin käytöstä vanhemmilla lapsilla, heijasteista, lapsentahtisesta imetyksestä, tiheään imun aikakausista, painonnousun määrän tarkennus ja sammakosen kotihoito-ohjeista.

Opinnäytetyön pilotointi ryhmämme koostui lähipiirimme imettävistä äideistä. Kriteereinä oli, että pilotointiryhmän henkilöt imettivät arviointi hetkellä, jotta opas on ajankohtainen ja arvioijat osasivat antaa palautetta oppaan toimivuudesta ja hyödynnettävyydestä. Pilotointiryhmä sai kirjoittaa palautetta anonyymisti Webropol -verkkokyselyn kautta, joka mahdollisti luotettavamman ja todenmukaisemman palautteen. Pilotointi toteutettiin 15-31.1.2025 aikavälillä. Pilotointiryhmään kuului viisi imettävää äitiä, joille lähetimme linkit oppaaseen ja verkkokyselyyn. Saimme positiivista palautetta oppaan hyödyllisyydestä, helppolukuisuudesta ja visuaalisesta ilmeestä. Kuvat ja taulut toimivat hyvinä esimerkkeinä ja auttoivat havainnollistamisessa. Oppaaseen olisi toivottu tietoa tutin käytöstä imetyksen aikana, mutta tätä emme käsitelleet, koska se ei ollut toimeksiantajan toiveissa. Saimme palautetta lauserakenteen ja oikeinkirjoituksen tarkistamisesta. Palautteen myötä tarkistimme edellä mainitut asiat. (liite 2.)

Arviointikriteerit täytyivät hyvin. Oppaasta tuli ulkoasultaan visuaalisesti kaunis, jota kuvat ja yrityksen värit tukivat. Tekstin helppolukuisuudesta saimme hyvää palautetta. Sisällöltään opas oli kattava, ja tieto johdonmukaista, tuoretta ja helposti löydettävää. Kuvat pohjautuivat teoriatietoon. Oppaasta tuli tiivis, jossa on selkeät otsikot. Myös kyselyn tulokset tukivat arviointikriteerejämme.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Suomessa imetysaika jää lyhyemmäksi kuin suositellaan ja on lyhin pohjoismaiden joukossa. Imetystavoitteen täyttymisen kannalta ensiarvoista on läheisiltä ja ammattilaiselta saatu tuki. Onnistunut imetyskokemus syntyy muun muassa riittävästä tiedosta, ohjauksesta ja äidin imetysluottamuksen vahvistamisesta. Imetysohjaus on tehokkainta käytettäessä toisiaan täydentäviä menetelmiä kuten kirjallista tietoa suullisen ohjauksen tukena. (Hotus 2020a, 4–13.)

Imetysoppaan tekeminen lähti omasta mielenkiinnostamme ja toimeksiantajan tarpeesta saada imetysopas. Halusimme luoda selkeän ja käytännönläheisen oppaan, joka tarjoaa helposti ymmärrettävää tietoa ja tukee äitien onnistumista imetyksessä. Tavoite oli tuottaa imetystä tukeva selkeä opas, saavutimme asetetun tavoitteen. Valmis opas vastaa asetettuja tavoitteita tarjoamalla selkeitä ohjeita. Pilotointi vaiheessa saadun palautteen perusteella oppaan käytettävyys arvioitiin hyödylliseksi. Oppaan vahvuutena on johdonmukaisuus, joka helpottaa tiedon sisäistämistä.

Imetysopas tarjoaa kohderyhmälle arvokasta tietoa ja tukea imetykseen liittyvissä kysymyksissä. Lisäksi opas tarjoaa käytännön neuvoja mahdollisten haasteiden kuten oikean imetysasennon löytämiseen. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta imetysoppaan merkitys on merkittävä, sillä imetys tukee kansanterveyttä. Imetys vähentää vauvojen infektioiden ja kroonisten sairauksien riskiä, joka keventää terveydenhuollon kustannuksia. Imetyksestä on myös terveyshyötyjä äidille. Imetysopas voi edistää yhteiskunnan tietoisuutta imetyksen tärkeydestä. Imetyksen yleisyys voi kasvaa, kun äidit saavat tietoa ja tukea imetykseen.

Toteutus eteni pääosin suunnitelman mukaisesti, mutta aikataulussa pysyminen vaati joustoa. Teoriatiedon rajaaminen oppaaseen vaati enemmän aikaa kuin ajattelimme. Aikataulun osalta olisimme voineet varata enemmän aikaa teoriatiedon keräämisen ja rajaamisen. Haasteista huolimatta työryhmän yhteistyö ja säännölliset palaverit auttoivat pitämään projektin hallinnassa.

Kehittämistyössä noudatimme lineaarista mallia, jossa projekti eteni selkeästi määriteltyjen vaiheiden mukaisesti. Se koostui suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Mallin mukaan toimiminen lisäsi työn johdonmukaista etenemistä. Jokaisen vaiheen suoritimme valmiiksi ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. (Salonen 2013, 15).

### 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Imetyksellä on monia terveyshyötyjä äidille ja vauvalle. Se tukee vauvan immuunijärjestelmää ja edistää äidin palautumista synnytyksestä. (Terveyskylä 2024a; Terveyskylä 2024b.) Imetysoppaassa on tärkeää, että ohjeet ovat selkeitä, jotta äidit voivat helposti soveltaa niitä. Imetysopas voi tarjota äideille konkreettista tukea ja ohjeita, jotka voivat edistää onnistunutta imetystä ja vähentää imetyksen aikana koettuja haasteita. Kun opas perustuu ajankohtaiseen tieteelliseen tietoon, se tarjoaa äideille luotettavaa tietoa. Imetyksessä ei ole maailmanlaajuisia ratkaisuja. Opas voi tarjota yleisiä suosituksia, mutta ne eivät välttämättä sovellu kaikille. Yksilölliset erot äidissä ja vauvassa on huomioitava. Imetys on usein monivaiheinen ja sosiaalinen tukea vaativa prosessi, eikä opas välttämättä riitä korvaamaan vertaistuen tai ammattihenkilöiden apua.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyöprosessissa on huomioitava kaikilta osin läpinäkyvä ja eettisesti hyväksyty toiminta. Opinnäytetyössä on käytettävä kestäviä, ajantasaisia, luotettavia ja näyttöön perustuvia lähteitä. Viestinnän on tapahduttava puolueettomasti ja vastuullisesti tekijänoikeuksia kunnioittaen. (Tutkimuseettinen neuvontakunta 2023.)

Eettisyyttä ja luotettavuutta tukee Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeen mukaisesti laaditut viittaus- ja lähdemerkinnät. Teoriatiedon haussa käytimme luotettavia tietokantoja kuten Duodecim ja PubMed. Hakusanoina imetys, imetysote, imetysasennot, imetysongelmat, lactation, breastfeeding position ja breastfeeding problems.

