

A close-up photograph of a blonde woman smiling and holding a baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying against her chest. The background is plain white. Two thin white diagonal lines cross the image: one from the top left towards the center, and another from the bottom left towards the center.

IMETYSOPAS

UUSILLE ÄIDEILLE

Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Imetys on ehdottomasti yksi monista asioista, jotka voivat tuntua uudesta äidistä haastavilta.

Vaikka kyseessä on täysin luonnollinen ja intuitiivinen prosessi, jota ihmis- ja eläinäidit ovat harjoittaneet kautta aikojen, se voi silti tuntua mutkikkaalta, hermostuttavalta ja stressaavalta, etenkin ensi alkuun.

Tyypillisiä kysymyksiä ja vaikeuksia ovat mm. vaikeudet imuotteessa, nännien arkuus, imetyksen oikea ajoitus sekä päätös siitä, kannattaako imettäminen ylipäätään. Imetys lisäksi on kokemuksena hyvin erilainen kullekin äidille. Olivatpa pelkosi, haasteesi tai kysymyksesi millaisia tahansa, tässä oppaassa kerrotaan kaikki, mitä sinun tulee tietää imetyksestä.



Sisältö

Imetyksen perusteet	4
Valmistaudu ennen vauvan saapumista	
Ensimmäiset kaksi viikkoa vauvan kanssa	
Hyvä imuote	
Kuinka paljon ja kuinka usein	
Imetysasennot	
Yleisiä haasteita imetyksessä	10
Rintatulehdus	
Halkeilevat nännit	
Sammas	
Tiehyttukos	
Vauva ärtyisä rinnalla	
Imemislakko	
Tärkeimmät imetystarvikkeet	13
Rintapumput	
Tuttipullot	
Liivinsuojukset	
Imetysliivit	
Pumppaus ja säilytys	18
Imettäjän ruokavalio	21
Imetys ja mielen hyvinvointi	23
Imetysstressi on aito ongelma	
Näin käsittelet imetysahdistusta ja -stressiä	
UKK	26

Imetyksen perusteet



1. Valmistaudu ennen vauvan saapumista

Ensimmäisen kerran kun kuulet sanat "imuote", "rintojen turpoaminen", "heruminen" ja "ensimaito", sinun tulisi olla ympäristössä, jossa kykenet sisäistämään tietoa – eli ei sairaalahuoneessa nälkänsä parkuvan vastasyntyneen kanssa. Ennen vauvan saapumista kannattaakin osallistua imetykskursseille ja oppia perusteet. Se auttaa sinua oppimaan toimintatapoja ja tarjoaa käytännönläheisiä vinkkejä tavallisimpiin haasteisiin, jonka ansiosta itseluottamuksesi kohoaa.

Kun olet oppinut perusteet, valmistele kaikki etukäteen, jotta olet valmis imettämään heti vauvan saapuessa maailmaan. Kolostrumin keruu on esimerkiksi mahtava tapa kohentaa itsevarmuutta ja samalla saat talteen tuota arvokasta ensiamaitoa, josta voi olla valtavasti apua, jos vauvalla on vaikeuksia syömisessä.

Lopuksi turvallisuuden ja valmiina olon tunnetta varten suosittelemme lisäämään tietoa imetyksestä synnytysuunnitelmaasi. Saatat haluta keskustella imetyksestä monen eri henkilön, esimerkiksi lääkärin, synnytystiimisi ja kumppanisi kanssa. Esittämällä imetystoiveesi jo ennen vauvan saapumista tukihenkilösi voivat täyttää tarpeesi ja varmistaa, että kaikki on valmiina imetyksen välitöntä aloittamista varten.

2. Ensimmäiset kaksi viikkoa vauvan kanssa

Äitiyden ensimmäiset pari viikkoa ovat samanaikaisesti kauneimmat ja hermostuttavimmat koskaan.

Monet äidit kokevat ahdistuneisuutta imetyksestä. Jotkut pelkäävät, että heidän kykynsä imettää kertoo siitä, kuinka hyviä äitejä he ovat. Ymmärrämme tunteen täysin, mutta se ei kuitenkaan ole totta.

Ensinnäkin haluamme antaa tuoreille äideille tämän kaikista tärkeimmän neuvon: ole itsellesi armollinen.

Jos imetys ei ole juttusi, se on ihan okei. On täysin soveliasta käyttää maidonkorviketta heti alusta alkaen. Muista, että oma hyvinvointisi on yhtä tärkeää kuin vauvasi. Omasta terveydestäsi huolehtiminen lisäksi parantaa suoraan vauvasi saamaa hoivaa. Tästä syystä Giovanna Fletcherin "Happy Mum, Happy Baby"-sanonta on niin suosittu.

Näiden lisäksi tässä on muutamia perussääntöjä, joiden noudattamista voimme suositella:

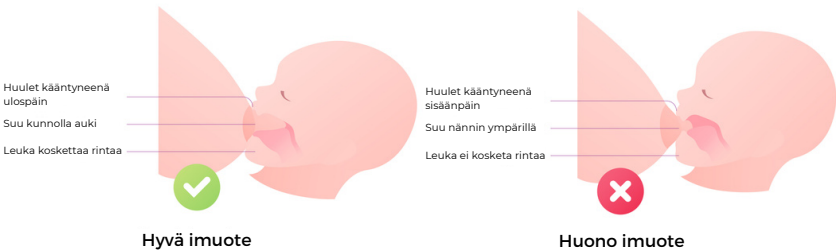
- **1. ja 2. päivä** - tehtävänäsi on toipua synnytyksestä ja opetella, kuinka vauva saadaan tarttumaan rintaan ja syömään sekä ymmärtää vauvan nälästä kertovia viestejä.
- **3. ja 4. päivä** - voit helpottaa rintojen turpoamista imettämällä usein. Jos maidontuotanto on viivästynyt tai huomaat vauvan kellertävän tai menettävän painoa, soita lääkärille.
- **5. päivä** - voit odottaa näkeväsi muutoksia rinnoissasi ja vastasyntyneen suolen toiminnassa.
- **6.-10. päivä** - tarkkaile vauvan kasvua, syömisestä, nukkumista ja hereillä olon rytmiä, vauvan ulosteen koostumusta ja väriä sekä ulostamisen tiheyttä.
- **11.-14. päivä** - vauvat tyypillisesti saavat tässä vaiheessa kasvupyrähdystä, joten voit odottaa imettäväsi enemmän. Muista samalla pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi.

