

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white lace top and a necklace with a cross pendant, breastfeeding her baby. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and a blue headband. The background is dark. Two thin white diagonal lines are present: one from the top center to the left side, and another from the bottom center to the right side.

MIELEN HYVINVOINTI JA IMETYS

Lola&Lykkeltä



LOLA & LYKKE®

Me Lola&Lykkellä ymmärrämme, että jokainen äiti ja vauva on omanlaisensa. Joillekin äideille imetys voi olla kaunis, hoivaava ja yhdistävä kokemus vauvan kanssa. Toisille se taas aiheuttaa negatiivisia tunteita. Tärkeintä onkin, että valitset sinulle ja vauvallesi sopivimman ruokintatavan. Jos jokin imetykseen liittyvä asia vaikuttaa negatiivisesti henkiseen hyvinvointiisi, erityisesti jos se häiritsee arkielämääsi yli kahden viikon ajan, on aika hakea tukea.



Sisältö

Imetys ja kaikki tunteesi	4
• Imetysstressi on aitoa	5
• Imetyksen rakenteellinen este	7
Voit olla varma: ahdistuneisuus on yleistä	8
• Näin käsittelet imetysahdistuneisuutta	10
Imetysstressin käsittely	12
• Imetysstressin syyt ja sen hallinta	12
• Terveellisiä tapoja stressin käsittelyyn	18
Imetys ja uni	19
• Itsestä huolehtiminen ja tukiverkot	20
Synnytystrauma, ennenaikaisesti syntyneet, ja sairas vauva	21
Masennuksen hoito imettäessä	22
9 imetykseen liittyvää myyttiä	25
Loppusanat	31

Imetys ja kaikki tunteesi

Joskus ottaa aikaa uudelle äidille ja hänen vauvalleen oppia, mikä toimii heidän kohdallaan. Jokainen vauva on omanlaisensa, joten vaikka kyseessä ei olisi edes ensimmäinen lapsesi, voit kohdata muista lapsistasi täysin poikkeavan syöjän! Joskus jotkut fyysiset komplikaatiot joko sinulla tai vauvallasi voivat vaikeuttaa imettämistä tai tehdä siitä mahdotonta. Saatat joutua ruokkimaan pienokaistasi eri tavalla kuin alun perin suunnittelit. Tai ehkäpä päätät olla imettämättä syystä tai toisesta.

Sinun ei tarvitsisi yrittää yksin. Jos imetys ei vaan toimi, sen pakolla yrittäminen ei auta sinua eikä vauvaasi, vaikka kuinka monet imetyspositiiviset yhteisöt hohkaisivat siitä, kuinka "rintaruokinta on parasta". Haluamme muokata tätä sanomaa ja väitämmekin, että "ruokittu on paras" ja mielellään sillä tavalla, jolla haluat lapsesi ruokita. Koska lopulta se riippuu monista eri tekijöistä, kuinka kyky imettää vaikuttaa tuoreen äidin mielen hyvinvointiin. Näihin lukeutuvat alkuperäiset oletukset siitä, kuinka ajattelit imettää jo ennen kuin vauvasi saapui maailmaan. Jotkut äidit kykenevät hyväksymään muutokset ja jatkamaan eteenpäin. Toisille odotusten ja realiteetin välinen ristiriita on todella vaikea käsitellä ja se voi johtaa synnytyksen jälkeiseen ahdistukseen tai masennukseen.



Jos uskottaisiin puhtaasti monien maiden uutisia, voisimme kuvitella imetyksen olevan läpeensä paha äitien henkiselle hyvinvoinnille. Monet uutisotsikot ovat nostaneet esille “imetyspaineet” ja “imetyksiisaajat”, jotka saavat äidit ahdistumaan ja kokemaan olonsa surkeiksi. Liikkeellä onkin ollut aloitteita lopettaa liiallinen imetykseen kannustaminen, sillä nämä uutisotsikot ja jotkut terveydenhuollon toimintatavat saavat tuoreet äidit kokemaan, että heidän äitiyskokemuksensa on pilattu.

Imetys ei kuitenkaan itsessään vahingoita äitien mielen hyvinvointia – hyvä imetykokemus on itse asiassa loistava etu äidin terveydelle. Se vähentää synnytyselinten syöpien, sydänsairauksien ja diabeteksen riskiä, auttaa äitejä tuntemaan olonsa voimaantuneiksi ja itsevarmoiksi, ja se auttaa parantumaan synnytystraumoista. Imetyshormoneiden uskotaan jopa auttavan vähentämään stressin ja unenpuutteen vaikutuksia kehossa. Ei olekaan mikään ihme, että lukemattomat tutkimukset ovat havainneet hyvin sujuneen imetyksen vähentävän äitien riskiä kärsiä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta.

Imetystressi on aitoa

Kun asiat eivät suju suunnitellusti, äitien mielenterveys voi kärsiä siitä. Vaikea imetykokemus sekä kokemus lopettamiseen pakottamisesta voi saada naiset kokemaan itsensä nujerretuiksi, surullisiksi ja todella vihaisiksi. Lopputulos on sama riippumatta syystä, miksi heidän tuli lopettaa imettäminen.

Mutta kuten varmaan huomaatkin, itse imetys ei ole tässä se ongelma. **Imetys ei heikennä äitejä eikä se aiheuta masennusta.**

Ongelma on imeväisten, tuoreiden äitien ja yleisesti ottaen perheiden kokema tuen ja panostuksen puute heidän asioihinsa. Yhdistyneessä kuningaskunnassa jopa kaksi kolmasosaa äideistä, jotka lopettavat imetyksen ensimmäisten viikkojen jälkeen, tekevät niin sillä he tarvitsivat lisää tukea, kokivat kipua tai vauvalla oli vaikeuksia tarttua rintaan. Jos näin moni äiti lopetti imetyksen tuen puutteen vuoksi, on todennäköistä, että monissa muissakin maissa kohdataan täysin samoja ongelmia.



Onnistuneen imetyksen avain on motivoitunut ja levännyt äiti sekä eloisa vauva. Suomessa pitkä äitiysloma sallii äitien imettää lapsiaan WHO:n ohjeistuksen mukaisesti, mutta tästä huolimatta pelkästään rintaruokittuja lapsia ensimmäisten kuuden kuukauden ajan on ainoastaan 9 %. Euroopan matalin imetystaso on Irlannissa – vain 6 % vauvoista on täysimetyksessä ensimmäisten kuuden kuukauden ajan. Maailmanlaajuisten tilastojen mukaan ainoastaan 40 % alle kuuden kuukauden ikäisistä vauvoista on pelkästään rintaruokittuja.

Terveydenhoitoon panostamisen puute tarkoittaa usein, että äidit jäävät itsekseen ilman ammattilaisten tukea. Heille usein todetaan, että ”pääasia on, että vauva saa ravintoa” sen sijaan, että heidät ohjattaisiin imetysohjaajien luokse lisäapua varten.



Yhdistyneessä kuningaskunnassa ongelmat kuten ammattilaisavun puute, uupumus ja virheellinen tieto johtavat siihen, että jopa puolet vauvoista saa äidinmaidonkorviketta jo ensimmäisenä elinviikkonaan.

Vaikeat kokemukset lisäksi kasvattavat synnytyksen jälkeisen masennuksen riskiä, eikä sen aiheuttajana ole pelkästään hormonaaliset muutokset. Vuonna 2015 tehtiin tutkimus, johon otti osaa 217 imetyksen ensimmäisinä kuukausina lopettanutta äitiä. Se osoitti, että jos naiset lopettivat tai heidän käskettiin lopettamaan imetys syistä, joiden he katsoivat olevan positiivisia, sillä ei ollut vaikutusta heidän mielen hyvinvointiinsa. *Jos he kuitenkin lopettivat kivun, fyysisten vaikeuksien tai tuen puutteen vuoksi, masennuksen riski oli huomattavasti korkeampi.*

Ei ole mikään ihme, että merkittävä määrä tutkimuksia viittaa samaan johtopäätökseen: positiiviset kokemukset ovat liitoksissa positiivisiin tunteisiin, kun taas negatiiviset kokemukset johtavat negatiiviin tunteisiin.