Lähdekritiikillä tarkoitetaan, että jokaisen lähteen tai aineiston luotettavuus arvioidaan tarkasti ennen sen käyttöä. Luotettavia lähteitä käyttämällä saa luotettavan opinnäytetyön ja näin ollen myös luotettavan tuotoksen. Lähdettä voidaan arvioida esimerkiksi, milloin se on julkaistu, onko tieto ajankoh- taista ja kuka kirjoittaja on. Verkkolähdettä käyttäessä tulee huomioida missä aineisto on julkaistu ja mihin käyttöön teksti on laadittu. (Vilka 2021, 120–121.) Vanhin käyttämämme lähde on vuodelta 2003, mutta pääasiassa käyttämämme lähteet ovat vuosilta 2014–2024. Pyrimme käyttämään uusinta teoritietoa, mutta toisista aiheista tietoa oli haastava löytää kuten kireästä kielijänteestä ja raynaudin oireyhtymästä. Suhtauduimme erityisen lähdekriittisesti vanhempiin lähteisiin. Opinnäytetyötä on arvioitu Turnitin- tekstin vertailuohjelmalla.

Eettisestä näkökulmasta valitsemaamme imetysaihetta käsitellessä on huomioitava aiheen sensitiivisyys, yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 27–102). Pilotointiryhmän kyselyssä huomiomme sensitiivisyyden anonyymeillä vastauksilla ja kysymysten vapaaehtoisuudella. Imetyksen sujuvuuden edistäminen ja imetysmyönteisyys on merkityksellinen aihe yhteiskunnallisesti ja äidin ja vauvan fyysisen terveyden sekä kiintymyssuhteen edistämisen näkökulmasta. (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 27–102.)

Laadimme kuvallisen oppaan, joten varmistimme kuvissa esiintyviltä yksityisyyden ja suostumuksen kuvien käyttöön. Kuvat toteutettiin tunnistamattomasti vauvan ja äidin henkilöllisyys suojaten. Kuvatavat löytyivät lähipiiristä ja kuvat otimme itse. Imetykset on otettu näyttöön perustuva teoritieto huomioiden ja tarkastettu kuvien oikeaoppisuus ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa. Oppaan valmistumisen jälkeen kaikki kuvat poistettiin tekijöiltä, kunnioittaen työntilaajan omistusoikeutta sekä kuvissa esiintyviä henkilöitä.

Yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden, toimeksiantajan sekä opettajan kanssa allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Opinnäytetyösopimuksessa määritettiin työntilaajan omistusoikeus tuotettavan materiaalin käyttöön.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla. Pohdimme terveydenhoitajan työhön liittyviä aiheita ja lähestyimme toimeksiantajaa aihe-ehdotuksilla, ja pohdimme miten aihe vastaa käytännön tarpeisiin. Aihe-ehdotuksen laatiminen sujui hyvin, sillä aihe tuntui kiinnostavalta ja mielekkäältä, mutta aiheen rajaaminen tuntui haastavalta. Rajaus selkeytyi toimeksiantajan kanssa. Työelämäyhteistyö toimeksiantajaan on ollut sujuvaa koko prosessin ajan, ja pohdimme asioita hyvässä yhteistyössä näkökulmia kuunnellen.



Savonia ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja tutkinnon kompetensseihin kuuluu oppimisen taidot (Savonia n.d). Imetysoppaan tekeminen on syventänyt tietojamme imetyksestä ja vahvistanut taitojamme tutkimustiedon hyödyntämisessä oppaaksi. Työskentelyn myötä olemme kasvaneet ammatillisesti, ja koemme saaneemme varmuutta tulevaan terveydenhoitajan työhön. Imetysoppaan tekeminen lisäsi valmiuksiamme ohjata perheitä imetykseen liittyvissä kysymyksissä ja haasteissa, ja näin ollen opimme mitä ohjaamisessa on huomioitava ja millaisia haasteita imetykseen mahdollisesti liittyy.

Terveydenhoitaja tutkinnon kompetensseihin kuuluu työyhteisöosaaminen (Savonia n.d.) mikä kehittyi työn edetessä. Opinnäytetyöryhmän yhteistyö sujui hyvin ja tuki kehittämistyön etenemistä. Työnjako oli selkeä ja tehtävät jaettiin tasavertaisesti kunkin osaamista hyödyntäen. Jokainen otti vastuuta työn tekemisestä. Prosessin aikana pidimme säännöllisesti yhteyttä viestein ja palaverein, jotta pysyimme työvaiheissa ajan tasalla ja osallistimme toisiamme päätöksentekoon. Haasteena oli aikataulujen yhteensovittaminen. Kompetensseihin kuuluva innovaatio-osaaminen kehittyi prosessin aikana (Savonia n.d). Kehitimme ryhmänä ongelmanratkaisutaitoja, sillä haasteet ratkaistiin yhdessä. Työryhmässä toimiminen vahvisti tiimityötaitojamme, jota voimme hyödyntää tulevassa työelämässä.

Oppimisen taitoja ja ammatillista kasvua ajatellen kehittämistyön aikana kehittyi kyky edistää projektin etenemistä. Opinnäytetyöprosessi opetti pitkäjänteisyyttä ja itseohjautuvuutta. Haasteiden, kuten aikataulun venymisen ylipääseminen auttoi kehittämään ongelmanratkaisutaitojamme. Prosessin aikana edistyi kyky hakea luotettavaa näyttöön perustuvaa tietoa käyttäen monipuolisesti tietokantoja sekä opimme arvioimaan imetykseen liittyvää tutkimustietoa kriittisesti ja soveltamaan sitä käytäntöön.

Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen osaamisvaatimukseen kuuluu "Terveyttä edistävä terveydenhoitajatyö; yksilön, perheen ja yhteisön terveydenhoitajatyö; terveellisen ja turvallisen ympäristön edistäminen ja terveydenhoitajatyön johtaminen ja kehittäminen." (Haarala 2022). Osaamisvaatimusten mukaan terveydenhoitaja osaa kartoittaa vauvan ja vanhempien tuen tarve sekä antaa imetysohjausta (Haarala 2022). Kehittämistyön teko on vahvistanut vauvan ja vanhemman tuen kartoittamisen tarvetta sekä imetysohjausta, joka on oleellinen osa terveydenhoitajan työtä. Terveydenhoitajalla on merkittävä rooli perheiden tukemisessa imetyksen eri vaiheissa. Kehittämistyön tekeminen on kehittänyt taitojamme ohjata hyvän imuotteen ja imetysasennon löytämisessä sekä auttanut huomiomaan imetyksen yleisimpiä haasteita.