Vaikka tämä on tyypillinen vastasyntyneen imetyskuvio, se ei missään nimessä ole kiveen hakattu. Jos vauvasi syömiskuviot ovat erilaiset, se täysin okei – muista pysyä joustavana ja seuraa vauvasi painoa ja vaippoja tarkkaan, jotta voit varmistua vauvan tyytyväisyydestä ja terveydestä.

Ensimmäiset kaksi viikkoa ovat henkisesti haastavimmat ja tärkeintä aikaa maidontuotannon perustuksen luomista varten. Näitä vaiheita seuraamalla voit ymmärtää paremmin, mitä voit kultakin vaiheelta odottaa (ja kuinka kykenet niihin parhaiten valmistautumaan!).

3. Hyvä imuote

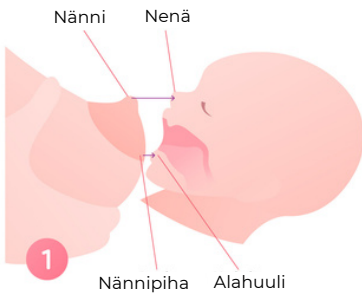
Imetys alkaa oikeasta imuotteesta, joka voi tuntua aluksi hieman hankalalta. Kun vauva on oikeassa asennossa, imettäminen on huomattavasti mukavampaa äidille. Tästä syystä oikea imuote on äärimmäisen tärkeä. Vauvan suun tulisi peittää koko nännin alue, jotta vauva voi käyttää kieltään, suutaan ja huuliaan hieroakseen maitoa ulos maitorauhasista.



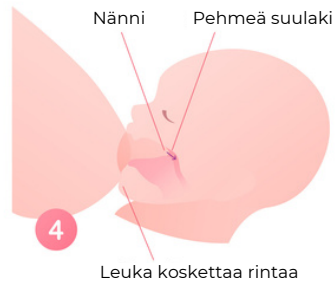
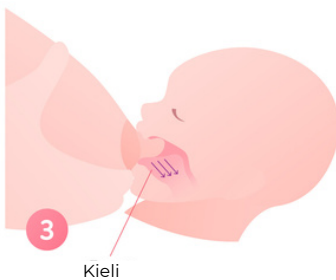
Näin varmistat, että vauva saa hyvän imuotteen:

- Pidä vauvaa rintojen edessä siten, että vauvan vatsa on omaa vatsaasi vasten. Vauvan pään tulisi olla suorassa ja samassa linjassa muun kehon kanssa.
- Auta vauvaa avaamaan suu kutittamalla vauvan huulia nänneilläsi. Jos vauva ei reagoi tähän, voit puristaa hieman maitoa vauvan huulille.
- Jos vauva kääntyy pois rinnalta, voit silittää vauvan poskea itseäsi lähimmältä puolelta. Tämä auttaa vauvaa kääntymään refleksinomaisesti takaisin sinua kohti.

- Kun vauva on ottamassa imuotetta, hänen nenänsä tulisi olla nänniäsi kohden, jolloin vauva luonnollisesti kallistaa päätään hieman taakse ja imuote laajenee.
- Kun vauvan suu on kunnolla auki, tuo vauva rinnalle ja anna vauvan tarttua rintaan itse.
- Tässä vaiheessa tunnistat oikean imuotteen siitä, että vauvan huulet ovat auki, ja leuka ja nenä koskettavat rintaasi. Voit joutua vetämään hellästi vauvan alahuulta alaspäin, jotta vauva ei ime omaa suutaan.
- Varmista, että vauva imee rintaa. Tunnistat tämän vahvasta, tasaisesta rytmistä, joka koostuu imusta, nielemisestä ja hengittämisestä. Liike näkyy vauvan poskilla, leuassa ja korvissa. Hyvässä imuotteessa kuulet nielemisen ääntä. Napsuva ääni voi tarkoittaa, että imuote ei ole hyvä.
- Jos imuote on pielessä, voit keskeyttää imetyksen ja aloittaa koko prosessin alusta. Kuten yllä mainittiin, oikean imuotteen löytäminen voi vaatia useita yrityksiä – se on täysin normaalia. Ole kärsivällinen ja yritä uudelleen.



Nännipiha Alahuuli



4. Kuinka paljon ja kuinka usein

Kaikki vauvat ovat ainutlaatuisia yksilöitä jo ensimmäisestä päivästä alkaen, jonka vuoksi ruokinnan kesto ja tiheys vaihtelevat. Imetykseen kuluneen ajan mittaaminen tai vauvan käyttäytymisen tarkkailu rinnalla eivät ole luotettavia tapoja määrittää maidontuotannon tehokkuutta. Jos olet ensi kertaa imettävä, imetys voi tuntua yritysten ja erheiden jatkumolta. Tulet kuitenkin oppimaan vauvasi viestintätavat ja imetysrutiini tulee selkeytymään ajan kanssa.

Ensipäivien maito eli kolostrum on todella tuhtia ja ravintorikasta maitoa, jolloin hyvin pieni määrä kerralla riittää. Ensimmäisinä parina elinpäivänään vauva voi juoda vain 1–15 ml maitoa kullakin imetyksekerralla. Äidinmaito sulaa nopeasti, jonka vuoksi vauva tuntuu haluavan olla rinnalla koko päivän ja monta kertaa yössä. Tämän vuoksi ensimmäiset viikot vauvan kanssa voivat tuntua koostuvan pelkästään imetyksestä – tämä on täysin normaalia!

Aivan kuten aikuistenkin, myös vauvan ruokahalu voi vaihdella. Joskus hän haluaa suuremman aterian ja joskus vain pienen välipalan. Onnistuneesta imetyksestä kertoo vauvan viireystaso päivällä sekä vaihdettujen vaippojen määrä. Merkkejä vauvan nälästä ovat:

- rintojen hamuaminen
- käsien, huulien tai kielen imeminen
- suun avaaminen
- huulten maiskuttelu
- matalavireinen itku

On myös tärkeää huomioida, että vauvan jatkuva imemishalu, rintojen tuntuminen tyhjältä imetyksen jälkeen, tai heikko heruminen eivät tarkoita sitä, että maidontuotanto olisi riittämätöntä. Vauvan käyttäytyminen vaihtelee ja joskus vauva tuntuu haluavan olla koko ajan rinnalla, ja se on täysin normaalia. Merkkejä imetyksen tehostamisen tai lisämaidon tarpeelle ovat vauvan uupuneisuus, haluttomuus olla rinnalla, tai tehoton tai harvoin tapahtuva imeminen.

