

Tervetuloa mukaan! ❤️

Odottavien olohuoneeseen



Odottavien olohuoneet sinulle mahdollistaa:



IMETYS JA VASTASYNTYNEEN RUOKAHETKI

ODOTTAVIEN OLOHUONE

HEINI AARNIO, TERVEYDENHOITAJA, IMETYSKOULUTTAJA

KUUSANKOSKEN NEUVOLA

23.9.2025



IMETYSSUOSITUKSET

- Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa 6kk täysimetystä ja imetyksen jatkamista kiinteiden ohelle 2v ikään asti
- Suomessa täysimetys suositus on 4-6kk
- Imetyksen jatkamista suositellaan kiinteiden ruokien ohella vähintään vuoden ikään asti tai niin pitkään kuin perhe haluaa
- D-vitamiini 2vko iästä alkaen

ENSIPÄIVINÄ

- Ensi-imetys tai lypsy mieluiten 1-2h kuluessa synnytyksestä
- Ensिमaito tahmeaa, määrät hyvin pieniä alkuun
- Ensimmäisen vuorokauden vauva lepäilee,
toisena vuorokautena vauva alkaa ärhäkämmin tilailla maitoa
- Huvitutin välttäminen imetyksen alussa

ENSIPÄIVINÄ

- Maidonnousu yleensä muutaman päivän kuluttua synnytyksestä
 - Olo voi olla kuumeinen, tukala, rintoja voi pakottaa
- Imetyksiä mieluiten 8-12 /vrk.ssa, voi olla enemmänkin
- Osa imetyksistä yöaikaan

KÄSINLYPSY

- Tarkoituksena harjoitella tekniikkaa, ei niinkään kerätä saalista
- Harjoittelu helpottaa käsinlypsyä synnytyksen jälkeen
- Ei vielä varsinaisesti nostata maitoa
- Mahdolliset maitosaaliit voi kerätä esim ruiskuihin ja viedä pakastettuina mukaan synnärille (kysy ruiskuja tarvittaessa neuvolasta)
- Harjoittelu sopii lähes kaikille rv 37+0 lähtien, erityisesti hyvä huomioida jos äidille GDM tai tiedossa sektio
- [Maidonerityksen käynnistäminen lypsämällä | Naistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/kaynnistaminen-lypsamalla)

VAUVAN VATSALAUKKU



[KUVA: Miten paljon vastasyntynyt syö? – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi/)

VAUVAN NÄLKÄVIESTIT

- Ensin vauva alkaa lipoa huulia, maiskutella, käännellä päätä
- Sitten vauva alkaa huitoa käsillä, liikehtiä levottomasti, hamuilla
- Itku on vauvan viimeinen keino ilmoittaa nälästä
- Uneliasta vauvaa tulee herätellä rinnalle kunnes kasvu riittävää ja syntymäpaino saavutettu sekä vauva alkaa itse heräillä säännöllisesti ruokailemaan
- [Onko vauvalla nälkä? \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi)

IMETYKSEN TURVAMERKIT

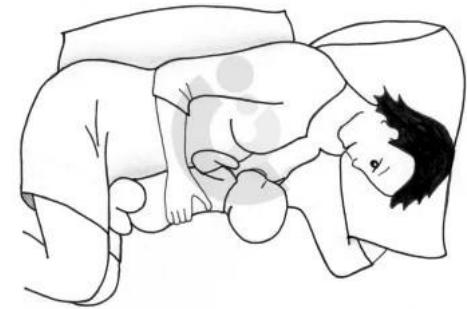
- vähintään 8-12 imetystä päivässä, lapsentahtisuus
- tehokas imu, joka ei satu
- min 5 pissavaippaa per pv, ekoina päivinä vähempi riittää
- kakkavaippa päivittäin ensimmäisinä viikkoina
- syntymäpainon saavutus viim 14vrk mennessä
- painon nousu min 20g/vrk, 140g/vko tai 500g/kk

MILLAINEN ON HYVÄ IMUOTE?