#### 8.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Toimeksiantaja voi hyödyntää ja tarjota opasta ohjatessaan perheitä imetyksessä. Perhe voi tutustua oppaaseen ennen vastaanottoa tarkastaakseen esimerkiksi imuotteen ja asennon oikeellisuuden. Opas tulee toimeksiantajan nettisivuille ladattavaksi, jolloin se houkuttelee lisää kävijöitä sivustolle ja on kaikkien saatavilla. Kehittämiskohteena oppaaseen voisi lisätä tietoa esimerkiksi imetysasennoista kuvien ja videolinkkien muodossa. Opasta voisi tukea helppokäyttöinen mobiilisovellus, jolloin tieto olisi helposti ja nopeasti saatavilla älypuhelimessa.

## LÄHTEET

- Araujo, M. D. C. M., Freitas, R. L., Lima, M. G. S., Kozmhinsky, V. M. D. R., Guerra, C. A., Lima, G. M. S., Silva, A. V. C. E., Júnior, P. C. M., Arnaud, M., Albuquerque, E. C., & Rosenblatt, A. 2020. Evaluation of the lingual frenulum in newborns using two protocols and its association with breast-feeding. *Jornal de pediatria*, 96(3), 379–385. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.12.013>. Viitattu 13.1.2025
- Bashiri, A., Amiri-Farahani, L., Salehiniya, H. & Pezaro, S. 2023. Comparing the effects of breast-feeding in the laid back and cradle position upon the experience of primiparous women: a parallel randomized clinical trial. *Trials* 24 , 109 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07143-0> Viitattu 9.2.2024.
- Canva n.d. [https://www.canva.com/fi\\_fi/](https://www.canva.com/fi_fi/) Viitattu 24.1.2025
- Christensen, N., Bruun, S., Søndergaard, J., Christesen, HT., Fisker, N., Zachariassen, G., Sangild, PT. & Husby, S. 2020. Breastfeeding and Infections in Early Childhood: A Cohort Study. *Pediatrics*. Nov;146(5):e20191892. doi: 10.1542/peds.2019–1892. Viitattu 26.3.2024
- Cleveland Clinic 2023. Benefits of breastfeeding. Verkkójulkaisu. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15274-benefits-of-breastfeeding> Viitattu 4.6.2024.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010. Aittasalo, M., Erkkola, M., Himanen, E., Jukarinen, R., Kaartinen, M., Keskinen, H., Kiviranta, H., Laanterö, S., Lahti, E., Laitinen, K., Luukkainen, P., Lyytikäinen, A., Malm, H., Mäntymaa, M., Otronen, K., Puolakka, J., Puura, K., Vartiainen, T. & Volmanen, P. Onnistunut imetys. 1.painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 19.12.2024.
- Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. 1. painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 4.1.2025.
- Duodecim 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Verkkójulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 6.5.2024.
- Gonçalves Urbanetto, P. D., Calcagno-Gomes, G., Rodrigues-Costa, A., Goulart-Nobre, C. M., Modernel-Xavier, D. & Contreira de Jung, B. 2018. Facilities and difficulties found by mothers to breast-feed, *Fund Care Online*. DOI: 10.9789/2175–5361.2018.v10i2.399-405. Viitattu 9.2.2024.
- Haapanen, M-L. & Markkanen-Leppänen, M. 2013. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Lapsen syömisen kehitys ja imemisen tarve. Verkkójulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10835> Viitattu 16.1.2026.
- Haarala 2022. Terveystieteiden ammattilaisien osaamisvaatimukset. Verkkójulkaisu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744761/2022%20TAITO%202022%20Terveystieteiden%20ammattilaisien%20osaamisvaatimukset.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 27.1.2025
- Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. 2017. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022, 27–102. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>. Viitattu 31.10.2024.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY. Viitattu 18.12.2024
- Hotus 2020a. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus HOTUS-hoitosuositus. Verkkójulkaisu. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/hoitosuositus.pdf> Viitattu 27.1.2025
- Hotus 2020b. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hotus-hoitosuosituksen lyhennelmä. Verkkójulkaisu. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/nettihoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf> Viitattu 12.6.2024.

- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 121 (16), 1769–73 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> Viitattu 6.6.2024.
- Ihme, M., Tervakangas, H. & Rainto, S. 2019. Äidinmaidon lypsäminen loppuraskaudessa tukee imetyksen ensihetkiä. *Verkkojulkaisu*. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226983/ePooki%2047.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 5.1.2025
- Imetyksen tuki 2016a. Imetysasennot. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetysasennot/> Viitattu 23.12.2024.
- Imetyksen tuki 2016b. Matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/matalat-sisaanpain-kaantyneet-rinnanpaat/> Viitattu 3.10.2024
- Imetyksen tuki 2021a. Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/> Viitattu 18.12.2024.
- Imetyksen tuki 2021b. Miten paljon vastasyntynyt syö?. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/miten-paljon-vastasyntynyt-syo/> Viitattu 11.11.2024.
- Imetyksen tuki 2021c. Saako vauva tarpeeksi maitoa? *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/> Viitattu 23.1.2025.
- Imetyksen tuki 2022. Tiehyttukos ja rintatulehdus. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tiehyttukos-ja-rintatulehdus/> Viitattu 6.6.2024.
- Imetyksen tuki 2023a. Haava rinnanpäässä. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/haava-rinnanpaassa/> Viitattu 6.6.2023.
- Imetyksen tuki 2023b. Imetyksen tehostaminen eli maitomäärän lisääminen. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/maitomaaran-lisaaminen/> Viitattu 5.1.2025
- Imetyksen tuki 2023c. Rintamaito on superfoodia. <https://imetys.fi/odottajan-opas/imetyksen-huimat-hyodyt/> Viitattu 13.1.2025.
- Imetyksen tuki 2024a. Millaista on taaperoimetys?. *Verkkojulkaisu*. [https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/taapero/taaperoimetys\\_millaista\\_on/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/taapero/taaperoimetys_millaista_on/) Viitattu 23.1.2025
- Imetyksen tuki 2024b. Tiheän imun kaudet. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tihean-imun-kaudet/> Viitattu 7.11.2024.
- Imetyksen tuki 2024c. Smmas ja imetys. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/smmas-ja-imetys/> Viitattu 5.1.2025.
- Imetyksen tuki n.da. Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen turvamerkkit. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2021/03/Imetyksen-turvamerkit-netti-saavutettava.pdf> Viitattu 3.11.2024.
- Imetyksen tuki n.db. Imetyksen turvamerkkit. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetyksen-turvamerkit/> Viitattu 3.10.2024
- Imetyksen tuki n.dc. Riittääkö maito. *Verkkojulkaisu*. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/riit-taako-maito/> Viitattu 29.5.2024
- Klockars, T. 2013. Kireä kielijänne. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 129 (9), 947–9 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/9/duo10959?keyword=imett%C3%A4minen> Viitattu 5.6.2024.
- Koskinen, K. 2008. *Imetysohjaus*. Helsinki: Edita Prima. Viitattu 15.11.2024.
- Lohi, V., Sippola, A., Aikio, O. & Klockars, T. 2019. Kireä kielijänne ja hämmentävä huulijänne - pitääkö hoitaa? *Lääkärilehti* 37/2019 vsk 74, 2009-2013a. <https://oulu.repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/27443/nbnfi-fe2020092275519.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 13.1.2025