Imetyksen rakenteellinen este

On hämmentävää, että naisten saamaan tukeen ei edelleenkään panosteta. Tiedämme, että imetys suojaa äitien ja vauvojen terveyttä. Tiedämme, että se säästää rahaa terveydenhoidossa. Tiedämme, että valtaosa naisista haluaa imettää – ja monet ensiviikoista selvinneet kokevat sen olevan yksinkertaisempaa, kätevämpää ja edullisempaa. Tiedämme lisäksi, että on haitallista henkisesti hyvinvoinnille, jos äiti ei kykene imettämään vaikka hän niin haluaisi.

Mutta sen sijaan, että sijoittaisimme tarvittavaan tutkimustyöhön, henkilöstömäärään, koulutukseen ja turvaan, palveluita jatkuvasti leikataan, ja sitten äidinmaidonkorviketta tarjotaankin ratkaisuna imetyshaasteisiin. Irlannilla on merkittävä osa äidinmaidonkorvikkeiden kansainvälisillä markkinoilla, joka osittain selittää täysimetyksen vähyyttä siellä. Jos et kykene imettämään itse, eikö korvike ole oiva vaihtoehto? Ei. Tai no, se on vain yksi ratkaisuista.

Äidinmaidonkorvike ei oikeastaan ratkaise ongelmia. Se ei auta vauvaa nukkumaan öisin, se ei rauhoita lasta eikä se korvaa vauvan tarvetta olla sylissä. Nämä ovat normaaleja vauvan toimia, joiden avulla hän kokee olonsa turvalliseksi ja hoivatuksi, eikä niillä ole oikeastaan mitään tekemistä nälän kanssa. Äidinmaidonkorvikkeiden ala on kuitenkin käyttänyt näitä vauvan käyttäytymistapoja luomaan tunnetta siitä, että ”jos minulla on vaikeuksia, korvikepullon antaminen on parempaa vauvalle”.

Mikä tärkeintä, imetystä haluavalle mutta sen parissa kamppailevalle äidille tokaisut korvikkeen antamisesta eivät tee hänestä yhtään onnellisempaa – itse asiassa juuri päinvastoin. Äidit kokevat pettymystä, usein saamatta vastauksia sille, mikä heidän imetykokemuksessaan meni väärin. He syyttävät itseään ja kokevat olonsa epäonnistuneiksi.

Jos olet äiti ja et kykene imettämään, **sinä et todellakaan** ole epäonnistunut. Epäonnistujana on järjestelmä, jota ei ole rakennettu auttamaan sinua onnistumaan.

Kyse ei ole siitä, ettemmekö tietäisi, miksi naisilla on vaikeuksia. Heille ei ole riittävästi tukea tarjoavia ammattilaisia eikä hoivaavaa yhteisöä. Kulttuurimme ei ymmärrä, arvosta tai turvaa imetystä ja imettäviä äitejä, olivatpa he kotona, töissä tai ulkona julkisilla paikoilla.

Voit olla varma: ahdistuneisuus on yleistä

Ensinnäkin on tärkeää ymmärtää, että näin käy monille vanhemmille ja sinä et ole yksin. Jo tämä yksistään on helpottavaa todeta, kun käyt läpi negatiivisia tunteita ja pelkoa. Se on täysin totta. Tuoreet äidit kokevat valtavaa painetta imettää onnistuneesti. Kun haasteita tulee eteen, voi tuntua siltä, että epäonnistut vauvasi ruokinnassa. Paineet ja epäonnistumisen tunteet voivat aiheuttaa äidille ahdistuneisuutta ja jopa masennusta. Muista kuitenkin myös, että synnytyksen jälkeen tunteet heilahtelevat täysin riippumatta siitä, kuinka päätät ruokkia vauvasi.

Tuoreet äidit usein stressaavat siitä, tuottavatko he riittävästi maitoa vauvan tarpeisiin tai heidän henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa nähden. Jos tämä ei ole ensimmäinen kertasi, voi kokemus olla entistäkin vaikeampi. Jos edellinen kerta oli henkisesti ja fyysisesti rankka kokemus, nuo traumat voivat puhjeta uudelleen uuden vauvan kohdalla.

Suhde masennuksen tai ahdistuneisuuden aiheuttamien tunteiden ja imetyksen vaatimusten välillä on monimutkainen. Jos imettäminen on sinulle vaikeaa, voi se aiheuttaa ahdistusta ja rasittaa entisestään epätasapainossa olevaa henkistä hyvinvointiasi. Ahdistus ja stressi imetyksestä voivat aiheuttaa vaikeuksia erityisesti, jos imetyks

- Tuntuu liian vaativalta henkisesti tai fyysisesti
- Vie kauan tai aikaa tuhlaantuu, lisäten stressiä
- Aiheuttaa stressiä, epämuikavuutta tai kipua sinulle tai vauvallesi
- Herättää epäonnistumisen tai epäkelpoisuuden tunteita
- Laukaisee ahdistuneisuutta, koska vauva on sinusta riippuvainen ja vastuullasi



Joillekin D-MER voi olla jo tuttu, vaikkei sitä tuntisikaan kyseisellä nimellä. Kyseessä on äkillinen negatiivinen mielialan lasku, joka tapahtuu juuri ennen maidon herumista ja kestää muutamista sekunneista muutama minuutteihin. Vaikket olisi koskaan kuullut kenenkään kokeneen tätä, sillä kyseessä on melko harvinainen kokemus, nuo negatiiviset tunteet voivat vaihdella vaikeusasteeltaan haikeista tunteista jopa äärimmäiseen itsevihaan tai itsemurha-ajatuksiin. Niillä ei ole välttämättä mitään tekemistä yleisen mielialasi kanssa, mutta ne kuulostavat pelottavilta. Jos koet tällaisia tunteita, keskustele asiasta kättilösi tai imetysohjaajasi kanssa!



Toisaalta imetys voi olla positiivinen voima äideille, joilla on synnytyksen jälkeistä ahdistusta tai masennusta! Tämä on erityisen totta, jos imetys tuntuu siltä, että

- Nautit siitä ja koet onnistuvasi siinä
- Se auttaa sinua hoitamaan vauvaasi
- Se yhdistää sinua ja vauvaasi

Halusin todella imettää vauvaani, mutta mitä enemmän yritin, sitä enemmän ahdistuin. Kun lakkasin yrittämästä, koin oloni rentoutuneemmaksi ja pystyin nauttimaan ajasta vauvani kanssa.

Parhainta on tutustua paikallisiin tuoreille äideille suunnattuihin mielenterveyden palveluihin, neuvoloiden yhteystietoihin ja imetystukeen jo etukäteen. Monissa maissa on IBCLC-sertifioituja imetysohjaajia, ja jos lähetyvilläsi ei asu yhtäkään, monet tarjoavat ohjausta netissä. Jokainen äiti hyötyy vähintään yhdestä keskustelukerrasta imetysammattilaisen kanssa, vaikka keskustelisittekin vain huolenaiheistasi. Muista, että jos valmistaudut useisiin eri skenaarioihin, voi kokemustesi käsittely sujua helpommin. Vaikka imetys on täysin luonnollinen kokemus, on se jokaiselle naiselle erilainen, ja jokainen heistä kokee sen eri tavoin.

Terveen vauvan ruokinnan vastuun tulisi olla kollektiivinen sen sijaan, että se on vain yhden henkilön vastuulla ja hän voi siinä siten "henkilökohtaisesti epäonnistua".

Näin käsittelet imetysahdistuneisuutta

1. HYÖDYNNÄ IMETYSRESURSEJA

Voi olla houkuttelevaa etsiä Googlesta vastaukset kaikkiin imetyskysymyksiisi, mutta harkitse kertaalleen! Tulet saamaan ristiriitaisia neuvoja, jotka todennäköisesti vain lisäävät ahdistuneisuuttasi. Luota sen sijaan luotettaviin tietolähteisiin, kuten [kysy asiantuntijalta](#) -palveluumme. Tutustu vaikkapa La Leche Leaguen tai Imetyksen tuki ry:n sivustoihin. Sujuva imetys vaatii yleensä aikaa ja harjoitusta, joten hyvät resurssit ovat usein tärkeitä.

2. ANNA AIKAA

Tämä voi olla ehkäpä ärsyttävän ohje ahdistuneisuutta kokevalle vanhemmalle, mutta imetyksen opettelu vie aikaa ja joskus on hyvä muistuttaa itseään siitä. Sinä ja vauvasi molemmat opettelette. Anna siis aikaa ja ole kärsivällinen. Jos koet siitä olevan apua, voit vaikkapa täyttää kotisi post-it-lapuilla täynnä arvokkaita ajatuksia imetykokemustasi koskien.