- Imetyksen ei kuulu sattua pl aivan alkuhetket
- Ote napakka, ei lipsu, nielemisäänet kuuluvat, rytmikäs
- Imemisliike näkyy ohimoilla asti
- Vauva saa suun kunnolla auki ja päätä kallistettua taaksepäin
- Nänni kohti kitalakea, ei suoraan keskelle suuta
- Vauvan leuka kiinni rinnassa, nenä irti rinnasta
- Hamuillessa vauvan nenä ja äidin nänni vastakkain

IMETYSASENTO

kuvat Imetyksen tuki / Niina Pöyhönen



IHOKONTAKTIN MERKITYS

- Säätelee vauvan lämpötilaa
- Lisää hyvinolonhormonia molemmilla osapuolilla
- Rauhoittaa, rentouttaa
- Pitää peruselintoiminnot vakaina ja verensokerin tasaisena
- Päikkärit ihokontaktissa
- Tukee vuorovaikutusta ja vauvan viestien tulkintaa
- Vauva havahtuu herkemmin ruokailemaan
- Tukee imetystä ja sen jatkumista

IMETYKSEN HYÖDYT VAUVALLE

- Suun ja leukojen alueen lihaksiston vahvistuminen + motoriikan kehittyminen
- Edistää suoliston hyvän bakteerikannan kehittymistä
- Vahvistaa vastustuskykyä (mm. hengitystie-infektiot, ripuli, korvatulehdus)
- Suojaa myöhemmällä iällä vakavia sairauksia vastaan mm. diabetes, korkea kolesteroli, kohonnut verenpaine, keliakia
- mielihyvä, läheisyys, vuorovaikutus

IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

- Tukee synnytyksestä palautumista
- Oksitosiinin merkitys (mm kohdun supistuminen synnytyksen jälkeen, verenvuoden vähentyminen, maidon heruminen, ns hyvänolonhormoni)
- Pienentää riskiä ennen vaihdevuosi-ikää esiintyviin rinta- ja munasarjasyöpiin
- Pienentää riskiä 2 tyypin diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen
- Mielihyväkokemukset, vuorovaikutus, kiintymyssuhde

”MINÄ OSAAN, ME OSAAMME”

- Imetysluottamus = luottamus itseensä imettäjänä
- Imetysluottamusta voi vahvistaa mm
 - Hankkimalla tietoa imetyksestä
 - Jutteleamalla ystävien ja vertaisten kanssa
- Pulmatilanteissa avun hakeminen on viisautta, ei epäonnistumista

MAHDOLLISIA PULMATILANTEITA

- Alussa imetys voi tehdä kipeää ja olla haastavaa, mutta kivun kuuluu mennä ohi
- Apua neuvolasta, imetyspolilta, vertaisilta, Imetyksen tuki
- Imetyskipu (imuoite, haava rinnanpäässä, sammas...)
- Rintojen pakkautuminen, tiehyttukos, rintatulehdus
- Maitoa tulee niukasti tai kovin runsaasti
- Vauvan vireys, tiheä imu, hulinat, imemislakko

IMETYKSEN VAIHEITA

- Tiheän imun kaudet
 - Ensipäivät, 3vko, 6vko, 3kk, 6kk
- noin 4kk hulinat, vauva kiinnostuu ympäristöstä ja rinnalla olo voi olla levotonta
- Joskus vauvalla voi tulla myös ns imemislakko, esim kipeänä tai jonkin kurjan tilanteen vuoksi

MITÄ JOS IMETYS EI ONNISTUKAAN?

- Kysy rohkeasti apua, varaa soittoaika tai imetysohjausaika
 - ekstrakäyntejä järjestetään niin paljon kuin tarvii
- Vauva voi hyvin ja saa yhtälailla läheisyyttä ja hellyyttä, vaikka ei rintamaidolla kasvaisikaan
- Eri vaihtoehtoja voi myös yhdistellä esim
imetys + pumpattu rintamaito, imetys + korvike, pumpattu maito + korvike
- Oman ja perheen jaksamisen huomioiminen

LÄHEISEN ROOLI IMETYKSEN TUKIJANA

- Läheisen roolin merkitystä ei voi sanoin kuvailla!
- Vaikka imetys on äidin ja vauvan välinen asia, on se silti koko perheen juttu
- Läheinen voi tukea äitiä mm. imetysasennon löytämisessä, tekemällä välipalaa ja tuomalla juotavaa, tekemällä muita kotitöitä, tukemalla imetysrauhaa, etsimällä tietoa ja kannustamalla
- Yhteiset onnistumiset lisäävät me-henkeä ja tukevat parisuhdetta

VAUVANTAHTINEN PULLORUOKINTA

- pienelle vauvalle turvallinen ja lempeä tapa syödä
 - vähentää vauvan stressiä, sopivat annosmäärät
 - aikuinen tarkkailee vauvan viestejä ja reagoi niihin
 - vanhempien lisäksi muutkin voivat ruokkia vauvaa
-
- KUVALLINEN OHJE: [Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi/vauvantahtinen-pulloruokinta)
 - PULLORUOKINNAN TUEKSI: [Pullonpyörittäjien opas](#)

KUULIN KAVEREILTA, ETTÄ...