- NHS 2022. Breastfeeding: is my baby getting enough milk? Verkkajulkaisu. <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-problems/enough-milk/> Viitattu 19.12.2024.
- NHS 2023. Benefits of breastfeeding. National Health Service. Verkkajulkaisu. <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/benefits/> Viitattu 4.6.2024.
- Niela-Vilén, H., Virtanen, H. & Nurmisto, J. 2019. Kun maito ei riitä – äitien kokemukset ja terveydenhoitajien näkemykset imetysohjauksesta lastenneuvolassa. *Hoitotiede* 2019, 31 (1), 41–53. Verkkajulkaisu. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/hle/hle00183.pdf> Viitattu 30.3.2024.
- Nieminen, S. 2024a. Vauvan kasvu ja kehitys. Lääkärikirja Duodecim. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00012> Viitattu 4.11.2024.
- Nieminen, S. 2024b. Vauvan ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00010#s1> Viitattu 4.11.2024.
- Nurdiana, O. L., Menap, Sismulyanto, Sugianti, S., Budiharjo, N., Mursaka, & Ulumuddin, Y. 2021. The effect of breastfeeding technique demonstration methods on baby weight. *Medico Legal Update*, 21(3), 454–457. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i3.3030> Viitattu 29.3.2024.
- Opinnäytetyön arviointikriteerit n.d. Savonia-ammattikorkeakoulu. Verkkajulkaisu. [https://webd.savonia.fi/moodlepublic/liku/04\\_ont/ONT\\_arviointikriteerit\\_9\\_2014.pdf](https://webd.savonia.fi/moodlepublic/liku/04_ont/ONT_arviointikriteerit_9_2014.pdf) Viitattu 16.12.2024
- Punthmatharith, B. & Mora, J. 2018. Effects of Positioning on Respiration Rate, Heart Rate, and Oxygen Saturation in Preterm Infants During Feeding: A Cross-over Design. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research (PAC RIM INT J NURS RES)*, Jul-Sep2018; 22(3): 187-199. <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&Auth-Type=ip,shib&db=cul&AN=129898555&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224> Viitattu 29.3.2024.
- Salonen, K. 2023. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Verkkajulkaisu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 13.1.2025.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Verkkajulkaisu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 19.9.2024.
- Savonia 2014. Opinnäytetyön arviointikriteerit. Savonia-ammattikorkeakoulu. Verkkajulkaisu. [https://webd.savonia.fi/moodlepublic/liku/04\\_ont/ONT\\_arviointikriteerit\\_9\\_2014.pdf](https://webd.savonia.fi/moodlepublic/liku/04_ont/ONT_arviointikriteerit_9_2014.pdf) Viitattu 19.9.2024.
- Savonia n.d. TT22KP Terveystieteiden tutkinto-ohjelma. Verkkajulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1483&tab=2> Viitattu 8.1.2025
- Schafer, E., Campo, S., Colaizy, T., Mulder, P., Breheny, P. & Ashida, S. 2017. First-time mothers' breast-feeding maintenance: role of experiences and changes in maternal perceptions. *Public Health Nutrition* 20 (17), 3099–3108. doi: 10.1017/S136898001700221X. Viitattu 9.2.2024.
- Shafaei, F.S., Mirghafourvand, M. & Havizari, S. 2020. The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health* 20, 94 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00947-1> Viitattu 30.3.2024.
- Şimsek-Çetinkaya, Ş., Gümüş-Çalış, G. & Kibris, Ş. 2022. Effect of Breastfeeding Education Program and Nurse-led Breastfeeding Online Counseling System (BMUM) for Mothers. *Journal of Human Lactation*, 40 (1), 101–112. DOI: 10.1177/08903344231210813. Viitattu 9.2.2024.

- Srinivasan, A., Al Khoury, A., Puzhko, S., Dobrich, C., Stern, M., Mitnick, H. & Goldfarb, L. 2018. Frenotomy in Infants with Tongue-Tie and Breastfeeding Problems. *Journal of Human Lactation*. 2019;35(4):706-712. doi:10.1177/0890334418816973 Viitattu 13.1.2025.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Tutkimus- ja kehittämisrahoitus valtion talousarviossa. n.d. Verkkopublication. ISSN=1459-9074. Helsinki: Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/til/tkker/kas.html>. Viitattu 9.2.2024.
- Terveyskirjasto 2023. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020> Viitattu 26.3.2024.
- Terveyskylä 2020a. Ehkäisy lapsivuodeaikana. Verkkopublication. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-elamankaaressa/toipuminen-synnytyksesta-ja-seksuaalisuus/ehkaisy-lapsivuodeaikana> Viitattu 13.1.2025.
- Terveyskylä 2020b. Imetysasennot. Verkkopublication. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-ja-keuhkojen/imetys/imetysasennot> Viitattu 26.3.2024.
- Terveyskylä 2023. Vauvaikäisen painon kehitys ja ravinnon tarve. Verkkopublication. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-ja-nuoren-ravitsemus/vauvan-ravitsemus-ja-kasvu/vauvaikaisen-painon-kehitys-ja-ravinnon-tarve> Viitattu 4.11.2024.
- Terveyskylä 2024a. Imetyksen hyödyt lapselle. Verkkopublication. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys/imetys-hyotyja/imetys-hyodyt-lapselle> Viitattu 13.1.2025.
- Terveyskylä 2024b. Imetyksen hyödyt äidille. Verkkopublication. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys/imetys-hyotyja/imetys-hyodyt-aidille> Viitattu 13.1.2025.
- Terveyskylä n.d. Vauvan imuote. Verkkopublication. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020> Viitattu 26.3.2024.
- THL 2019, 63–66. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Verkkopublication [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 6.6.2024.
- THL 2024a. Imeväisikäiset. Verkkopublication. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset> Viitattu 17.12.2024.
- THL 2024b. D-vitamiinilisen käyttösuositus vauvoille. Verkkopublication. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset/d-vitamiinilisen-kayttosuositus-vauvoille> Viitattu 17.12.2024.
- Tiitinen, A. 2023a. Imetys. Lääkärikirja Duodecim. Verkkopublication. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020> Viitattu 26.3.2024.
- Tiitinen, A. 2023b. Tietoa potilaalle: Imetysongelmia. Lääkärikirja Duodecim. Verkkopublication. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/dlk01021/search/imetys?db=207> Viitattu 30.3.2024.
- Vilke 2023. <https://www.vilke.fi>. Viitattu 17.9.2024.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. Viitattu 16.12.2024
- Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 16.12.2024
- World Health Organization n.d. Breastfeeding. Verkkopublication. [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2) Viitattu 5.6.2024.