3. KOKEILE PULLOA TAI KORVIKETTA

Jos kamppaillet imettämisen kanssa, saatat luoda itsellesi narratiivin siitä, että pulloon tai korvikkeeseen vaihtaminen on sama kuin tappion myöntäminen, mutta asia ei ole niin. Muista, että "ruokittu on paras", ja vauva hyötyy onnellisesta ja hyvinvoivasta äidistä paljon enemmän kuin äidistä, joka on kuluttanut itsensä loppuun yrittäessään imettää tai pumpata. Taistele siis tietoisesti sitä ajatusta vastaan, että pullo tai korvike tarkoittaa luovuttamista, ja keskity sen sijaan positiivisiin puoliin.

Kumppanisi voi myös jakaa ruokkimisvastuuta pulloa käytettäessä. Kumppanisi voi silloin luoda tunnesidettä vauvaan ja mikä tärkeintä, sinä saat tärkeää lepoaika. Tämä on eräs tehokkaimmista tavoista hallita imetysahdistuneisuutta.



4. KESKUSTELE AMMATILAISEN KANSSA

Imetysohjaajia ja äitiyteen erikoistuneita mielenterveyden asiantuntijoita on paljon syystäkin – monet tuoreet äidit tarvitsevat heidän asiantuntijuuttaan selviytyäkseen synnytyksen jälkeisestä ajasta sujuvasti. **Eteesi voi siis tulla hetki, jolloin on parhainta kääntyä ammattilaisen puoleen.** Voi myös olla hyväksi itsevarmuudellesi varmistaa, että vauva tarttuu rintaan hyvin kiinni ja saa riittävästi maitoa!

Jos ahdistus tuntuu sietämättömältä, voi olla hyvä idea pyytää keskusteluapua mielenterveyden asiantuntijalta, joka voi auttaa sinua opettelemaan erilaisia tapoja ahdistuneisuuden hallitsemiseksi. Jos koet vaikeuksia luoda tunnesidettä vauvaasi, et kykene hoitamaan itseäsi tai vauvaasi, menetät kiinnostusta tavallisia toimia kohtaan, koet pelottavia tai häiritseviä ajatuksia tai muita vaikeita tunteita vanhemmuuteen sopeutumisessa, suosittelemme lämpimästi kääntymään lääkärisi tai terveydenhoitajasi puoleen.

5. PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Uusille vanhemmille muistutetaan jatkuvasti itsensä huolehtimisen tärkeydestä, joka saattaa tuntua naurettavalta äidille, jolla ei ole ollut edes 10 minuuttia aikaa käydä suihkussa viikkoon. Jos kuitenkin koet ahdistuneisuutta, itsestä huolehtiminen on valtavan tärkeää, jotta ongelma ei muutu vaikeammaksi. Omasta kehosta huolehtiminen auttaa lisäksi maidontuotannossa, jolloin imetys sujuu hieman helpommin. **Pyri lepäämään mahdollisimman paljon, muista syödä ravinteikkaita ruokia, liiku, ja juo riittävästi vettä.** Näillä voi olla valtava vaikutus imetyskokemukseesi.



6. ÄLÄ PELKÄÄ LOPETTA

Eräs toinen ahdistuneisuutta vähentävä asia on hyväksyä se, että eteesi voi tulla vaihe, jolloin on parhainta sekä sinulle että vauvalle vaihtaa kokonaan äidinmaidonkorvikkeeseen. Salli itsellesi tämä vaihtoehto, niin voit tuntea paineen heikkenevän. Muista, että **korvikkeeseen siirtyminen ei ole epäonnistumista**, koska vauvasi pysyy edelleen ruokittuna ja terveenä, ja sinäkin pysyt henkisellä tasolla terveempänä.

Äidinmaito on toki hyödyllistä vauvallesi, mutta levännyt ja henkisesti hyvinvoiva äiti on sitäkin tärkeämpi ja hyödyllisempi.

Imetystressin käsittely

Stressi on kehoasi reaktio ja vastaus muutokselle. Stressi voi olla hyvää tai huonoa. Hyvä stressi on positiivista ja tervettä voimaa. Huono stressi on negatiivista ja se on varmaankin se, jota ajattelet heti kuullessasikin sanan "stressi". Huono stressi on haitallista ja voi aiheuttaa terveysongelmia. Se voi myös vaikuttaa imetyksen onnistumiseen.

Imetystressin syyt ja sen hallinta

Stressi voi vaikuttaa imetykseen useammallakin tavalla. Korkea stressitaso voi johtaa vaikeuksiin maidon herumisessa ja vähentää maidontuotantoa. Liika päivittäinen stressi on usein myös yhteydessä aikaiseen imetyksen lopettamiseen.

Positiivista on, että imetyksesi voi myös auttaa stressinhallinnassa. Kehosi vapauttaa imetyksen aikana hormoneita, jotka rentouttavat kehoasi, tuottavat rakkauden tunnetta ja luovat tunnesidettä.

KIVUN KOKEMINEN

Heti vauvasi synnyttyä voit kokea synnytyksestä aiheutunutta kipua. Kun aloitat imettämisen, kipeät nännit tai rintojen paisuminen voivat aiheuttaa lisää epämukavuutta. Kipu on kehollesi stressitekijä, joten lääkärisi määrätessä kipulääkettä sinun tulisi myös käyttää sitä. Muista kuitenkin aina kertoa lääkärillesi imettäväsi, jotta hän voi määrätä sinulle ja vauvallesi turvallisia lääkkeitä.



Kivunlievitys voi auttaa sinua rentoutumaan ja vähentää stressiä. Kun fyysinen kipu on hallinnassa, voit imettää mukavammin ja kehosi voi keskittyä maidon herumiseen kivun kokemisen sijasta.

VAIKEA SYNNYTYSKOKEMUS

Jos suunnittelit synnyttäväsi alateitse ilman kivunlievitystä mutta koitkin vaikean synnytyksen tai odottamattoman keisarileikkauksen, saatat kokea stressiä, syyllisyyttä ja pettymystä. Jos odostat parasta mutta hyväksyt sen tosiasian, että synnytys saattaa poiketa suunnitellusta, voit valmistautua paremmin ja joustavammin ja siten selvittää haasteista sujuvammin. Tee kaksi synnytyssuunnitelmaa: yksi toivomallesi synnytyksellesi ja toinen pelkäämällesi synnytykselle.

YKSITYISYYTEEN LIITTYVÄT HUOLET

Jos olet itsetietoinen tai häpeissäsi rintojesi paljastamisesta, imettäminen voi olla sinulle stressaavaa. Saatat olla huolissasi vierailijoista tai vauvan viemisestä ulos.



6 vinkkiä julkisen imettämisen pelkoon

1. Harjoittele kotona
2. Valitse helposti riisuttavia vaatteita
3. Valitse hyvä paikka
4. Harkitse imetyshuivin käyttöä
5. Keskeytä vauvaasi
6. Sinulla on oikeus imettää

Ollessasi ulkona saatat olla huolissasi lapsesi myöhästyneestä ruokinnasta tai siitä, minne voit mennä imettämään yksityisesti. Nämä pelot ovat yleensä suurempia heti alussa, mutta helpottavat ajan myötä, kun totut mukavuusalueesi ulkopuolella imettämiseen. Muista, että ruokit lastasi etkä ole kenenkään tuijotettavissa. Voit kantaa mukanasasi ohutta huivia, jolla voit peittää vauvasi ja rintasi yksityisyyden luomiseksi, jos koet sen mukavammaksi.

IMETYKSEEN LIITTYVÄN ITSEVARMUUDEN PUUTE

Saatat olla huolissasi imettämiskyvystäsi rintojesi koon, ruokavaliosi, työaikataulusi tai jonkin muun syyn vuoksi. Keskustele huolistasi lääkärisi, paikallisen imetyssryhmäsi, nettitukiryhmän, perheenjäsenen tai imettäneen ystäväsi kanssa. Jos huolenaiheesi liittyvät työhön, keskustele esimiehesi kanssa ja kysy, kykenetkö käydä imettämässä vauvaasi tai pumppaamaan maitoa työn ohessa. Muut ihmiset voivat vastata kysymyksiisi ja lievittää huolenaiheidesi aiheuttamaa stressiä. Voit siten tuntea olosi paremmaksi ja itsevarmemmaksi.