- **Yhdellä rinnalla ei voi imettää.**
 - Oh yes, kyllä voi! Yhdellä rinnalla voi hyvinkin pärjätä tarvittaessa vaikka koko imetysajan.
- **Imetyksen jälkeen rinnat ovat ihan tyhjä ja pitää odottaa, että uutta maitoa muodostuu.**
 - Rinnat muodostavat maitoa koko ajan, joten rinnat eivät koskaan ole täysin tyhjä. Heruminen voi imetyksen eri vaiheissa hidastua/nopeutua, mutta maitoa muodostuu koko ajan lisää. Kun maidontuotanto on kerran kunnolla käynnistynyt, se ei lopu seinään ilman erittäin painavaa syytä.

-
- **Imetyksen onnistumisesta kertoo se, miten suvun muut äidit ovat pystyneet imettämään.**
 - Ei suinkaan! Jokainen imetys on yksilöllinen ja uniikki oma taipaleensa. Mummon tai isomummon kokemukset eivät määritä sinun imetyksesi onnistumista. Muista myös, että tieto lisääntyy koko ajan ja vaikka pulmia tulisi eteen, sinua ja vauvaa osataan tänä päivänä auttaa monipuolisemmin kuin aiemmin.

- **Rintani ovat liian pienet imetykseen.**

➤ Lähestulkoon kaikenkokoisilla rinnoilla voi imettää, pienillä ja suurilla! Rintakudoksen määrä sen sijaan voi vaikuttaa muodostuvan maidon määrään ja jos sinulla on syystä tai toisesta rintakudosta poikkeuksellisin vähän, voi täysimetys olla vaikeaa. Muista, että rintojen koko itsessään ei paljasta rintakudoksen määrää. Pienikin määrä rintakudosta joka tapauksessa tuottaa maitoa, joten ainakin osittainimetys voi hyvin olla mahdollista, vaikka rintakudosta olisi vähän. Kaikki maito on ehdottomasti kotiinpäin ja kullanarvoista!

- **Silikonien kanssa ei voi imettää.**

➤ Tänä päivänä rintojen suurennusleikkaukset pyritään tekemään niin, että imetys on mahdollista. Ainakin kannattaa yrittää! Mikäli sinulle on sen sijaan tehty rintojen pienennysleikkaus, voi imetys olla haastavampaa. Pienennysleikkauksessa rintakudoksen määrä voi olla vähäisempi, maitotiehyitä on voinut mennä poikki ja jos on tehty nännin alueen toimenpiteitä, voi nännien hermotus olla vaurioitunut. Samoin muut rintojen alueen toimenpiteet ja onnettomuudet voivat vaikuttaa imetykseen, etenkin jos nännien alueen tuntoaisti on vaurioitunut.

-
- **Imetys kannattaa lopettaa ennen töihin tai opintoihin palaamista tai ennen päiväkodin aloitusta.**
 - Voit jatkaa imetystä ihan niin pitkään kuin se hyvältä tuntuu sekä imettäjältä että imetettävältä. Rinnat sopeutuvat nopeasti imetysrytmin muutokseen ja yhteinen imetyshetki esimerkiksi pitkän päivän päätteeksi voi tarjota lempeän rauhoittumishetken uuden elämäntilanteen keskellä.

JÄIKÖ JOKIN MIETITYTTYMÄÄN?

Kiitos ja kaikkea hyvään tulevaan! 😊



LÄHTEET

[Äidinmaito on superfoodia – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen ensiviikot – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)

[Imetys - Terveyskirjasto](#)

[info puolisolle 2017 WEB.pdf \(imetys.fi\)](#)

[Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen ensihetket \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Imetyksen turvamerkkit \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Saako vauva \(imetys.fi\)](#)

[Imetyksen tietopisaroita: Äidin lähipiiri – imetyksen tärkeimmät tukijoukot \(imetys.fi\)](#)

[Kompassi Ensimmäiset viikot.pdf \(yhdistysavain.fi\)](#)

[Ihokontaktin monet hyödyt vauvalle – Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](#)