Vauvan nälästä kertovien merkkien ja imetyksen rutiinin oppiminen vaatii aikaa (ja kärsivällisyyttä!). Imetys vaatii opettelua kunkin tuoreen äidin kohdalla ja tämä opas on tarkoitettu toimimaan ohjenuorana opetteluun tueksi.

5. Imetysasennot

Seuraavat asennot auttavat monia äitejä tekemään imettämistä ja vauvan tukemisesta helpompaa. Voit myös tukea tyynyillä käsivarsia, kyynärpäitä, kaulaa tai selkää, jotta tuntisit olosi entistä mukavammaksi. Voit kokeilla kaikkia asentoja, kunnes löydät sinulle ja vauvallesi parhaan vaihtoehdon.

KEHTOASENTO

Vauvan pää lepää sen puolen kyynärtaipeessa, jolla imetät vauvaa. Vauvan kehoa tuetaan saman puolen kädellä. Pidä rinnasta kiinni toisen puolen kädellä ja tarjoa rintaa vauvalle.



RISTIKEHTOASENTO

Muuten kehtoasennon kaltainen, mutta vauvan päätä kannatellaan vastakkaisen puolen kädellä.



KAINALOASENTO

Tästä voi olla hyötyä, jos synnytit sektioilla, rintasi ovat suuret ja/tai nännisi matalat tai vetäytyneet, tai sinulla on vahva herumisrefleksi. Asennosta on apua myös vauvoille, jotka ovat imetyksen aikana mielellään pystysuorassa asennossa. Aseta vauvan jalat imetettävän rinnan puoleisen käden alle. Rintaa tuetaan toisen puolen kädellä.



TAKANOJA-ASENTO

Tämä on rennompia imetysasentoja. Nojaa taaksepäin sohvalle tai sängyllä, tyynyt vartalon tukena. Aseta vauva makuulle rinnan päälle, siten että vauvan vatsa on vatsaasi vasten ja vauvan poski rinnallasi.



KYLKIASENTO MAKUULLAAN

Tästä asennosta on hyötyä sektioilla synnyttäneille, mutta se on myös erittäin mukava asento, sillä voit samalla levätä imettäessäsi. Makaa kyljelläsi tyyny pään alla. Vauva on kasvojen kanssa äidin kanssa siten, että pää on samassa linjassa rinnan kanssa.



Yleisiä haasteita imetyksessä

Erilaiset ongelmat ja haasteet liittyvät äitiyden moniin osa-alueisiin, eikä imetys ole mikään poikkeus. Useimpiin haasteisiin on kuitenkin olemassa helppo ratkaisu. Tässä on muutamia ongelmia, joita saatat kohdata imettäessäsi.

HALKEILEVAT NÄNNIT

Aristavista ja halkeilevista nänneistä johtuva kipu on valitettavasti yleistä imettäessä. Kipu voi kuitenkin pahentua entisestään väärän imuotteen seurauksena, joten varmista, että vauvan suu on kunnolla sekä nännin että nännipihan ympärillä. Kipua voi kokeilla lievittää erilaisilla tuotteilla, kuten lanoliiniöljyllä, viilentävillä liivinsuojuksilla ja erilaisilla voiteilla.

SAMMAS

Sammasta eli hiivatulehdus voi oireilla äidin rinnoissa tai vauvan suussa. Oireina ovat punoittavat rinnat, joissa voi näkyä myös rakkuloita. Rinnoissa voi tuntua myös terävää kipua imetyksen aikana. Sammasta hoidetaan voiteena levitettävällä sienilääkityksellä. Tulehduksesta voi ehkäistä huolehtimalla käsien pesusta ja ottamalla maitohappobakteereita.

TIEHYTTUKOS

Jos maito ei pääse kulkemaan ulos rinnasta, saatat saada kipeän ja punertavan patin nänniisi. Hieronta, lämpimät suihkut ja lämpöpakkaukset voivat helpottaa kipua, mutta vaivasta ei pääse eroon muuten kuin imettämällä. Virtaava maito saa ennen pitkää tukoksen avautumaan.

VAUVA ÄRTYISÄ RINNALLA

Ei ole ollenkaan tavatonta, että vauva on kiukkuinen imetyksen aikana. Ärtisyys on erityisen yleistä 6–8 viikon ikäisillä vauvoilla, mutta sitä voi esiintyä missä iässä tahansa ja usein ilman vakavampaa syytä. Vauvan ärtisyyteen rinnalla voi olla useita syitä. Vauva voi olla esimerkiksi kiukkuinen kasvupyrähdyksensä aikana. Lisäksi erityisesti tietyissä kehitysvaiheissa ympäristö voi häiritä vauvaa, jolloin imetys voi keskeytyä toistuvasti.



RINTATULEHDUS (MASTIITTI)

Mastiitilla tarkoitetaan rintatulehdusta, joka johtuu tiehyiden tukkeutumisesta. Se aiheuttaa rintakudoksen tulehdusta ja flunssan kaltaisia oireita kuten kuumetta ja uupuneisuutta. Rintatulehdus on ehkäistävissä ja tiehyttukosta, joka ei ole vielä edennyt rintatulehdukseksi, on mahdollista hoitaa seuraavin kotikonstein:

- Jatka imetystä/pumppaamista, sillä se auttaa purkamaan tulehtuneen tukkeuman.
- Hiero rintaa hellävaraisesti peukalollasi tukoskohdan päältä kohti rinnanpäättä (voit hieroa myös imetyksen tai pumppauksen aikana).
- Lesitiinivalmisteen käytön on todettu ehkäisevän tiehyttukoksia.

Jos epäilet rintatulehdusta, ota yhteyttä lääkäriin välittömästi diagnoosin saamiseksi, sillä useimmissa tapauksissa saat antibioottireseptin. Voit lisäksi helpottaa oireita seuraavin keinoin:

- Ota tulehduskipulääke kivun ja tulehduksen lievittämiseksi sekä yleisvointisi helpottamiseksi.
- Hiero tai lypsää rintaa lämpimässä suihkussa.
- Kiedo viileä kääre rinnan ympärille (tulehdus voi saada rinnan tuntumaan kuumalta).
- Lämpöpussin lyhytaikainen käyttö rinnalla voi auttaa helpottamaan heikentynttä herumista.