IMETYSONGELMAT

Imetyksen aloittamisen ongelmat, kuten vauvan ongelmat tarttua rintaan tai kipeät nännit, voivat olla harmillisia ja stressaavia. Tarpeettoman stressin ehkäisemiseksi sinun kannattaa opetella mahdollisimman paljon imetykseen liittyvää tietoa jo ennen vauvan syntymää, ja pyydä apua hoitohenkilöstöltä ensimmäisen imetyksen aikana. Ota vastaan kaikki saamasi apu ja keskustele kättilösi tai imetysohjaajasi kanssa huolistasi ja ongelmistasi. He voivat auttaa useimpien ongelmien kanssa!

Voit ensimmäiseksi kokeilla erilaisia imetysasentoja. Keskustele kättilösi kanssa tai tutustu oppaisiin netissä, esimerkiksi [imetyksen e-oppaaseemme](#).

UUPUMUS

Vastasyntyneestä huolehtiminen on väsyttävää. Se vaatii läsnäoloa kellon ympäri: 24 tuntia vuorokaudessa, seitsemänä päivänä viikossa. Lisää siihen vielä muut elämäsi vastuut, niin ei ole ihme, jos koet olosi uupuneeksi.

Uupumusta voi lievittää pyrkimällä nukkumaan vauvan nukkuessa, ja antamalla kotitöiden ja muiden vastuiden odottaa. Älä epäröi pyytää apua kumppaniltasi, perheeltäsi ja ystäviltäsi. Jaat elämän perheesi kanssa – anna heidän olla tukenasi. Muista kuitenkin toisaalta olla jämpä: jos perheesi stressaa sinua, älä epäröi asettaa omaa hyvinvointiasi etusijalle. Jos se vaatii taukoa yhteydenpidossa, niin sitten vaatii!

✓ Hyvä vinkki!

Tee yösyötoistä mahdollisimman helppoja. Anna vauvasi nukkua lähellä sänkyäsi, erityisesti alussa. Näin voit ottaa vauvan rinnalle helposti. Älä huoli vaippojen vaihdosta tai sosialisoinnista, tee vain tärkein työ.

Muista juoda vettä. Imetys kuivattaa kehoa, joten juo lasi vettä ennen imetystä tai juo vesipullosta imetyksen aikana. Voit myös juoda maitoa, teetä, kefiirijuomia ja vähäsokerisia hedelmämehuja. Vältä kahvia, sillä se voi saada vauvasi levottomaksi.

KEHON MUUTOSTEN KÄSITTELY

Kehosi ja hormonisi muuttuvat huomattavasti raskauden, synnytyksen ja imetyksen aikana. Saatat olla huolissasi painon noususta tai rintojesi muuttumisesta. Tai venymisarvista, roikkuvasta vatsasta, kipeistä rinnoista, hiustenlähdestä tai sekaisin menneistä ajatuksista.

Nämä muutokset eivät kuitenkaan tapahdu yhdessä yössä. Ne tapahtuvat hiljalleen yhdeksässä kuukaudessa kehosi kantaessa kasvavaa vauvaa. Ole kärsivällinen ja anna kehollesi aikaa palautua. Pysy aktiivisena, harkitse tukivyön synnytyksen jälkeisen tukivyön käyttöä, ja palauta voimaasi. Vasta sen jälkeen voit miettiä, miltä haluat näyttää ja ottaa ensiaskeleita kohti tavoitteitasi.



VAUVAN TEMPERAMENTIN KÄSITTELY

Jotkut vastasyntyneet ovat helppohoitoisia. He syövät hyvin ja nukkuvat ruokintojen välillä. Sitten on vastasyntyneitä, jotka osoittautuvat haastavimmiksi. Jos lapsesi nukkuu harvoin tai itkee paljon, on tilanne sinulle vaikeampi ja stressaavampi, erityisesti jos sinulla ei ole paljoa apua tai tukea. Jos vain voit, pyydä apua. Jos vauvasi on nirso syöjä ja kaipaa maitobaaria itselleen kellon ympäri, harkitse hänen ruokkimistaan täyteen. Jos vauva on tottunut syömään vain muutaman minuutin ajan, sitten nukahtaa, sitten itkee takaisin rinnalle, voi olla ettei hänen pieni vatsansa täyty kunnolla. Taputtele vauvan takamusta ja juttele hänelle, tuoden hänet takaisin rinnalle lisämaitoa varten.



Tiedämme, että monet nirsot syöjät nukkuvat tavallista pitkäkestoisemman ruokinnan jälkeen jopa seitsemän tuntia putkeen. Tarkista, tarttuuko vauva rintaan kunnolla – se voi olla syynä liian lyhyelle ruokintahetkelle.

Vauvalla saattaa olla vaikeuksia syödä. Näitä ongelmia voivat olla närästys, lehmänmaitoallergia, kireä kielijänne ja koliikki, jotka voivat aiheuttaa huomattavia vaikeuksia sekä rinta- että korvikeruokituille vauvoille ja siten heikentää hyvinvointiasi.

✓ Hyvä vinkki!

Joillakin vauvoilla on kova tarve imeä. Sinun ei tarvitse täyttää tuota tarvetta pelkästään rinnoillasi. Tutti ei estä sinua onnistumasta rintaruokinnassa. Pullo on helpompi vauvallesi imeä, joten on hyvä idea odottaa, kunnes vauva on oppinut tarttumaan rintaan.

HUOLENAIHEET RINTAMAITOA KOSKIEN

Eräs äitien päähuolenaiheista imetystä koskien on se, tuottavatko he riittävästi rintamaitoa ja saako heidän vauvansa sitä riittävästi, tai onko rintamaito riittävän ravinteikasta. Vaikka nämä huolenaiheet ovat varsin ymmärrettäviä, ne ovat usein tarpeettomia.

Useimmat naiset tuottavat ravinteikasta äidinmaitoa riippumatta ruokavaliostaan tai olosuhteistaan, joten maitosi on todennäköisesti aivan kelpoa. Ja jos vauva tarttuu rintaan kunnolla ja syö usein (8–12 kertaa päivässä alkuun) niin tuotat todennäköisesti täyden määrän terveellistä äidinmaitoa.

✓ Hyvä vinkki!

Maitoa heruu, kun keho tuottaa prolaktiinia ja oksitosiinia. Vauvan imu stimuloi maidontuotantoa. Myöhemmin imu muuttuu pidempikestoiseksi, rentoutuneemmaksi syömiseksi. Voit stimuloida maidontuotantoa hyvällä pumpulla, kuten meidän rintapumpullamme. Pidä mielessäsi, että pumpppaaminen tai vauvan rintojen "tyhjäksi" syöminen kasvattaa maidontuotantoa, ei vähennä sitä!

Tulet viettämään paljon aikaa imettäessä tai pumpatessa kotona, joten tee siitä mahdollisimman mukava ja rento paikka. Varaa itsellesi luettavaa, katseltavaa tai kuunneltavaa vauvasi syödessä!



PARISUHDE JA PERHEONGELMAT

Jos kumppanisi ei aktiivisesti tue imetystäsi, mutta sinä uskot sen olevan paras vaihtoehto vauvallesi, voi tilanne olla stressaava. Pyri kohtaamaan kumppanisi huolenaiheet ja pelot, jotta voitte olla samalla sivulla vauvan saapuessa. Säilyttämällä hieman pumpattua maitoa voit antaa kumppanin auttaa ruokinnassa ja hän voi ottaa ohjat käsiinsä, kun olet uupumuksesta aivan poikki.

Uuden vauvan tuominen kotiin muuttaa kaikkien perheenjäsenten rutiineja. Saatat kokea paljon stressiä yrittäessäsi tehdä parhaasi auttaaksesi kaikkia sopeutumaan. Asumuserot ja avioerot ovat valtavia stressinaiheita erityisesti tuoreelle äidille. Jokainen elämä muuttuu valtavasti vauvan synnyttyä – erityisesti sinun, vauvasi ja kumppanisi. Jos sinulla on muita lapsia, he voivat olla kateellisia. Kaiken tämän käsittely voi olla todella uuvuttavaa.