# IMETYKSEN ENSIHETKET -OPAS



## IMETYS

Imetys on ensiarvoisen tärkeä, luonnollinen ja suositeltu keino antaa ravintoa vauvalle. Äidinmaidosta vastasyntynyt saa ihanteellisen ravitsemuksen lisäksi runsaasti terveydellistä hyötyä, kuten esimerkiksi suojaa infektioilta. Imetys ei ole ainoastaan ravintoa vaan imetyksen onnistuessa se luo äidin ja vauvan välille vahvan tunnesiteen sekä pohjan kiintymyssuhteelle.



Voit valmistautua imetykseen jo raskausaikana pohtimalla omia imetystoiveitasi ja käsin lypsämällä maitoa pakkaseen raskausviikosta 36-37 alkaen. Käsinlypsy valmistaa kehoa imetykseen ja edistää maidonnousua. Synnytyksen jälkeinen välitön ihokontakti vauvaan tuottaa oksitosiinihormonia käynnistäen maidon erityksen ja vauvan hamuamisrefleksien myötä ensi-imetyksen. Imetyksen ensipäivinä vauva voi tavallisesti vaatia rinnalle herättelyä tai olla rinnalla jatkuvasti. Ensipäivien imetykseen liittyy usein monenlaista tunnekirjoa, uuden opettelua sekä kehon ja vauvan viesteihin tutustumista. Onnistunutta imetyskokemusta tukevat koulutetut imetysohjaajat.

Tässä oppaassa on tietoa imetyssuosituksista, imetyksen hyödyistä, oikeanlaisesta imuotteesta ja imetysasennoista, imetyksen turvamerkeistä sekä yleisistä kipua aiheuttavista haasteista.

## IMETYSSUOSITUKSET

WHO:n ja UNICEF:n mukaan imetys tulisi aloittaa ensimmäisen tunnin sisällä syntymästä ja täysimettää kuuden kuukauden ikään asti ilman muita ruokia tai nesteitä. Imetystä suositellaan jatkettavaksi kahden vuoden ikään asti. Suomessa täysimetystä suositellaan vauvan ensimmäisten 4-6 kuukauden ajan, jolloin vauva saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet äidinmaidosta lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiinilisää annetaan vauvalle 10 µg päivässä kahden viikon iästä alkaen. Jos vauva saa päivittäin 500 ml tai enemmän äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta, lisän määrä on pienempi.



Kiinteän ruoan antamisen voi aloittaa 4-6 kuukauden iässä, kuitenkin viimeistään kuuden kuukauden iässä. Kiinteiden ruokien antaminen aloitetaan maisteluannoksina eli aluksi lusikankärjellisiä, joita annetaan imetyksen jälkeen, jotta vauvan ravitsemus perustuu pääasiassa rintamaitoon. Maisteluannosten ei ole tarkoitus korvata imetystä. Kiinteiden ruokien aloittamisessa on huomioitava vauvan yksilölliset valmiudet.



## IMETYKSEN HYÖDYT

Imetys tarjoaa merkittäviä hyötyjä sekä äidille että lapselle, kuten vahvistaa heidän välistä suhdettaan. Äidille imetys nopeuttaa synnytyksestä toipumista, sillä se lisää oksitosiinihormonin eritystä. Tämä auttaa kohtua supistumaan ja palaamaan normaaliin kokoonsa sekä vähentää synnytyksen jälkeistä verenvuotoa. Pitkäaikainen imetys vähentää myös äidin riskiä sairastua rinta- ja munasarjasyöpään, diabetekseen ja osteoporoosiin. Täysimetys toimii luonnollisena ehkäisykeinona, kun tietyt edellytykset täyttyvät. Imetys on myös käytännöllistä ja taloudellista. Se mahdollistaa vauvan ruokkimisen missä ja milloin tahansa.

Lapselle imetys tarjoaa parhaan mahdollisen alun elämään. Rintamaito sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet, tukee immuunijärjestelmän kehitystä ja suojaa monilta sairauksilta. Imetys vähentää muun muassa hengitystieinfektioiden, korvatulehdusten ja ruoansulatuskanavan sairauksien riskiä. Lisäksi se pienentää riskiä kätkytkuolemaan ja ehkäisee kroonisia sairauksia, kuten diabetesta, korkeaa verenpainetta ja nuoruusiän astmaa. Imetys tukee myös lapsen kognitiivista kehitystä. Lisäksi imetys voi lievittää lapsen kokemaa kipua esimerkiksi rokotusten tai verinäytteenoton yhteydessä. Mitä pidempään imetys jatkuu, sitä suuremmat terveyshyödyt se tuo sekä äidille että lapselle.



### Miten vauva ilmaisee nälkää?

- Maiskutteleamalla
- Avaamalla suuta
- Työntämällä kielen ulos
- Kääntämällä päätään etsien rintaa
- Laittamalla käden suuhun
- Ääntelemällä
- Itkemällä

## VAUVAN NÄLKÄVIERITIT

Vastasyntyneen ruokinnassa on tärkeää tunnistaa vauvan nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden merkit. Herkkä vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä auttaa vanhempaa luottamaan kykyynsä tarjota lapselle riittävästi ravintoa ja hoivaa. Vauvaa ruokitaan hänen tarpeidensa mukaisesti, ja imetys voi alkuvaiheessa olla tiheää, mikä auttaa lisäämään äidinmaidon tuotantoa vastaamaan vauvan tarpeita.

Vauvan ensimmäisiä nälän merkkejä ovat maiskuttelu, suun avaaminen ja kielen työntäminen ulos. Jos nälkä kasvaa, vauva saattaa muuttua levottomaksi, huitoa käsillään, imeä sormiaan ja hamuilla. Kun nälkä on hyvin voimakas, vauva hermostuu, kitisee tai itkee. Itkevää vauvaa on ensin hyvä rauhoittaa esimerkiksi ihokontaktilla ennen imettämistä.