IMEMISLAKKO

Imemislakko tarkoittaa sitä, että vauva äkillisesti päättää lakata imemästä. Vauva kieltäytyy maidosta tai rintaan tarttumisesta kokonaan.

Muista, että imemislakko ei ole sama asia kuin vauvan pois vetäytyminen rinnalta esimerkiksi häiriötekijöiden vuoksi. Sen sijaan kyseessä on täysi kieltäytyminen syömisestä.

Kuinka voit kuitenkin erottaa imemislakon oma-aloitteisesta vieroituksesta? Jos vauva on vielä kovin nuori ja vaikuttaa yleisesti ottaen huonovointiselta, ei kyseessä ole vieroittaminen. Alle kaksivuotiailla oma-aloitteinen vieroitus on hyvin harvinaista. Tulet todennäköisesti lisäksi huomaamaan vauvan olevan ärtyisä ja onnettoman oloinen, joka johtuu imetyksen puutteesta.

Imemislakko on hyvin harvinaista alle kolmen kuukauden ikäisillä. Imemislakkoon on useita erilaisia syitä, jotka voivat olla sekä tunneperäisiä että fyysisiä. Niihin lukeutuu esimerkiksi hampaiden puhkeaminen, ylistimuloiva ympäristö, harmi vähäisestä maidontuotannosta tai maidon liian nopeasta virtauksesta, tai mistä tahansa ruokinnan epämukavaksi tekevästä seikasta (esimerkiksi korvakivusta, aftasta tai enterorokosta).

Imemislakot voivat olla harmia aiheuttavia sekä sinulle että vauvallesi ja ne voivat johtua monista eri tilanteista. Imemislakko on yleensä hetkellinen eikä tarkoita sitä, että imetyksesi on tullut päätökseensä. Muutaman päivän (tai viikon) odottelun ja pienen ylimääräisen houkuttelun ja tuen avulla sinä ja vauvasi pääsette todennäköisesti takaisin tavalliseen imetysrutiiniinne!



Tärkeimmät imetystarvikkeet

Vaikka imetys on kaunista ja herkistävää, se voi käytännössä olla myös melko hankalaa. Onneksi moderni kehitys on tuonut ulottuvillemme monenlaisia tuotteita, jotka tukevat äitejä imetyksessä ja tekevät siitä hieman helpompaa.

Imetystarvikkeita on olemassa monenlaisia ja kehotamme tutustumaan valikoimaan jo ennen vauvan maailmaan saapumista. Etsi tuotteita, jotka kuulostavat sinulle sopivimmilta.

Rintapumput: manuaalinen vs. sähkökäyttöinen

Rintapumput ovat fantastinen apuväline tuoreille äideille, jotka ovat kiireisiä, kamppailevat imetyksen kanssa tai muuten vain haluavat viettää vähemmän aikaa imettäen.

Rintapumppuja on saatavilla monenlaisia, joista kullakin on omat etunsa ja haittansa. Tyypillisesti rintapumput voi jakaa manuaalisiin, sähkökäyttöisiin ja kahden suppilon sähkökäyttöisiin.

Manuaaliset rintapumput ovat riittävän pieniä, että voit käyttää niitä huomaamattomasti ollessasi poissa kotoa. Niiden pieni koko tekevät niistä erinomaisia äideille, jotka ruokkivat pumpatulla maidolla vain silloin tällöin. Vaikka niiden käyttö vaatii sähkökäyttöisiä rintapumppuja enemmän aikaa, manuaalisella pumpulla voi paremmin kontrolloida lypsämänsä maidon määrää ja hallita pumpun nopeutta ja imutehoa.

Yhden suppilon sähkökäyttöiset rintapumput sallivat äidin lypsää maitoa yhdestä rinnasta kerrallaan. Sähkökäyttöisiä rintapumppuja on monia eri kokoja ja tyylejä, joten etsi itsellesi sopivimpaa vaihtoehtoa. Sähkökäyttöiset pumput ovat mainio tapa sekä nopeuttaa että kasvattaa maidontuotantoa.

Lola&Lykke® sähkökäyttöinen rintapumppu

Kevyt, hiljainen, kannettava rintapumppu USB-laturilla – täydellinen hankinta äideille, jotka haluavat pumpata missä vaan. Kosketusnäyttö ja linjakas muotoilu tekevät pumppauksesta erittäin kätevää. Digitaalisessa näytössä on muistipainike ja ajastin, joiden avulla voit kätevästi seurata ja tallentaa tietoja pumppauskerroista.

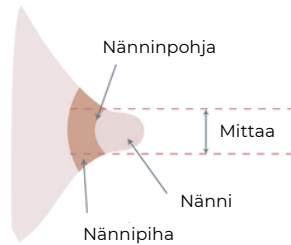
[OSTA NYT](#)



Kahden suppilon sähkökäyttöiset rintapumput toimivat samalla tavoin kuin yhden suppilon rintapumput, mutta niillä voi lypsää molempia rintoja samanaikaisesti. Se tekee niistä entistäkin enemmän aikaa säästäviä. Kahden suppilon pumput ovat kuitenkin melko suuria, joka voi tehdä pumpun mukaan ottamisesta vaikeampaa.

Rintasuppilo on rintapumpun osa, joka yhdistyy rinnanpään. Rintapumpun tehon ja hyötyjen maksimoimiseksi on tärkeää löytää omaan kokoonsa sopiva rintasuppilo.

Se onnistuu mittaamalla nännisi halkaisija (nännipiha pois lukien). Tämän mitan avulla löydät sinulle sopivimman rintasuppilon koon. Muuntotaulukko auttaa sinua löytämään oikean koon, mutta huomioi kuitenkin, että rintasuppilo on aina hieman itse nänniä suurempi, jotta nänni mahtuu sisään ja imuteho säilyy hyvänä.



Mittaa nänninpohjan halkaisija millimetreissä

Tuttipullot

Tuttipulloja on saatavilla eri kokoisina ja muotoisina ja vaikka yhtäkään ei voida todeta virallisesti parhaimmaksi, tulet taatusti huomaamaan, että jokin tietty malli sopii sinulle parhaiten.

Itse pullon lisäksi tarvitset muitakin välineitä, kuten pulloharjan, desinfiointitarvikkeita ja erilaisia tutteja.