KRITIIKIN KÄSITTELY

Vaikka imetys on aiempaa suositumpaa, voi jotkut silti olla töksäyttämässä kommentteja tai antamassa mielipiteitään niitä pyytämättä. Joskus näihin ihmisiin lukeutuvat perhe ja ystävät, jolloin tilanne voi olla hankala. On helpompaa jättää tuntemattomien kommentit huomiotta, kun taas sinulle rakkaiden ihmisten huolenaiheisiin ja mielipiteisiin on vaikeampaa viitata kintaalla. Pyri keskittymään omiin tietoihisi imetyksestä ja muistuta itsellesi, miksi valitsit rintaruokinnan. Saatat jopa voida opettaa perheellesi tai ystävillesi uusia asioita ja ehkäpä muuttaa heidän mielipiteitään. Muista, että loppujen lopuksi sinä olet vauvasi ruokkija ja sinä tiedät, mikä on teille parhainta.

SOSIAALINEN MEDIA

Tämä voi olla joillekin vaikea aihe. Meistä jokainen on nähnyt kuvia sosiaalisessa mediassa julkkisäideistä, jotka ovat saaneet lapsen ja saavuttaneet timmin kehon jo viikoissa synnytyksen jälkeen. Jos näemme ainoastaan näitä täydellisiä äitejä täydellisine kehoineen ja täydellisine perheineen, voi oma elämä tuntua kehnolta. Nämä kuvat eivät koskaan kuitenkaan kerro koko totuutta ja tiedät sen varmasti. Kyseessä on yksi kuva jonkun elämästä, ja se on useimmiten strategisesti valittu ja filteröity.

Et näe heidän aitoa elämäänsä. Kukaan ei ole täydellinen, vaikka niin ajattelisitkin. Jatka oman polkusi kulkemista. Sinä olet tarvittu ja haluttu, ja täydellinen äiti vauvallesi.



Terveellisiä tapoja stressin käsittelyyn

Et kykene välttämään stressiä, mutta voit opetella elämään sen kanssa terveellisesti. Toisin kuin monilla muilla elämäalueilla, joissa pyrimme jatkuvasti eliminoimaan stressitekijöitä, vauvan kanssa sinun on vain opittava elämään sen kanssa. Tietyillä käsittelytavoilla voit vähentää stressiä ja ehkäistä sitä vaikuttamasta imettämiseesi negatiivisesti. Kaikki alkaa omasta itsestä huolehtimisella.

Pyri syömään terveellisesti ja nukkumaan riittävästi. Ehkäpä helpommin sanottu kuin tehty tuoreena äitinä, mutta tuntiessasi olosi hyväksi ja levänneeksi kykenet käsittelemään paremmin asioita, joita elämä tuo tullessaan. Tässä vinkkejä tilanteisiin, joissa koet stressitasojen kasvavan:

- Voit kävellä pois tilanteesta, jos se on turvallista. Mene kävelyllä tai toiseen huoneeseen ja anna itsellesi hetki rauhoittua.
- Hengitä syvään muutaman kerran. Keskittymällä sisään- ja uloshengitykseen voit rauhoittaa kehoasi.
- Keskustele jonkun kanssa. Jos voit jakaa tuntojasi ystävälle, kumppanille tai perheenjäsenelle, voit tuntea olosi paremmaksi. Voit myös keskustella tunteistasi lääkärin tai terapeutin kanssa, tai osallistua virtuaalisiin tukiryhmiin.
- Harrasta liikuntaa. Liikunta vähentää stressiä ja vapauttaa endorfiineja. Endorfiinit ovat luonnollisia hyvän mielen kemikaaleja, jotka vähentävät stressiä ja saavat sinut onnellisemmaksi.
- Pysy erossa huumeista ja alkoholista. Ne voivat vaikeuttaa asioita entisestään.

Imetys ja uni

Imettäessäsi kehosi vapauttaa oksitosiinia, joka on ahdistuneisuutta vähentävä hormoni ja se auttaa sinua luomaan ainutlaatuista tunnesidettä vastasyntyneeseesi. Oksitosiini tunnetaan rakkaushormonina, joka tukee tervettä imetystä, mutta sen aiheuttamalla ihanalla tunnemyrskyllä on yksi mahdollisesti vaarallinen sivuvaikutus: se saa sinut väsyneeksi.

Ota siihen mukaan vielä unenpuute ja vastasyntyneen hoitaminen vuorokauden ympäri, niin tämä rentouttava hormoni saa sinut taatusti uneliaaksi! Nukahtaminen on siten luonnollinen seuraus.

Tämä voi olla kuitenkin vaarallista, jos se johtaa vahingossa tapahtuvaan vierekkäin nukkumiseen, joka on riskitekijä uneen liittyvissä vauvakuolemista. Miten siis käsitellä tätä? Kuinka voit imetää turvallisesti, kun et halua muuta kuin sulkea silmäsi ja vajota uneen?

Äideille usein kerrotaan, että heidän tulisi nukkua vauvan nukkuessa. Teoriassa tämä neuvo on hyvä, mutta käytännössä ei niinkään – olemme vuosikausien ajan opetelleet nukkumaan yöllä ja olemaan hereillä päivällä, joten tämä ohje sekoittaa kehosi sisäisen kellon, joka saa sinut vuorostaan entistäkin väsyneemmäksi. Ja aivan taatusti vauvasi nukkuessa mielessäsi pyörii kaikki ne muut asiat, jotka pitäisi tehdä. Pyykit tulisi pestä, tulisi syödä jotakin, aina on jotain tekemistä. Ja vaikket keskittyisi kaikkiin tekemättömiin tehtäviin, ei kehosi myöskään suostu nukahtamaan pelkästä käskystä.





Itsestä huolehtiminen ja tukiverkot

Kuten aiemmin jo mainitsimmekin, ota käyttöösi kaikki muiden äitien kehumat tekniikat. Jos nukahtaminen tuntuu välttämättömältä, pyri imettämään sängyllä tuolin tai sohvän sijaan. Se on jo hyvä alku. Juo paljon vettä ja syö hyvin. Jos olet aivan lopen uupunut, voi olla hyvä tarkistuttaa veriarvosasi lääkärillä. Synnytyksen jälkeen veriarvot voivat olla epätasapainossa, joka tekee elämästä hankalampaa. (Lokakuussa julkaisemme muuten lyhyen sarjan rautaa koskien!)

Jos tunnet voivasi välttää nukahtamisen, voit herätellä kehoasi eri keinoin. Laita vauva rattaisiin ja käy kävelyllä ulkona (vauva taatusti nukkuu koko sen ajan), harrasta liikuntaa kotiloissa (millainen tahansa liikunta käy!) tai lue kirjaa. Tee jotain, mistä nautit. Kaikenlainen tekeminen paitsi vauvan huolehtiminen antaa sinulle henkisen ja fyysisen tauon, joka voi osoittautua aivan yhtä arvokkaaksi kuin muutaman tunnin tirsat.

Pidä mielessäsi, että voit käyttää hyödyksesi tukiverkostoasi. Vauvan saaminen ei pidä muita elämän vastuualueita kauaa loitolla, vaan tuoreiden äitien pitää pallotella myös perheen, työn ja kodin muita tarpeita, jotka vievät paljon energiaa. Päivä saattaa tuntua loputtomalta ja silti sinusta tuntua, ettet saa mitään aikaiseksi. Tuo tunne voi kasvaa herkästi valtavaksi, erityisesti jos sille ei tunnu näkyvän loppua. Pyydä siis apujoukkojasi valmistamaan ruokaa pakastimeen, pesemään pyykkiä tai siivoamaan, sillä näistä voi olla hurjasti apua. Ruokakaupassa käyminen voi olla parhain lahja, jonka olet koskaan perheeltäsi tai ystävältäsi saanut.

Jos sinulla ei ole tukiverkosta omasta takaa, on sinulle silti vaihtoehtoja. Suomessa on esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto, joka voi auttaa monissa lastenhoitoon liittyvissä asioissa. Saatan toistaa tätä jo ties kuinka monetta kertaa, mutta levänneenä kykenet suoriutumaan äitiydestä paljon paremmin. Ja äitiys onkin nyt tärkein roolisi elämässä.

Synnytystrauma, ennenaikaisesti syntyneet, ja sairas vauva

Traumaattisen synnytyksen jälkeen imetys voi olla joko terapeuttiinen kokemus tai vaikeuttaa tunteitasi entisestään. On tärkeää hakea ja vastaanottaa apua. Hyödynnä imetysresursseja. Voi olla hyödyksi keskustella synnytyskokemuksestasi ympäristössä, jossa kukaan ei tuomitse.