## MITEN SAADA HYVÄ IMUOTE?



Hyvä imuote on keskeinen osa miellyttävää ja tehokasta imetystä, ja sen tunnistaminen on tärkeää sekä äidille että vauvalle. Se ehkäisee rintojen haavaumia, maitotiehyiden tukkeutumista, parantaa maidon virtausta ja edistää vauvan ravinnonsaantia. Hyvä imuote varmistaa, että imetys on kivutonta ja tehokasta sekä äidille että vauvalle. Imetyksen aikana vauva on rentoutunut ja hengittää vaivattomasti. Joskus vauva irtaantuu rinnasta ja saattaa nielaista, jonka jälkeen jatkaa imemistä. Kun vauva on saanut tarpeeksi maitoa, hän lopettaa imemisen itsestään.



Vauvan tulisi avata suunsa laajasti ja painaa kieltä suun pohjalle. Leuan tulee koskettaa äidin rintaa, jotta nänni asettuu kunnolla vauvan suuhun. Rinnan koskettaminen laukaisee vauvan hamuiluheijasteen, jolloin hän kääntää päätään kohti rintaa ja avaa suunsa. Kun vauva kallistaa päätään hieman taaksepäin, nänni ohjautuu suuhun, ja imemisrefleksi aktivoituu. Imemisheijaste toimii tahdosta riippumatta noin ensimmäiset kolme kuukautta, minkä jälkeen imemisestä tulee vauvan hallittua toimintaa. Imemisheijaste aktivoituu, kun nänni koskettaa vauvan suulakea. Alipaineen ja kielen liikkeiden avulla maitoa alkaa virtaamaan. Nielemisheijaste syntyy, kun maitoa tulee nieluun.

Hyvä imuote varmistaa, että rinta tyhjenee kunnolla ja vauva saa riittävästi maitoa. Tällöin äidille ei yleensä aiheudu kipua, ja nänni säilyy imetyksen jälkeen normaalin muotoisena ja värisenä. Jos imuote ei ole kunnossa, asentoa kannattaa korjata, jotta vauva pystyy avaamaan suunsa laajemmin. Paras asento saavutetaan, kun vauvan napa ja nenä ovat samassa linjassa ja hänen rintakehänsä on tiiviisti äidin kehoa vasten.

Joskus imuote voi olla haasteellinen esimerkiksi vauvan väsymyksen, väärän asennon tai kireän kielijänteen vuoksi. Tällaisissa tilanteissa kannattaa hakea apua imetyksen tukipalveluista, jotta imetys sujuisi paremmin ja vauva saisi tarvitsemansa ravinnon.

## HYVÄ IMETYSASENTO

Hyvä imetysasento on olennainen sekä äidille että vauvalle, jotta imetys olisi miellyttävää ja tehokasta. Erilaisia asentoja kannattaa kokeilla, mutta erityisesti vastasyntyneelle sopii takanoja-asento, jossa vauva makaa mahallaan äidin vatsan päällä. Tässä asennossa vauva pystyy yleensä ottamaan leveän ja kivuttoman otteen rinnasta. Äidin mukavuus on tärkeää ja tarvittaessa äiti voi hyödyntää tyynyjä käsien tukena, mutta on muistettava, että ne eivät ole vauvan vaan äidin tukea. Erityisesti vastasyntyneen imetysasennossa on tärkeää varmistaa, että vauvan pää pystyy kallistumaan taaksepäin, jotta hän voi avata suunsa paremmin ja ottaa oikean otteen rinnasta.

### Miten asetella vauva rinnalle?

- Vauvan korvat, hartiat ja lonkat samassa linjassa
- Pää kallistunut hieman taaksepäin
- Vatsa kiinni äidin vartalossa
- Vauvan kädet rinnan molemminpuolin
- Nenä nännin korkeudella, hieman päätä kallistaessa, vauva saa hyvän otteen nännistä
- Tuki vauvan selän ja hartioiden takana, pään tulee saada liikkua vapaasti

Imetysasento voi vaihdella, ja tärkeintä on löytää molemmille osapuolille miellyttävä ja toimiva tapa. Luottamus itseensä ja vauvaan on keskeistä imetysasennon valinnassa.

Imettä voi monissa eri asennoissa. Perinteisessä imetysasennossa eli kehtoasennossa, vauvaa pidetään vaakasuunnassa sylissä ja äiti istuu mukavasti. Vauvaa voidaan kohottaa tyynyillä, jotta saadaan äidin hartiat sekä kädet rennoiksi. Kainaloasennon periaate on sama kuin kehtoasennon, mutta vauva asetellaan niin, että jalat ovat kainalonpuolella. Ristikehtoasennossa kannatellaan vauvaa vastakkaisella kädellä vauvan hartioiden takaa ja samalla vauvan peppu tukeutuu käsivarren avulla vartaloa vasten. Samalla rinnanpuoleinen käsi on vapaa. Kylkiasennossa imettäminen on voi olla helppo asento yö imetykseen. Äiti etsii rennon kylkiasennon ja asettelee alemman käden mukavaksi. Vauva asetetaan kyljelleen äidin viereen. Vauvan selkää voi tukea pyyherullalla, mutta pää jätetään vapaaksi. Ylemmällä kädellä äiti voi ohjata rintaa vauvan suuhun.



Kehtoasento



Kainaloasento



Ristikehtoasento



## MAITOMÄÄRÄT



Vastasyntyneellä vauvalla on pieni vatsa, joka on miltei venymätön syntymisen jälkeisinä tunteina. Vastasyntynyt vauva imeekin rintaa säännöllisemmin ja tiheämmin. Vatsa mukautuu isompiin maitomääriin muutamien päivien aikana. Rintojen maitomäärät voi vaihdella, sen vuoksi on hyvä opettaa vauvaa imemään kummastakin rinnasta. Ensimmäisen vuorokauden ravinnon tarve on vielä pientä, n. 7 ml rintamaitoa imeytyy kertaimetyksellä. Maitomäärät lähtevät nousuun mitä enemmän vauvalla on kysyntää rintamaidolle.

Toisen vuorokauden ikäisenä vauva saa ravintoa n. 14 ml kertaimetyksellä. Kolmannen vuorokauden ikäinen imee jo n. 38 ml kerralla. Neljännen vuorokauden ikäisenä ravinnon tarve on jo 58 ml kertaimetyksellä ja viidennen vuorokauden ikäisenä 70 ml. Kun maitomäärät tasaantuvat vauvan saa maitoa n. 700–800 ml vuorokaudessa. Vauva tarvitsee päivässä vähintään 8–12 imetyskertaa vuorokaudessa. Näitä voi olla myös paljon enemmän. Tämän vuoksi myös imetyskertojen aikana nautittu maidon määrä voi vaihdella suuresti. Lasta imetetään lapsen tarpeiden mukaisesti, huomioiden hänen nälkänsä ja kylläisyyden tunteensa.