Tutteja on saatavilla eri kokoisina ja eri koot tarjoavat vauvan iälle sopivan virtausnopeuden:

- hitaan virtauksen tutti sopii 0–3 kuukauden ikäisille
- keskinopean virtauksen tutti sopii 3–6 kuukauden ikäisille
- nopean virtauksen tutti sopii 6 kk – 1 vuoden ikäisille

Kun olet saanut kaikki tarvikkeet kasaan, kannattaa huomioida muutama tuttiruokintaan liittyvä seikka.

Ensinnäkin on erityisen tärkeää, ettet koskaan jätä vauvaa yksin ylös nostetun tuttipullon kanssa, sillä se voi aiheuttaa vakavan tukehtumisvaaran.

Toiseksi jos käytät maidonkorviketta, sinun tulee aloittaa ensimaitokorvikkeella. Se on suunniteltu pikkuvauvoille ja sopii käytettäväksi yhden vuoden ikään saakka.

Ja lopuksi anna vauvasi ohjata ruokintaa. Aivan kuten imettäessä, vauvan tulisi päättää ruokinnan kesto ja kuinka paljon maitoa hän on valmis juomaan.

Lola&Lykke® NaturalFlow-tuttipullo

Tämä pullo tarjoaa vauvalle luonnollisen tavan syödä. Ergonominen muotoilu ja pystyssä pysyvät tutit koliikkia ehkäisevällä aukolla imitoivat rinnan luonnollista tuntumaa parempaa imuotetta varten.



[OSTA NYT](#)

Liivinsuojukset: uudelleenkäytettävät vs. kertakäyttöiset

Maitovuodot ovat varsin tavallisia tuoreilla äideillä. Tällöin pieniä maitovalumia pääsee odottamatta vaatteiden läpi. Jos näin tapahtuu säännöllisesti, kannattaa hankkia liivinsuojuksia.

Liivinsuojukset on suunniteltu rinnan päälle laitettavaksi siten, että ne imevät itseensä vuotavan maidon. Niitä voi käyttää koko imetyksen ajan esimerkiksi poistuessasi kotoa tai käsilaukussasi ylimääräisinä suojuina, jos tunnet rintojen alkavan valua.

Liivinsuojuksia on olemassa uudelleenkäytettävänä sekä kertakäyttöisinä. Uudelleenkäytettävät liivinsuojukset pestään käyttökertojen välillä, kun taas kertakäyttöiset voi laittaa roskiin käytön jälkeen.

Kertakäyttöisissä liivinsuojuksissa on liimapuoli, joten ne on helppo, nopea ja kätevä kiinnittää liiveihin. Vaikka ne ovatkin todella käteviä, ne eivät ole kovin ympäristöystävällisiä, sillä niitä ei voi käyttää uudelleen.

Uudelleenkäytettävät liivinsuojukset sopivat äideille, joilla on hyvä maidontuotanto (sillä tässä vaiheessa vuotoja sattuu harvemmin). Liivinsuojukset ovat huomaamattomia, edullisia, pehmeitä kangassuojia. Niiden käyttö on kuitenkin hieman kertakäyttöisiä suojuksia hankalampaa ja ne tulee pestä käytön jälkeen.

Lola&Lykke® kaarevat bambuliivinsuojukset

Vedenpitävät, imukykyiset ja läpivuotamattomat. Nämä ainutlaatuisen kaarevat liivinsuojukset istuvat äidin siluettiin täydellisesti optimaalista mukavuutta varten. Konepestävät ja uudelleenkäytettävät.



[OSTA NYT](#)



Imetysliivit

Imetysliivit ovat yksinkertainen mutta varsin tehokas apu imetyksessä. Ne näyttävät aivan tavallisilta rintaliiveiltä – tarjoten samanlaista tukea ja käyttömukavuutta – mutta kupeissa on avautuva läppä. Avaamalla läpän äiti voi imettää ilman rintaliivien riisumista.

Imetysliivit ovat erinomainen hankinta erityisesti kookasrintaisille äideille, jotta rinnat saavat tarvitsemaansa tukea. Imetysliivit ovat erityisen kätevät, jos lähdet pienokaisen kanssa ulos.

Lisäksi imetysliivit sopivat käytettäväksi rintapumpun kanssa. Liivit tukevat rintaa ja pitävät sen paikoillaan käyttäessäsi pumppua, jolloin sinun ei tarvitse pitää käsin kiinni rinnastasi koko aikaa!

Pumppaus ja säilytys

Monet äidit unohtavat valmistautua imetyksen lisäksi rintapumpun käyttöön, vaikka siihen liittyy paljon hyötyjä: sen avulla voi pitää tauon imetyksestä, ylläpitää maidontuotantoa, helpottaa rintojen turpoamista ja laittaa maitoa säilöön. Tutustu moderniin [Lola&Lykken sähkökäyttöiseen rintapumppuun](#), joka sallii sinun pumpata omien tarpeidesi mukaan.



Vaikka osa vauvoista vuorottelee imetyksen ja pulloruokinnan välillä jo heti alusta alkaen, monet äidit haluavat luoda imetyksrutiniin ennen pulloruokinnan aloittamista. Yleensä noin kuudennen viikon tienoilla rutini alkaa olla selvillä, jolloin äidillä on riittävästi aikaa käyttää elektronista rintapumppua ruokintakertojen välillä. Jos olet palaamassa äitiyslomalta takaisin töihin, kannattaa pumppaaminen aloittaa jo muutamaa viikkoa aiemmin, jotta maitoa on valmiiksi varastossa.

Voit pumpata silloin, kun se sopii itsellesi parhaiten. Yleensä pumppaaminen kannattaa kuitenkin ajoittaa aamuun, jolloin rinnat ovat mahdollisimman täynnä. Jos käytät sähköistä rintapumppua, voit myös pumpata toisesta rinnasta samalla, kun imetät vauvaa toisella rinnalla. Sähkökäyttöisellä ja kannettavalla pumpulla voit pumpata missä ja milloin haluat. Monet äidit ottavat pumpun mukaan töihin, jotta he voivat pumpata päivän mittaan.

Kun pumppaat maitoa, yritä rentoutua ja tehdä olosi mahdollisimman mukavaksi. Hieronta, eteenpäin nojaaminen tai lämpöpussin käyttäminen voivat auttaa maidon herumista. Varmista, että rintapumpun suppilo on tiiviisti nännin ja nännipihan ympärillä. Yleensä noin 20–30 minuuttia riittää tyhjentämään rintoja mukavasti.