Imetys piti minut hengissä päivinä, kun en ollut varma selviäisinkö, ja elin tuolloin vain ruokkiakseni vauvaani. Päästyäni kotiin kamppailin synnytykseen liittyvien takaumien ja painajaisten kanssa. Ollessani peloissani ja huolissani vauvastani, imetys oli elämänlankani. Pidellessäni vauvaani rinnallani koin oloni rauhalliseksi ja turvalliseksi. Kauhuihin loittoni ja pelko helpotti.

Jos vauvasi on sairas ja tarvitsee pitkän hoitajakson vastasyntyneiden osastolla, imettäminen tai maidon pumppaaminen vauvallesi voi saada sinut tuntemaan olosi voimaantuneeksi ja osalliseksi vauvan hoidossa. Siitä voi olla myös lääketieteellistä hyötyä vauvallesi, sillä ensimmäitö on täynnä erinomaisia ravintoaineita, joita yksikään korvike ei pysty korvaamaan.

Opin, että minun ei tarvitse imettää luodakseni tunnesidettä vauvaani. Se ei vaadi muuta kuin rakkautta ja rakkaudenosoituksia lasta kohtaan.

Jos synnytyksesi oli traumaattinen ja sinulle tarjotaan tai haet apua synnytystrauman tai traumaperäisen stressihäiriön hoitoon, on tärkeää keskustella imetystoiveistasi. Vauvan ruokinta rinnalla alkuun 8–12 kertaa vuorokaudessa voi valtavasti vaikuttaa sinuun henkisesti ja fyysisesti.



Masennuksen hoito imettäessä

Totesimme jo aiemmin, että imetyksellä on paljon hyviä terveysvaikutuksia. Jos sinulla on aiempia kokemuksia mielenterveysongelmista, muista kertoa niistä kättilöllesi tai hoitohenkilökunnalle. On olemassa monia tapoja, joilla voidaan ehkäistä ongelmien uudelleen puhkeamista.

Jos käytät masennuslääkkeitä, keskustele lääkärisi kanssa: tarjolla on paljon vaihtoehtoja, jotka eivät vaikuta vauvaasi ollenkaan. Jos et halua käyttää lääkkeitä imettäessäsi, kannattaa omata toimintatapoja, joilla voit ehkäistä hyvinvointisi heikkenemistä. Ainoa huono valinta on jättää masennus hoitamatta, koska sillä voi olla vakavia seuraamuksia sekä sinulle että vauvallesi.

Tärkeintä on, että äideillä on paljon vaihtoehtoja. Tarjolla on vaihtoehtoisia hoitokeinoja, jos et syystä tai toisesta halua käyttää lääkkeitä! Näihin lukeutuvat:

LIIKUNTA

Tärkeimpiin liikuntaa masennuksen hoitokeinona tukeviin tutkimuksiin lukeutuvat kaksi satunnaistettua tutkimusta Duke University Medical Centerin suorittamana, jotka vertasivat liikuntaa suoraan lääkeaine sertraliiniin. Molemmissa tutkimuksissa liikunta todettiin yhtä tehokkaaksi hoitokeinoksi vakavaan masennukseen kuin lääke. Parhain vaikutus oli aerobisella liikunnalla, mutta myös painonnostolla ja venyttelyllä/joogalla oli hyviä vaikutuksia. Jos liikut keskiteholla, on liikunta turvallista sekä raskauden aikana että imettäessä.

KIRKASVALOTERAPIA

Valohoito on myös yhtä tehokas hoitokeino kuin lääkkeet kaamosmasennuksen torjumiseen. Valoterapialla on myös onnistuneesti hoidettu tavallista masennusta. Sitä on hyödynnetty raskaana olevien ja imettävien äitien masennuksen hoidossa, vaikka tutkimusryhmät ovat olleet toistaiseksi melko pieniä. 10 000 luksin valotaso 30–40 minuutin ajan on eniten käytetty annos, mutta matalimmillakin valotasoilla on saatu hyviä tuloksia.



Saadaksesi riittävän määrän valoa, sinun tulee hankkia erityinen valaisin. Tavalliset kodin valaisimet eivät ole riittävän tehokkaita. Kirkasvalohoito heti aamusta on tehokkaampaa kuin myöhemmin päivällä, joten laita valaisin päälle aamuteetä siemaillessasi! Herätysvalo on vaihtoehto tavalliselle valoterapialle. Tällöin ajastimella toimiva valaisin kytkeytyy päälle ennen heräämistäsi, joka on todettu erittäin käteväksi vauvojen tai pikkulasten äideille. Valoterapia on turvallinen raskauden ja imetyksen aikana.

MÄKIKUISMA

Mäkikuisma on maailman eniten määrätty masennuslääke ja se on erittäin tehokas masennuksen hoidossa. Se on turvallinen käytettäväksi imetyksen aikana, mutta jotkut lähteet ovat kehottaneet varovaisuuteen sen käytössä raskauden aikana.

Itsessään mäkikuisma on erittäin turvallinen. Sen käytössä tulee kuitenkin huomioida kaksi tärkeää seikkaa. Ensinnäkin sillä on yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa, joten sitä ei tule yhdistää masennuslääkkeiden, ehkäisytablettien ja monien muiden lääkkeiden kanssa. Jos päätät käyttää mäkikuismaa, muista aina mainita siitä lääkäriillesi, kätilöllessi ja muulle hoitohenkilöstöllessi. Lisäksi yritys tuotteiden laatu vaihtelee runsaasti, eikä laadukkaan tuotteen erottaminen heikompileatuista ole aina mahdollista.

PSYKOTERAPIA

Älä anna kenenkään väittää, etteikö keskusteluterapia olisi tehokas hoitokeino vakavaan masennukseen. Se ei nimittäin ole totta. Raskauden aikaiseen masennukseen, myös vaikeaan, on tarjolla kahdenlaista psykoterapiaa: kognitiivista ja interpersoonallista psykoterapiaa. Molemmat ovat osoittautuneet teholtaan lääkkeitä vastaavaksi vakavan masennuksen hoidossa. Kognitiivisen toimintaterapian oletuksena on, että masennus johtuu ihmisen vääristyneistä uskomuksista itseään ja maailmaa kohtaan. Näitä uskomuksia tarkastelemalla ja hoitamalla masennus hellittää. Tämä terapiatyyppe sopii myös ahdistuksen, pakko-oireisen häiriön ja jopa kroonisen kivun hoitoon.

Kognitiivisen toimintaterapian oletuksena on, että masennus johtuu ihmisen vääristyneistä uskomuksista itseään ja maailmaa kohtaan. Näitä uskomuksia tarkastelemalla ja hoitamalla masennus hellittää. Tämä terapiatyyppe sopii myös ahdistuksen, pakko-oireisen häiriön ja jopa kroonisen kivun hoitoon. Interpersoonallisen psykoterapian uudempi modaliteetti on nopeasti kasvamassa raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten psykoterapiavalmaksi. Se keskittyy naisten tärkeimpiin ihmissuhteisiin, niistä saatuun tukeen ja siihen, kuinka suhteet ovat muuttuneet vauvan saamisen jälkeen. Se opettaa äitejä tunnistamaan tuen lähteitä ja lisäämään ihmissuhteista saamansa tuen määrää. Tätä terapiaa on käytetty monien riskiäitien kohdalla ehkäisemään ja hoitamaan masennusta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.

OMEGA-3 RASVAHAPOT

Pitkaketjuiset omega-3-rasvahapot EPA ja DHA ovat osoittautuneet tehokkaiksi masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Molempia löytyy rasvaisista kaloista. Masennuksen hoitoon käytettävä EPA hoitaa suoraan masennuksen fysiologisia seuraamuksia ja vähentää stressitasoja. DHA auttaa ehkäisemään masennusta, muttei toimi suoraan hoitokeinona.

Pellavansiemenistä ja muita kasveista kuten saksanpähkinöistä ja rypsiöljystä löytyvä omega-3-happo ALA ei samalla tavoin ehkäise tai hoida masennusta. Vaikka se ei ole haitallista, se ei ole riittävän samankaltainen EPA:n kanssa samanlaista tehoa varten. Ikävä kyllä kalaöljy on sinulle hyväksi – se maistuu kamalalta, mutta voit syödä kalaa tai nauttia sitä ravintolisänä!

Hyvä vinkki!