## TIHEÄN IMUN KAUSI

Tiheän imun kausi on täysin normaalia vauvalle ja kuuluu imetyksen vaiheisiin. Kauden erottaa, kun vauva on äidin rinnalla useasti päivän aikana. Vauva voi olla normaalia tyytymättömämpi sekä itkee enemmän. Hetkellisesti unirytmii voi mennä sekaisin ja unen kesto lyhentyä. Tiheän imun kausi alkaa yleensä jo vauvan ollessa suunnilleen vuorokauden ikäinen ja seuraavat, kolme viikkoisena, kuusi viikkoisena, kolme kuukautisena sekä kuusi kuukautisena. Myös yli 1-vuotiaiden tiheän imun kautta esiintyy muutamien kuukausien välein. Ajanjaksot kestävät noin 2–7 päivää. Maitomäärät nousevat tiheän imun kautena tyydyttämään kehittyvän vauvan tarpeet.

### Maidonerityksen tehostaminen

- Imetyskertojen lisääminen
- Rintojen vaihtelu imetyskertojen välissä
- Rintojen pumppaus imetyksen päätyttyä
- Ihokontaktin lisääminen
- Nukkuminen vauvan kanssa

## IMETYKSEN TURVAMERKIT

Vauvan riittävä maidonsaanti näkyy normaalina kasvuna, tehokkaana imemis- ja nielemisrytmillä sekä kivuttomana imetyksenä äidille. Imetyksen onnistumista voi seurata tarkkailemalla vauvan kasvua, painoa, vaippojen määriä ja virkeyttä. Vauvan käyttäytymisen ja imetyskertojen perusteella ei kuitenkaan voi arvioida maidon riittävyttä yksin, koska vauvojen tarpeet vaihtelevat.

Mistä tietää että vauva saa tarpeeksi maitoa?

- Vauvan imeminen ja nieleminen
- Kasvu ja painonnousu
- Kehittymisen seuranta
- Riittävästi pissa ja kakka vaippoja
- Imetystiheys, vähintään 8-12krt/vrk
- Vauva on tyytyväinen ja virkeä

Täysimetetty vauva tarvitsee vähintään 8–12 imetyskertaa vuorokaudessa. Hyvin nesteytetyn vauvan virtsa on kirkasta. Virtsaamisen määrä kertoo nesteensaannista ja uloste kertoo energiansaannista. Ensimmäisenä päivänä vauva virtsaa vähintään kerran. Virtsaamiskertojen määrä kasvaa päivittäin. Neljäntenä päivänä virtsaamiskertoja tulisi olla vähintään neljä ja viidennen päivän jälkeen vähintään kuusi. Virtsaamisen lisääntyminen on merkki siitä, että vauva saa riittävästi nestettä ja ravintoa. Ensimmäisten viikkojen aikana vauva ulostaa päivittäin, mutta yli kuusiviikkoisilla vauvoilla on normaalia, että ulostamisvälit voivat pidentyä useamman päivän mittaisiksi.

Täysiaikaisen vauvan paino laskee ensimmäisinä päivinä noin 5–7 %, mutta nousee syntymäpainoon noin viikon iässä, viimeistään kahden viikon ikään menessä. Kahden viikon jälkeen vauvan painonnousu on noin 150–200 grammaa viikossa ja jatkuu nopeammin ensimmäisten kuukausien aikana. Alle kuuden kuukauden ikäisen vauvan tulisi kasvaa vähintään 500 grammaa kuukaudessa. Jos painonnousu jää vähäiseksi, voi alkuun parantaa imetyksen tehokkuutta esimerkiksi lisäämällä imetyskertoja. Puolivuotiaasta yksivuotiaaksi asti painon odotetaan lisääntyvän noin 57–113 grammaa viikossa.

Pissavaippojen määrä syntymän jälkeen

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	6. päivä
1	2	3	4	5	6

On hyvä muistaa, että jokainen vauva on oma yksilö, eikä heitä voi verrata keskenään.

## IMETYSKIPUA AIHEUTTAVIA HAASTEITA

Imetys ei yleensä aiheuta kipua, mutta ensimmäisinä päivinä rinnat voivat tuntua aroilta. Tämä on tavallisesti tilapäistä, ja imetys helpottuu, kun maito alkaa herua ja rinnat pehmenevät. Jos kipua esiintyy jatkuvasti, rinnat ja imetysasento tulisi tarkistaa. Useimmiten arkuuden ja haavaumien syynä on huono imuote, jolloin vauva ei saa rintaan riittävä tartuntaa. Imetysongelmat ilmenevät usein pian, jo vauvan ensimmäisten päivien tai viikkojen aikana, mutta ovat tavallisesti korjattavissa varhain annetulla ohjauksella. Imetykseen liittyvät haasteet ja ongelmat voivat olla vaikea asia käsitellä etenkin, kun ne tulevat yllätyksenä.

### Mikä voi aiheuttaa imetyskipua?

- Huono imuote ja imetysasento
- Kireä kielijänne
- Sammas
- Raynaud'n oireyhtymä
- Matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät
- Arat ja rikkoutuneet rinnanpäät
- Maitotiehyttukos

### Kireä kielijänne

Kireä kielijänne on synnynnäinen rakennepoikkeama, joka vaihtelee lievästä läpikuultavasta jänteestä harvinaiseen ankyloglossiaan, jossa kieli on kiinni suunpohjassa. Jänne on liian kireä, jos se rajoittaa kielen liikkeitä, mikä näkyy usein kielen kärjessä olevana uurteena tai itkiessä kuppimaisena kielenä. Kireällä kielijänteellä vauvan on haastava saada hyvää imuotetta, eikä imemiseen vaadittavaa laadukasta alipainetta pääse muodostumaan, joka tekee imetyksestä tehotonta. Tehoton imetys voi näkyä hidasteena kasvun kehityksessä ja painonnousussa. Vauvalle voi aiheutua reflusioireilua kuten maidon pulauttelua ja vatsaoireita. Heikon imuotteen vuoksi imettäjän rinnanpäät mahdollisesti rikkoutuvat, muotoutuvat litteäksi, rinnat pakkautuvat tai tiehyet tukkeutuvat tehden imetyksestä kivuliasta.

Imetysohjauksen jälkeen oireita aiheuttava kielijänne on arvioitava aiheeseen erikoistuneella terveydenhuollon ammattilaisella, jotta hoito on varmistettu tarpeelliseksi. Kireä kielijänne hoidetaan jänteen katkaisuleikkauksella. Toimenpide toteutetaan vastasyntyneellä ilman erityisiä valmisteluja, isommilla lapsilla puuduttaen tai nukuttaen.