SÄILYTTÄMINEN

Jos pumppaat maitoa, sinulla tulee olla hyvä säilytyspaikka maidolle. Voit käyttää säilytyspusseja ja pulloja, mutta kätevämpi vaihtoehto voi olla elektroninen pumppu, jonka avulla voit *pumpata suoraan maitopussiin*. Maito tulee pakastaa enintään 150 ml kokoisissa erissä, jotta se on helppo sulattaa. Muista merkitä päivämäärä jokaiseen pussiin, sillä maito säilyy pakastimessa enintään 6 kuukautta.

JOKAISEN PUMPPAUKSEN JÄLKEEN

- Merkitse päivämäärä pakkaukseen.
- Sekoita maitoa kevyesti, jotta pinnalle mahdollisesti nouseva rasva sekoittuu muuhun maitoon. Maidon ravistamista ei suositella, sillä se voi hajottaa tärkeitä ainesosia.
- Siirrä lypsetty maito kylmälaukkuun, jääkaappiin tai pakastimeen pumppauksen jälkeen. Jos pakastat maidon, tee se pienissä (60–120 ml) erissä myöhempää käyttöä varten.

VINKKEJÄ MAIDON PAKASTAMISEEN

- Kiristä pullonkorkki tai pakkauksen kansi vasta, kun maito on jäänytynyt kokonaan.
- Jätä yläosaan pari senttiä tilaa, sillä maito laajenee pakastuessaan.
- Säilytä maito pakastimen takaosassa – älä ovesa.

VINKKEJÄ MAIDON SULATTAMISEEN JA LÄMMITTÄMISEEN

- Merkitse maitopakkausiin päivämäärä, jolloin maito on lypsetty. Käytä ensin vanhin maito.
- Rintamaitoa ei tarvitse välttämättä lämmittää. Osa äideistä käyttää maidon huoneenlämpöisenä, osa kylmänä.
- Sulata jäinen maito jääkaapissa yön yli. Jos maito tulee heti käyttöön, voit sulattaa maidon asettamalla pullon tai pussin lämpimään vesihauteeseen tai juoksevan veden alle.
- Älä lämmitä maitoa koskaan mikrossa. Mikrossa lämmittäessä maitoon voi muodostua kuumia kohtia, jotka vahingoittavat maitoa ja voivat polttaa vauvan suun.
- Sekoita maito varovasti ja testaa lämpötila pudottamalla pisara ranteen iholle. Maidon tulisi tuntua mukavan haalealta.
- Käytä sulatettu rintamaito 24 tunnin sisällä. Älä koskaan pakasta sulatettua maitoa uudelleen.

Lola&Lykke® äidinmaidon säilytuspussit

Lola&Lykken maitopussit ovat esisteriloituja, vuotamattomia ja heti valmiita käyttöön. Vaakatasossa ne pakastuvat ja sulavat nopeasti, säilyttäen äidinmaidon vitamiineja ja ravintoaineita.

Voit helposti pumpata ja ruokkia suoraan maitopusseista Lola&Lykken sähkökäyttöisellä rintapumpulla.

[OSTA NYT](#)



LOLA&LYKKE®

Imettäjän ruokavalio

Imettäjän ruokavalio muistuttaa pitkälti odottajan ruokavaliota – joskin se on huomattavasti joustavampi.

Imettävän keho polttaa keskimäärin 300–500 lisäkaloria päivittäin riippuen siitä, imetätkö vauvaa täysin vai osittain (jos imetät täysin, poltat jopa 450–500 lisäkaloria). Jos olet huolissasi siitä, saatko riittävästi kaloreita vastataksesi vauvan tarpeisiin, älä murehdi. Et tarvitse kovin paljoa enempiä kaloreita, kuin mitä söisit normaalisti. Vain 1–2 lisäannosta muutamalla aterialla täyttävät lisäkaloreiden tarpeen helposti.

Hyvä imettäjän ruokavalio on sellainen, joka sisältää **runsaasti ravintopitoisia ruokia**. Koska monipuolinen ruokavalio muuttaa maidon makua ja hajua, vauva saa tutustua moniin erilaisiin makuihin. Tänäpäin syömäsi porkkana, thaimaalainen ruoka tai salsa voi saada vauvasi haluamaan näitä ruokia myös tulevaisuudessa. Avartamalla pikkuisen makujen maailmaa jo ennen kiinteään ruokaan siirtymistä voit jopa ehkäistä myöhempää ruoan kanssa nirsoilua.





Huolehdi seuraavien olennaisten ravintoaineiden saannista imettäessäsi:

- A-vitamiini
- B1-, B2-, B6- ja B12-vitamiinit
- C-vitamiini
- D-vitamiini
- Seleen
- Jodi
- Kalsium
- Foolihappo
- Rauta
- Kupari
- Sinkki

Monet yleiset (ja herkulliset) ruoat sisältävät runsaasti edellä mainittuja ravintoaineita. Tässä on vielä muutamia parhaita ruokia imettäjälle:

- **Hedelmät:** omena, banaani, mustikka, appelsiini, mansikka, tomaatti, avokado, aprikoosi
- **Kasvikset:** lehtikaali, pinaatti, sipuli, valkosipuli, porkkana, kurkku, parsakaali, kukkakaali, peruna, bataatti
- **Palkokasvit:** pavut, linssit, kikherneet
- **Pähkinät ja siemenet:** mantelit, chia-siemenet, saksanpähkinät, macadamiapähkinät, kookospähkinät, kurpitsansiemenet, maapähkinät, pellavansiemenet, parapähkinät
- **Viljat:** tumma riisi, kaura, kvinoa
- **Terveelliset rasvat:** kookosöljy, oliiviöljy, kalanmaksaöljy, avokadoöljy, chia-siemenet, pellavansiemenet
- **Eläinperäiset tuotteet:** kananmunat, rasvaton liha, öljyiset kalat, maito, jogurtti, juusto, maksa, simpukat, katkaravut, osterit

Pyri juomaan tavallista enemmän – vähintään 3,75 litraa vettä muiden nestettä sisältävien lähteiden (vihannekset, hedelmät jne.) ohella. Luonnollisesti vedentarve vaihtelee yksilöllisesti aktiivisuuden, asuinpaikan ja muiden tekijöiden perusteella. Kuuntele siis kehosi viestejä.

