



HAMK

Häme University
of Applied Sciences

Tämä on rinnakkaisallenne alkuperäisestä artikkelista /
This is a self-archived version of the original article.

Version: Accepted manuscript / Final draft

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /

To cite this article please use the original version:

Ojantausta, O. (2025). Kun imetys jatkuu vauvavuoden
jälkeen. *Terveystoimija*, (4), 24-25.

OONA OJANTAUSTA

Terveydenhoitaja AMK, TtT, terveysalan lehtori
Hämeen ammattikorkeakoulu

Kun imetys jatkuu vauvavuoden jälkeen

Vauvavuoden jälkeen jatkuva imetys on ilmiö, jota on tutkittu varsin vähän. Suomessa aiheesta ei ole ennen 2020-lukua tehty hoitotieteellistä tutkimusta. Mitä viimeisin tieto kertoo imetyksluvusta ja mitä hyötyä jatkuvasta imetyksestä on? Millainen on pitkäkestoisen imetyksen rooli yhteiskunnassa? Millaisena äidit kokevat yli vuoden ikäisen lapsen imetyksen ja mitä he toivovat muilta siihen liittyen?

Imetyksen kesto vaihtelee nyky-yhteiskunnassa muutamasta tunnista yli viiteen vuoteen. Historian ja antropologian tutkimusten mukaan luontainen imetyksestä vieroittautuminen tapahtuu 2,5–7 vuoden iässä. Imetyksen tavoitteellista kestoja ohjaavat imetyssuositukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kansallinen suositus ohjaa 4–6 kuukauden täysimetykseen, ja tämän jälkeen osittaisimetykseen lapsen yhden vuoden ikään saakka tai pidempään perheen niin halutessa. Maailman terveysjärjestö (WHO) ohjaa osittaisimetyksen jatkamiseen vähintään kahden vuoden ikään asti.

Viimeisimmät saatavilla olevat suomalaiset imetystilastot ovat vuodelta 2019. Tällöin vuoden ikää lähestyvistä lapsista 58 % sai edelleen rintamaitoa, mikä on lähes neljänneksen enemmän kuin vuonna 2010. Keskimäärin suomalaiset äidit imettävät 7–8 kuukautta.

Imetyksen kestoan vaikuttavat monet tekijät: perheen taloudellinen tilanne, vanhempainvapaan pituus, työpaikan perheystävälliset käytännöt, yhteiskunnan tukimuodot sekä terveydenhuollon imetysohjaus. Myös vanhempien ikä, koulutustaso, perhemuoto ja tupakointi vaikuttavat siihen, miten pitkään imetystä jatketaan. Suomessa nuoremmat, matalammin koulutetut ja yksinhuoltajat lopettavat imetyksen keskimäärin aiemmin.

Äitien kokemukset lisäävät ymmärrystä syistä, jotka saavat heidät jatkamaan imetystä pidempään. Imetyksen jatkamiseen motivoi lapsen imetyksestä saama lohtu, läheisyys ja turva, mutta myös imetyksen terveyshyödyt. Äidit kokevat imetyksen vahvistavan kiintymyssuhdettaan lapseen, ja kuvaavat imetyshetkien rauhoittavan ja maadoittavan arjen keskellä.

Hyötyjen jatkumo

Vauvavuoden jälkeen jatkuvalla imetyksellä on useita terveyshyötyjä niin äidille kuin lapselle. Tutkimusten mukaan kaikkien imetyksestä saatavien hyötyjen saavuttamiseksi imetyksen tulisi jatkua vähintään lapsen kahden vuoden ikään asti. Rintamaito ei menetä ravitsemuksellista arvoaan vauvavuoden jälkeen, ja lapsi voi saada siitä edelleen kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeestaan sekä merkittävän määrän vitamiineja ja kivennäisaineita. Rintamaito vahvistaa edelleen lapsen immuunipuolustusta ja infektiosairastavuuden vähentyessä myös vanhempien työstä poissaolot voivat vähentyä.

Pitkäaikaiset, tarttumattomat sairaudet, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, syöpäsairaudet ja lihavuus, ovat merkittävä uhka kansanterveydelle. Suomessa ylipainoa tai lihavuutta esiintyy noin joka neljännellä 2–16-vuotiaalla pojalla ja joka viidennellä tytöllä. Sekä lapsuus- että aikuisiän ylipaino lisää myöhemmin elämässä sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. Pitkäkestoisen imetyksen suojausta lasta lihavuudelta ja tyypin 2 diabetekselta vielä imetyksen päättymisen jälkeen. Imetyksen pidempi kesto pienentää äidin riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä rinta- ja munasarjasyöpään. Suomessa todetaan vuosittain noin 5100 uutta rintasyöpätapausta, ja jokainen 12 kuukauden imetyksjakso pienentää äidin rintasyöpäriskiä 4,3 %.

Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi pitkäkestoisella imetyksellä voidaan saavuttaa psyykkisiä hyötyjä. Imetystavoitteiden saavuttaminen on yhteydessä äitien parempaan mielenterveyteen ja tyytyväisyyteen

vanhemmuudessa. Pitkään imettävät äidit kokevat imetyksen luovan vahvan siteen lapseen, ja tutkimukset ovat osoittaneet pidempään jatkuneen imetyksen tukevan lapsen turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista.

Vaihteleva suhtautuminen

Imetykseen ja sen kestoon vaikuttavat yhteiskunnan rakenteet ja sosiaaliset normit. Länsimaisessa kulttuurissa yli vuoden ikäisen lapsen imetystä ei useinkaan pidetä normien mukaisena. Keskustelu aiheesta on ristiriitaista ja siihen voi liittyä negatiivisia tunteita. Äidit kokevat imetykseen suhtautumisen olevan imetettävän lapsen iästä kiinni.

Ympäristön negatiiviset asenteet ja odottamattomat kommentit voivat johtaa imetyksen salaamiseen jopa terveydenhuollon ympäristöissä. Imetyksen hyväksyttävyyttä lisää yhteisön tarjoama tuki, joka voi olla emotionaalista, tiedollista tai sosiaalista sekä konkreettista apua imetykselle. Tukea voivat tarjota monet tahot: perheenjäsenet, ystävät, koulutetut vapaaehtoiset, vertaistukiryhmät ja terveydenhuollon ammattilaiset. Ammattilaisten on myös tärkeää osata ohjata perheet esimerkiksi vertaistuen piiriin.

Terveydenhoitajan keskeinen rooli

Äidit kokevat jatkuvan imetyksen olevan luonnollista ja merkityksellistä, ja he toivovat muiden kunnioittavan päätöstään imettää. Pitkäkestoisen imetyksen taustalla voi olla imetykseen liittyvien haasteiden voittamista. Tunnustuksen antaminen perheelle tästä on lämmin osoitus imetysmatkan kunnioituksesta, ja äidit kokevatkin imetykseen liittyvät positiiviset kohtaamiset terveydenhuollossa voimaannuttavina.

Terveydenhoitajalähtöinen imetyksen puheeksi ottaminen vähenee äitien kokemusten mukaan lapsen saavutettua vuoden iän. Äitien toiveissa on, että imetys otettaisiin puheeksi imetyksen päättymiseen asti. Äidit kohtaavat terveydenhuollon ympäristöissä oletuksia imetyksen päättymisestä tai sen lopettamisen ajankohtaisuudesta. Imetyksestä on aina tärkeää kysyä perheeltä oletuksia tekemättä, ja ottaa vieroittaminen puheeksi perheen ehdoilla.

Vauvavuoden jälkeen jatkuvan imetyksen tukeminen on erilaista, kuin imetyksen ensikuukausina. Äidit toivovat saavansa näyttöön perustuvaa imetysohjausta myös pitkään jatkuvalla imetykselle. Ikäviä kohtaamisia ja näyttöön perustumatonta tietoa äidit kokevat saavansa etenkin yöimetykseen liittyen, jonka ohjauksessa on tärkeää kiinnittää huomiota aiheen sensitiivisyyteen ja tuoreimpaan näyttöön.

Imetys on aina herkkä ja henkilökohtainen asia, ja terveydenhuollon ammattilaisten omat imetykokemukset tai ajatukset imetyksestä voivat vaikuttaa heidän imetysasenteeseensa ja sitä kautta myös antamaansa ohjaukseen. Onkin tärkeää reflektoida omaa suhtautumista isomman lapsen imettämiseen. Mitä ajatuksia leikki-ikäisen lapsen imetystilanne vastaanotolla herättäisi? Pitkäkestoisen imetyksen ei tiedetä aiheuttavan haittoja, eikä imetyksen jatkamiselle ole yläikärajaa.

Neurolaterveydenhoitajat ovat aitiopaikalla kohtaamassa yli vuoden ikään imetettyjä lapsia ja heidän perheitään. Yksilöllisellä kohtaamisella ja empaattisella imetykseen suhtautumisella on yksittäiselle perheelle suuri merkitys. Pitkäkestoisen imetyksen tukeminen on ennen kaikkea terveyden edistämistä, mikä on terveydenhoitajatyön yksi perustavanlaatuinen lähtökohta.

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.

Tämä artikkeli perustuu osaan joulukuussa 2024 valmistuneeseen Oona Ojantaustan väitöskirjaan Vauvavuoden jälkeen jatkuva imetys: Tutkimus äitien imetykseen liittyvistä kokemuksista ja neuvolaterveydenhoitajien imetysohjausosaamisesta. Lue väitöskirja QR-koodista

<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/161420>