Omega-3 on luonnollinen antikoagulantti, eli se ohentaa vertasi. Jos havaitset saavasi tavallista enemmän mustelmia, harkitse annoksen pienentämistä. Kasvissyöjät ja vegaanit voivat korvata kalaöljyn merilevä-, spirulina-, tai klorella- tuotteilla.

Sinulla on siis valinnanvaraa, olipa menneet tai nykyiset kokemuksesi ja tunteesi millaisia tahansa. Tärkeintä on kertoa hoitokeinoistasi hoitohenkilöstöllesi ja kysyä aina "mitä vaihtoehtoja minulla on?". Raskauteen, synnytykseen, vauvan saamiseen ja imetykseen liittyvät tunteiden pyörremyrsky ehkäpä ensimmäistä kertaa elämässäsi on helpommin käsiteltävissä, kun sinulla on muita ihmisiä tukemassa sinua ja he tietävät, mitä pitää silmällä.

9 imetykseen liittyvää myyttiä

Myytti 1: On vanhemman vika, jos hän ei kykene imettämään

Jos imetyksesi ei suju, se ei missään nimessä ole sinun syytäsi. Pidä mielessäsi, että monissa maissa ei ole tarjolla lähetteitä imetysohjaajalle tai ohjausta on tarjolla vain heti synnytyksen jälkeen. Siitä ei ole kovin paljoa apua, kun ongelmia kohtaa kotioloissa yksin vauvan kanssa, joka ei kasva odotettuun tahtiin.

Useimmiten ensimmäinen lääkärin tarkastus on kuusi viikkoa synnytyksen jälkeen. Nuo kuusi viikkoa ovat pitkä aika kamppailla ongelmien kanssa yksin. Tuohon ajankohtaan mennessä olet varmasti jo tehnyt päätöksesi imetystä tai äidinmaidonkorvikkeiden käyttöä koskien. Jos koet ongelmia imetyksen kanssa, harkitse yhteyden ottamista sertifioituun imetysohjaajaan.

Myytti 2: Korvike on pahasta ja äidinmaito hoitaa kaiken kuin taikauskusta

Äidinmaidolla on lukemattomia hyötyjä: vähemmän korvatulehduksia, vähemmän hengitystiesairauksia, vähemmän ripulia, sekä pienempi riski sairastua esimerkiksi leukemiaan ja diabetekseen, ihan vain muutamia mainitaksemme.

Äidinmaito on kuitenkin vain yksi osa lapsesi terveitä elämäntapoja. Sillä on monia pitkäkestoisia terveysvaikutuksia, mutta ravinnon lisäksi liikunnalla ja geeneillä on suuri rooli lapsesi terveydessä. Ja kuten monet pizzalla ja nuudeleilla elävät yliopisto-opiskelijat voivat todeta, ihmiset selviävät yllättävänkin hyvin oikeastaan kaikenlaisella ruoalla.



Äidinmaidonkorvike ei pilaa vauvasi terveyttä. Kaksi seikkaa voivat molemmat kuitenkin olla totta: 1) vauvat voivat kasvaa varsin hyvin korvikkeella, ja 2) mikään äidinmaidonkorvike ei koskaan kykene korvaamaan aidon äidinmaidon monimuotoisuutta ja eleganssia.

Äidinmaito on elävää maitoa. Se muuttuu vauvan tarpeiden mukaan päivän mittaan. Esimerkiksi illalla tuotettu äidinmaito sisältää enemmän melatoniinia (hormonia, joka auttaa nukkumisessa).

Korvike ei siltikään ole pahasta. Joissain tilanteissa korvike on tarpeen tai hyvä valinta, sillä loppujen lopuksi voidaan todeta, että korvike on ruokaa. Se pitää vauvasi ruokittuna. Eikä se pelkästään ruoki, se myös muodostaa perustan hyvälle elämänkestoiselle terveydelle.

Myytti 3: kipu on normaalia imettäessä

Kipu on yleistä, muttei koskaan normaalia. Kuten monet muutkin toimet ja tuntemukset, imetys voi olla epä mukavaa ensimmäisten parin viikon aikana. Kuitenkaan erittäin kivulias maidontuotanto, veriset tai vahingoittuneet nännit eivät koskaan ole normaaleja, vaan ne tulee hoitaa kuntoon.

Monet näistä kivuliaista ongelmista voivat syntyä melko yleisestä seikasta vauvan suussa: kireästä kielijänteestä. Jos uskot vauvallasi olevan kireä kielijänne, vieraile sertifioidun imetysohjaajan luona arvioidaksesi rintaruokinnan toimivuutta. Vauvasi saattaa hyötyä korva-, nenä- ja kurkkulääkärin tai lastenhammaslääkärin tapaamisesta. Nämä erikoislääkärit kykenevät diagnosoimaan ja hoitamaan kireän kielijänteen aiheuttamia ongelmia. Muista, että aivan kuten aikuisillakin, jos yksi vauvan kehon osista on kireä, on hänellä todennäköisesti kireyttä ja kipuja muuallakin. Vauvojen hoitoon erikoistunut osteopaatti tai vyöhyketerapeutti voi olla avuksi.

Muita kivun lähteitä imettäessä voivat olla vääränlainen ryhti imettäessä, verisuoniongelma nimeltään vasospasmi, tai sisäänpäin kääntyneet nännit. Imetysasennoista voi olla paljon apua, ja jotkut äidit vannovat lanoliiniöljyn voimaan, kun taas jotkut käyttävät nännisuoja suojellakseen rintojaan yli-innokkailta vauvahampailta.

Jos uskot sinulla olevan jokin näistä ongelmista, ota ihmeessä yhteyttä imetysohjaajaan, joka voi auttaa juuri sinun tilanteessasi ja tehdä imettämisestä vähemmän kivuliasta. Tutustu myös imetysoppaaseemme [täällä!](#)

Myytti 4: Kaikki naiset kykenevät tuottamaan riittävästi maitoa yrittäessään TAI pienet rinnat tuottavat vähän maitoa

Tämä myytti luo kulttuurin, joka häpäisee äitejä, jotka eivät kykene tuottamaan riittävästi äidinmaitoa. Myös jotkut terveydenhuollon ammattilaiset voimistavat tätä myyttiä: usein ehdotetaan, että jos et kykene tuottamaan sataprosenttisen riittävästi maitoa vauvasi tarpeisiin, sinun tulisi jättää homma sikseen. Äitien häpäiseminen on kamalaa – jokainen äiti yrittää vain parhaansa.

Monet tekijät voivat heikentää maidontuotantoa. Verenhukka synnytyksen aikana, istukan jäämät, hormoniepätasapainot, munasarjojen monirakkulaoireyhtymä, tai yli 35 vuoden ikä ovat kaikki mahdollisia tekijöitä. Rintojen koolla ei ole mitään tekemistä maidontuotannon kanssa.

“

Pumppasin ja pumppasin, mutta kahdenkaan viikon jälkeen en saanut muuta kuin muutaman millilitran ulos. Se oli kivuliasta eikä imettäminen sujunut... Soitin kättilölleni itkua pidätellen, sydän särkyneenä koska en kyennyt täyttämään vauvani tarpeita. Hän kehotti minua sallimaan "epäonnistumiseni" tässä yhdessä pienessä asiassa, sillä harmistunut äiti oli huonompi vaihtoehto vauvalle verrattuna tyytyväiseen, korviketta käyttävään äitiin.

”



Meillä on ratkaisuja moniin näistä ongelmista. Useammin syöttäminen, tehopumppaaminen tai oikeanlaisten lääkkeiden ja lisäravinteiden käyttö voi auttaa maidontuotannossa. Jotkut äidit saavat paljon hyötyä imetyksestä, joka voi sisältää sarviapilaa, karvaskaunokkia, fenkolia, nokkosta, rohtovuohenhernettä, ceyloninmoringaa ja maarianohdaketta. Voit kokeilla näitä keinoja, ja imetysohjaaja voi tarjota entistäkin enemmän ratkaisuja kohtaamiisi ongelmiin.

Oman maitosi korvaaminen korvikkeella tai lahjoitetulla maidolla ei todellakaan ole häpeän paikka! Jos olet kiinnostunut maidon lahjoittamisesta, lue Bonнын tarina sivustollamme. Uskotaan, että jopa alle 100 millilitran määrä äidin omaa maitoa voi olla hyödyksi, joten älä koskaan koe häpeää korvatessasi omaa maidontuotantoasi muilla ruoilla silloin, kuin oma fyysinen ja henkinen hyvinvointisi tai tilanne niin vaatii.