Jos tunnet olosi heikoksi, kärsit päänsärystä, pyörryt tai olet janoinen, juo lisää vettä. Nesteytystä voi seurata myös virtsan perusteella. Jos virtsa on vahvan keltaista tai tummaa, se kertoo nestehukasta. Pyri huolehtimaan riittävästä nesteytyksestä esimerkiksi juomalla lasillinen vettä aina imettäessäsi.

Imetys ja mielen hyvinvointi

Imetykseen ei ole olemassa yhtä oikeaa suhtautumistapaa. Joillekin äideille imetys on autuaan onnellista hurmosta, kun taas toisille se voi aiheuttaa negatiivisia ja ahdistavia tunteita.

Molemmat ääripäät ja kaikki tunteet niiden välillä ovat täysin normaaleja. Älä siis missään tapauksessa tunne syyllisyyttä tai häpeää tunteistasi. Muista tarpeen vaatiessa hakea ammattilaisen apua henkiseen hyvinvointiisi, jos imetys tuntuu sinusta kuormittavalta.

1. Imetysstressi on aito ongelma

Koemme luonnollisesti stressiä tilanteissa, jotka ovat meille uusia tai muuten hermostuttavia.

Imetysstressi ei uusien äitien kohdalla ole todellakaan harvinaista. Itse asiassa imetysstressi voi ilmetä monella eri tapaa. Niihin lukeutuu muun muassa:

- kivulias synnytys
- kipu imettäessä
- itsetietoinen tai ahdistunut olo julkisesti imettäessä
- itsevarmuusongelmat imettäessä
- aikaisin ilmenevät imetyshaasteet
- uupumus
- hormonitasojen heittäly
- äkillinen negatiivisten tunteiden kokeminen – ilmiö nimeltään DMER aiheuttaa joillekin äkillisen ja merkittävän negatiivisen tunnekokemuksen juuri ennen herumista. Vaikka se kestää vain pari minuuttia, se voi olla varsin huolestuttava kokemus.
- ahdistus rintamaitoa koskien (esimerkiksi huoli maidon määrästä tai ravinteikkuudesta)
- jännitteet parisuhteessa tai muiden perheenjäsenten kanssa
- sosiaalinen media (ja sen esittämä "täydellinen elämä")

Jos koet yhden tai useamman näistä oireista, et todellakaan ole yksin. On täysin luonnollista kokea stressiä imetyksestä ja vaikka se voi saada olosi harmistuneeksi ja ahdistuneeksi, tunteesi ovat täysin normaaleja.

Jos et tunne oloasi mukavaksi ja tyytyväiseksi imettäessäsi, älä pakota itseäsi siihen. Jos imetys ei sovi sinulle, se on täysin okei.



2. Näin käsittelet imetysahdistusta ja -stressiä

Vaikka tietty määrä stressiä on odotettavissa ja oikeastaan välttämätöntä, on tärkeää kyetä havaitsemaan se piste, jossa stressille tulee tehdä jotakin.

Mielenterveydelläsi on väliä, eikä kenenkään tulisi joutua kärsimään yksin. Jos sinulla on vaikeaa ja tarvitset tukea, voit pyytää apua ystäviltäsi, perheeltäsi, lääkäriltäsi, hoitajaltasi, terapeutiltasi tai tuoreille äideille soveltuvilta tukiryhmiltä, joita tarjoavat esimerkiksi Äimä sekä monet paikalliset seurakuntayhtymät.

Jos imetysstressi tuntuu valtaavan elämäsi, kokeile seuraavia terveellisiä stressinhallintakeinoja:

- **Pidä huolta itsestäsi** – Älä jätä omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi hunningolle. Muista syödä hyvin ja nauttia hyvät yöunet (silloin kun mahdollista!). Älä turvaudu alkoholiin ja muista varata aikaa itsellesi nautinnollisten asioiden tekemiseen.
- **Etsi itsellesi sopiva liikuntamuoto** – Liikunta vapauttaa endorfiinejä, jotka kohentavat mielialaasi luonnollisesti. Lisäksi liikkumalla voit päästää ulos höyryjä ja nauttia raikkaasta ulkoilmasta. Harrasta vain kevyttä liikuntaa synnytysten jälkeisten kuukausien ajan, esimerkiksi kävelyä, joogaa ja kevyttä uintia.
- **Harjoita mindfulnessia ja meditaatiota** – Vaikka tekisit niin vain viiden minuutin ajan, muista pysähtyä hetkeksi päivittäin, reflektoi, rentoudu ja luo yhteys mieleesi, niin voit pysyä vahvana ja tyynenä. Meditaation kauneus piilee siinä, ettei sitä voi tehdä "oikein" tai "väärin". Voit vain hetkeksi upottautua ajatuksiisi hiljaisessa tilassa, jossa olet onnellinen.
- **Kokeile päiväkirjan pitämistä** – Aivan kuten meditaatio, myös aatteiden kirjoittaminen ylös on mainio tapa pysähtyä hetkeen. Voit kirjoittaa lyhyesti, pitkästi, ranskalaisin viivoin tai tarinamuodossa, ihan miltä itsestäsi tuntuu.
- **Jos olet stressaavassa tilanteessa, voit poistua** – Jos olet epämukavassa tilanteessa tai kärjistyvässä riitatilanteessa (liittyipä se vanhemmuuteen tai ei), älä pelkää poistua tilanteesta. Pelkkä pois kävely voi saada painon putoamaan harteiltasi.
- **Juttele luotettavien ja sinua tukevien ihmisten kanssa** – Tuoreille äideille on tarjolla valtavasti erilaisia tukiverkostoja. Jos sinulla on vaikeaa, ota yhteyttä johonkuhun, jolle voit puhua vapaasti.



1. Miten siirtyä imetyksestä pulloruokintaan?

Oikeiden välineiden kuten pullojen ja tuttien valitseminen voi auttaa pulloruokintaan siirtymistä. Voit joutua kokeilemaan muutamaakin eri vaihtoehtoa ennen kuin löydät vauvallesi sopivan. Seuraa vauvan kehoa ja käytöstä, jotta näet mistä hän pitää ja mistä ei. Myös ruokkijan vaihtamisesta voi olla apua. Jos vauva tunnistaa hajusi, hän saattaa kieltäytyä pullosta. Pyydä kumppaniasi tai muuta perheenjäsentä kokeilemaan vauvan ruokkimista.