## Sammas

Sammas on *Candida albicans*- hiivasienitulehdus, jossa vaaleaa sienikatetta kertyy vauvan kieleen tai suun limakalvoille. Sammas voi lisäksi esiintyä harmahtavana ja täplämäisenä. Sammas voi imetyksen myötä tarttua imettäjän rinnanpään. Rinta on tällöin usein punoittava ja etenkin imettäessä aristava ja kivulias. Vauva voi olla tulehduksen aikana tavallista itkuisempi, ja imeminen olla tehotonta.



Sammas on yleinen vaiva ja paranee toisinaan ilman hoitoa, eikä oireetonta tai lievää sammasta ole tarpeen hoitaa. Kotikonsteista sammakseen voi käyttää happamia elintarvikkeita kuten puolukkaa, sitruunaa tai hiilihapotettua vettä harsoon kastettuna. Kotikonsteista ei ole tutkimuksellista näyttöä, näistä voi kuitenkin olla apua tulehdukseen ja kokeilu on harmitonta. Tulehduksen aikana on tärkeä huolehtia erityisesti hygieniasta ja puhdistaa esimerkiksi tutit sekä rinta ennen ja jälkeen imetyksen. Kosteus ja lämpö ovat optimaalisia kasvuympäristöjä hiivasienelle, joten puhdistuksen jälkeen on alueet kuivattava huolellisesti. Oireita aiheuttavaan sammakseen on saatavilla reseptivapaita lääkevoiteita apteekista. Lisäksi suositellaan käytettävän maitohappobakteereja. Puolestaan pitkäkestoisen tulehduksen hoidossa on käännettävä terveydenhuollon puoleen näytteen ottamiseksi ja tarvittaessa lääkereseptin saamiseksi.

## Raynaud´n oireyhtymä

Raynaud´n oireyhtymässä verenkierto rinnanpäässä häiriintyy verisuonten supistumisen seurauksena aiheuttaen voimakasta kipua. Oireyhtymä on tunnetumpi liittyen sormien ja varpaiden oireisiin erityisesti paleltumisen seurauksena. Rinnoissa oireyhtymä ilmenee usein imetyksen loppupuolella tai sen päätyttyä. Rinnanpäässä voi tuntua kihelmöintiä, poltetta ja painetta. Nänni voi muuttua kovaksi ja verenkierron estyttyä vaaleaksi tai siniseksi ja lopulta verenkierron palaututtua punertavaksi. Kipu on tämän jälkeen usein aaltoilevaa kestäen minuuteista tunteihin.

Oireyhtymän hoidossa on huomioitava vauvan oikeaoppinen imuote, ergonominen imetysasento, rinnan lämpimänä pito ja lämpötilavaihtelun välttäminen. Lisäksi verenkiertoa edistää kestävyysliikunta. Puolestaan verisuonten supistumista edistäviä aineita kuten nikotiinin ja kofeiinin käyttöä tulisi välttää. Mahdollinen kipua yllyttävä hiivasieni-infektio tulee hoitaa. Kipua voi itselääkitä parasetamolilla tai ibuprofeinilla sekä tarvittaessa reseptillä verisuonia laajentavalla lääkehoidolla.

## MISTÄ SAADA LISÄTIETOA?



Imetyksen tuki

- Oman alueesi synnytysairaala ja imetyspoli
- Yksityiset terveydenhuollon ammattilaiset ja toimijat
- Imetyksen tuki -nettisivut (<https://imetys.fi/>)

Amanda Pokki

[Amanda@vilke.fi](mailto:Amanda@vilke.fi)

050 596 2990

[www.vilke.fi](http://www.vilke.fi)



## LIITE 2: WEBROPOL-KYSELYN TULOKSET

Kysymys 1.  Miten hyödyllisenä pidit oppaan sisältöä imetyksen tukemisessa?	Kysymys 2.  Miten koit oppaan selkeyden ja ymmärrettävyyden?	Kysymys 3:  Millaiseksi koit visuaalisen ilmeen (esimerkiksi kuvat, taulukot, tietolaatikot) ja auttoiko se sisällön ymmärtämisessä?	Kysymys 4:  Onko jotain, jonka olisit halunnut nähdä oppaassa, mutta se jäi puuttumaan?
Paljon hyödyllistä tietoa vauvan imuotteesta, sen ongelmista, maitomääristä ja imetyksen sujumisesta sekä mistä tarvittaessa erilaisiin ongelmiin apuja.	Teksti ymmärrettävää. Kappaleet oli hyvin jaoteltu ja asiat eritelty toisistaan.	Kuvat ja taulukot toivat hyviä lisäyksiä tekstiin. Lukeminen oli mielenkiintoisempaa, kun oli kuvia ja taulukoita havainnoillistamassa.	Oppaassa hyvin tietoa ja mielestäni kaikki oleellimmat asiat oli kirjoitettu siihen.
Opas oli hyödyllinen ennen imetyksen aloittamista sekä imetyksen aikana. Oppaasta saa kaikki tarvittavat tiedot imetykseen.	Opas oli helposti luettavaa ja kappalejaot oli suunniteltu huolella. Mielenkiintoista oli tutustua oppaaseen.	Tekstit ja kuvat olivat sijoitettu oppaseen selkeästi, joka auttoi oppaaseen tutustumisessa. Kuvat olivat selkeät, mikä on hyvä juttu.	Jotakin voisi vielä mainita tutin käytön mahdollisista haitoista/hyödyistä imetystaipaleen alkuvaiheessa.
Paljon hyödyllistä tietoa, olennaiset asiat oppaassa kerrottu.	Sopivan napakka tietopaketti, kappaleet jäsennelly hyvin ja aiheet jaoteltu selkeästi. Helppolukuisuutta voisi vielä edistää tarkistamalla lauserakenteet ja oikeinkirjoituksen.	Kuvat toimivat hyvinä esimerkkeinä esim. imetyssasennoista, yhteenvedot pienissä laatikoissa oiva tapa summata kunkin aiheen pääseikat.	
Oppaan sisältö oli todella hyödyllinen!	Selvä ja helppo	Kuvat olivat hienosti otettu ja maitomäärien sivun kuva oli todella havainnollistava. Vaippataulukko oli mukava lisä	



<p>Oppaaseen oli hienosti kiteytetty tärkeimmät faktat imetyksestä. Erittäin hyödyllinen ensi imettäjiille sekä hyvää kertausta myös kokeneemmallekin imettäjälle.</p>	<p>Opas oli helposti luettava ja selkeä.</p>	<p>Visuaalinen ilme oli herkkä ja mielestäni sopiva kyseiseen aiheeseen. Kuvat ja laatikot täydensivät kokonaisuuden yhtenäiseksi.</p>	
--	--	--	--