LOLA & LYPKE®

Myytti 5: Pumppaamasi määrä kertoo tuottamasi maidon määrästä

Pumppaamasi maidon määrä riippuu pumpustasi, pumpun osien istuvuudesta nänniisi sekä pumpun laadusta. Hyvällä pumpulla voit saada viitettä tuottamallesi maidon määrälle, mutta sekään ei kerro koko totuutta.

Joillekin pumppaus ei vaan sovi yhtä hyvin kuin toisille. Monesti vauva vain kykenee saamaan enemmän maitoa irti rinnoistasi kuin mikään pumppu.

Lue lisää palkitusta Lola&Lykke sähkökäyttöisestä rintapumpustamme. Käytä koodia **MAMA10** ja saat 10 % alennuksen!

[Lue lisää](#)



PORTABLE



SMART TOUCH
SCREEN



ANTI-BACKFLOW



SOFT BREAST
SHIELD



Myytti 6: Jos sinulla on koronavirustartunta, sinun ei tulisi imettää

WHO:n mukaan koronavirusta sairastavien tulisi jatkaa vauvan imettämistä. Jo nyt on julkaistu yksi tutkimustulos, joka todistaa, ettei koronavirus tartu rintamaidon välityksellä.

Imettäminen on siten turvallista ja se voi olla vauvallesi jopa hyödyksi. Jonkin verran on saatu jo viitteitä siitä, että kuten muidenkin sairauksien kohdalla, jo kauan ennen koronaviruksen oireiden ilmaantumista keho alkaa tuottamaan sairautta vastaan taistelevia antigeenejä, jotka siirtyvät vauvalle äidinmaidon kautta. Imetys pitää vauvasi turvassa, vaikka sinä tai vauvasi olisitte sairaana. Keskustele kättilösi kanssa saadaksesi lisätietoa oman alueesi suosituksista.

Myytti 7: Lääkkeet ja alkoholi ovat vaarallisia imettäville

Valtaosa lääkkeistä sopii käytettäväksi imetyksen aikana. Yleisimpiä synnytyksen jälkeen määrättyjä lääkkeitä ovat antibiootit, kipulääkkeet ja puuduteaineet.

Antibiootit voivat saada vauvan vatsan hetkellisesti sekaisin, mutta niistä ei ole suurempaa haittaa. Useimmista kipulääkkeistä vain niin pieni murto-osa siirtyy rintamaitoon, että ne eivät muodostu ongelmaksi. Puuduteaineet poistuvat kehosta nopeasti, joten ne eivät ole haitaksi. On hyvä idea aina kysyä, onko lääke, vitamiini tai muu ravintolisä turvallinen imettäville.

Vaikka alkoholin juominen ei ole turvallisin vaihtoehto imettäville äideille, äidin kohtuullinen alkoholin käyttö (enintään yksi keskikokoinen juoma päivässä) ei välttämättä ole haitallista vauvalle. Juomisen jälkeen sinun tulisi odottaa vähintään neljä tuntia ennen imettämistä tai pumppaamista. Kannattaa siis ruokkia lapsi ensin, ja vasta sitten nauttia drinkki. Alkoholi ei varastoidu rintamaitoon, vaan poistuu siitä samaa tahtia kuin verenkierrosta.

Myytti 8: Rintaruokittujen vauvojen tulisi nukkua yön yli kahdeksan viikon ikäisinä

Aiemmin tässä oppaassa totesimme, että imetys voi parantaa vauvan unta. Tiedäthän itsekin, kuinka mukavaa on sulkea silmät suuren aterian päätteeksi – sama pätee vauvaasi. Joidenkin vauvojen kohdalla niin ei kuitenkaan käy. Tyypillisesi rintaruokitun vauvan ”yön yli nukkuminen” tarkoittaa oikeastaan neljän tai viiden tunnin unia ruokintojen välillä.

Vauvan toistuvaan heräämiseen on olemassa monia syitä: nälkä, hampaiden puhkeaminen, sinun tai kumppanisi ikävöinti, tai kehitysvaiheen kuten kierimisen tai konttaamisen läpikäyminen.

Totuus onkin, että vauvaperheessä uneliaisuus on väistämätöntä. Sen käsittelyyn on olemassa tapoja: tee suunnitelma. Sen sijaan, että nukahtaisit sohvalle vauvan ruokinnan jälkeen ja riskeeraisit vauvan putoamisen lattialle, siirry sänkyyn. Useimmat ongelmat ovat ratkaistavissa. Jos imetat, sinun tulee pitää huolta itsestäsi. Jos et kykene valmistamaan itsellesi voileipää, nappaa vain ruoka-aineet ja syö ne erikseen.

On täysin okei olla tekemättä asiat ”kunnolla” vastasyntyneen imetysaikana!!!



Myytti 9: Vauvat voivat olla allergisia rintamaidolle

Vauvat eivät voi olla allergisia itse äidinmaidolle, mutta he voivat olla yliherkkiä äidin syömille proteiineille – lehmänmaidolle, munille, pähkinöille – ja sen vuoksi kärsiä vatsavaivoista. Harvinaisissa tapauksissa vauvalla voi olla allergia jollekin syömällesi ja vauva saa sen vuoksi ihottumaa. Sen hoitamiseksi kyseinen ruoka-aine tulee tunnistaa ja eliminoida ruokavaliostasi.

On hyvä idea keskustella lastenlääkäriin tai terveyskeskuslääkäriin kanssa ennen kuin aloitat eliminoimaan jokaista potentiaalista allergeeniä ruokavaliostasi. Tarkastele, mitä syöt joka päivä. Äiti saattaa juoda esimerkiksi hernejauheesta tehtyä proteiinipirtelöä ja ihmetellä, miksi vauvalla on ilmavaivoja. Jos kuitenkin hernepirtelö rajoitetaan vain muutama viikossa tai lopetetaan imetyksen ajaksi kokonaan, voi vauvan oireet hellittää. Tämä ei ole kovin haastavaa toteuttaa, mutta syömäänsä ruokaa tulee ajatella täysin uudella tasolla!

Loppusanat

Imetyksellä on paljon vaikutuksia, eivätkä kaikki niistä liity vain maittoon!

Tietoa on saatavilla valtavasti. Älä kuitenkaan usko kaikkea näkemääsi. Anna tiettyjen hyväksi tarkoitettujen ohjeiden kulkea toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Jotkin neuvot voivat osoittautua hyödyllisiksi, mutta uskomme, että valtaosa ei ehkä kuitenkaan! Jokaisella on sinun hyvinvointisi mielessään tarjotessaan neuvojaan, mutta ainoastaan sinä tunnet itsesi, niin fyysisesti kuin henkisesti. Monet myyteistä voivat olla vauvallesi haitallisia. Ja pysyttele erossa Googlesta – se on yksi tärkeimmistä vinkeistämme. Jos sinulla on kysyttävää, paras tiedonlähde on imetysohjaaja tai kättilö.

Keskustele kumppanisi kanssa. Anna hänen olla osa tätä kaikkea. Jaa kotityöt ja huolenaiheesi, ja pidä yhteyttä tukiverkostoosi.

✓ Hyvä vinkki!

Tarkastele mielentilaasi joka päivä. Siihen menee vain minuutti tai pari, kun tunnustelet tunteitasi aktiivisesti. Voi olla hyvä idea pitää tunteitasi kirjaa, erityisesti jos tunteesi ovat suuria. Niiden kirjoittaminen ylös paperille voi olla avuksi, ja se toimii hyvänä tiedonlähteenä jos koskaan päätät hakea apua!

Imettäminen on prosessi. Se on uutta, jotain mitä esikoisensa synnyttäneet äidit eivät ole koskaan tehneet, ja jopa kokeneetkaan äidit eivät ole aiemmin tätä tiettyä vauvaa tuoneet rinnalleen. Se on uutta, se on valtavaa, ja se voi olla pelottavaa. Tunnet kummallisia tuntemuksia. Pidä kuitenkin mielessäsi, että se on uutta teille molemmille. Hyvän tuen voimin se muuttuu intuitiiviseksi. Joka tapauksessa sinun tulee ruokkia vauvasi tavalla tai toisella, joten miten ikinä valitsetkaan sen tehdä, tunnesiteesi vauvaan kehittyy. Ja mikä tärkeintä, vauvasi saa ruokaa.

Sinä pystyt tähän.
Rakkaudella,

Lola & Lykke-tiimi