Lopuksi on hyvä muistaa, että pulloruokintaan siirtyminen voi vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä. Jos arastelet pulloruokintaan siirtymistä, älä pakota itseäsi siihen välittömästi, vaan aloita pikkuhiljaa. Äkillinen siirtyminen voi olla fyysisesti kivuliasta ja emotionaalisesti raskasta niin äidille kuin vauvallekin.

2. Voinko imettää, jos rintani ovat pienet?

Rintojen muodolla ja koolla ei ole merkitystä rintaruokinnan kannalta. Koko ei myöskään vaikuta siihen, kuinka paljon maitoa äiti voi tuottaa. Imettäminen onnistuu, vaikka nännipihat (nänniä ympäröivä alue) olisivat suuret tai nännit vetäytyneet. Myös rintaleikkauksen läpikäyneet naiset voivat imettää. (Huom. Jos rintoja on pienennetty merkittävästi leikkauksella, maitotiehyeyttä ja -rauhasia on saatettu poistaa, jolloin äiti voi tuottaa vähemmän maitoa.)

3. Kuinka kauan minun tulisi imettää?

Monet terveydenhuollon tahot suosittelevat, että vastasyntynyttä tulisi imettää vähintään 12 kuukauden ajan. Kuuden ensimmäisen kuukauden ajan vauvan ruokinta tulisi tapahtua yksinomaan imettämällä. Tämä tarkoittaa, että kuuden ensimmäisen kuukauden aikana vauvoille ei anneta muita ruokia tai nesteitä kuin äidinmaitoa. Jos imetät jostain syystä vähemmän aikaa, imettämisestä on kuitenkin hyötyä sekä sinulle että vauvallesi.

4. Kuinka kauan minun tulisi imettää kerralla?

Tälle ei ole olemassa mitään varsinaista aikasuositusta. Imetys voi kestää 15–20 minuuttia per rinta, tai lyhyemmin tai pidemmin. Vauvasi viestii sinulle, kun hän on valmis. Jos olet huolissasi siitä, saako vauva riittävästi maitoa, keskustele lääkärisi kanssa.

5. Mistä tiedän, että vauvani saa riittävästi maitoa?

Tämä on valtavan yleinen ahdistuksen aihe, jota lähes kaikki äidit miettivät jossakin vaiheessa. Tähän kysymykseen ei nimittäin ole olemassa selkeää, mitattavaa vastausta. Kaikki vauvat ovat erilaisia ja eri kehitysvaiheissa, joten he tarvitsevat jopa päivittäin vaihtelevan määrän maitoa.

Jos koet hankalaksi olla ajattelematta tätä huolenaihetta, voit pitää silmällä seuraavia oireita:

- vauvalla ei ole paljoa energiaa, vaan vaikuttaa usein väsyneeltä ja uupuneelta
- vauva nukkuu kerrallaan yli neljä tuntia
- vauva syö vain lyhyen aikaa
- vauva nukahtaa nopeasti imemisen aloittamisen jälkeen
- imetysaika on poikkeuksellisen pitkä tai lyhyt, esimerkiksi 30–40 minuuttia tai vain 5–10 minuuttia
- vauvan imuote on heikko
- vauva ei ole saavuttanut syntymäpainoaan kahden viikon jälkeen
- vauvan painon nousu on vähemmän kuin 150–250 g viikossa
- vauva ei ulosta riittävän usein (3–4 kertaa päivässä neljän päivän ikäisenä)
- vauvan virtsa ei ole vaaleaa
- vauvan vaipoissa on punaruskeaa "tiilipölyä"

Jos havaitset joitain yllä olevista oireista, ota yhteyttä lääkäriisi.

6. Vauvani syö koko ajan! Onko tämä normaalia?

Saatat huomata, että joskus vauvalla on ajanjaksoja, jolloin hän syö huomattavasti enemmän kuin tavallisesti.

Tätä kutsutaan tiheäksi imetykseksi, joka johtuu kasvupyrähdyksistä, joita on paljon vauvan ensimmäisen elinvuoden aikana. Tärkeintä on olla huoleti, sillä tämä on täysin normaalia.

Voit pitää vauvaasi silmällä imetyksen aikana, sillä vauva normaalisti lopettaa itsekseen tultuaan täyteen. Jos vauva on edelleen imuotteessa, mutta imu on heikentynyt syömisen päätyttyä, on vauvan maha täynnä.

7. Voinko imettää heti sektion jälkeen?

Kuulemme usein virheellisiä huhuja siitä, ettei äiti voisi imettää heti keisarileikkauksen jälkeen. Oikeasti äiti voi täysin turvallisesti imettää heti sektion jälkeen.

Useimmissa tapauksissa voit aloittaa imettämisen saman tien. Joissain tilanteissa imetystä joutuu lykkäämään noin tunnin verran, jos olet ollut nukutettuna tai vauva on laitettu hoitokaappiin synnytyksen jälkeen. Älä kuitenkaan huoli, sillä tunnin viiveen ei tulisi vaikuttaa maidontuotantoosi tai imetyskykyysi.

8. Voinko imettää, jos minulla on tai on ollut koronavirusinfektio?

Kyllä, sillä koronavirusta ei ole kyetty havaitsemaan rintamaidossa. Sen vuoksi voit imettää turvallisesti, vaikka sinulla olisi tai olisi ollut koronavirus.

Sinun tulee kuitenkin pitää mielessäsi tartuntariski vauvallesi. Koronavirus leviää aivastusten, yskän ja puheen kautta pisaratartuntana. Jos olet siis saanut positiivisen koronavirustuloksen, suosittelemme keskustelemaan lääkärisi kanssa. He saattavat ehdottaa vauvan ruokintaa pumpatulla maidolla pullon kautta. Jos he suosittelevat imetyksen jatkamista, voit minimoida vauvan riskiä saada viruksen seuraavasti:

- Pese kätesi huolella juuri ennen imetyksen aloittamista tai ennen rintapumpun tai tuttipullon koskettamista.
- Pyydä tervettä läheistäsi ruokkimaan vauva puolestasi.
- Käytä maskia imettäessäsi.
- Puhdista kaikki pullot ja pumppu huolella käytön jälkeen.
- Jos tunnet tarvetta aivastaa tai yskiä, tee niin nenäliinaan ja heitä se heti roskiin.

