

**ÄITI ON
TÄRKEÄ**

Imettävä äiti asiakkaana

Terveystieteiden työssäsi kohdat imettäviä äitejä. Omat imetykokemuksesi voivat olla hyviä tai kipeitä, tai et ole itse kokenut imetystä elämänvaiheena. Olet ehkä perehtynyt siihen, miten maito muodostuu ja vakiintuu ja millaista on imetetyksen lapsen normaali käyttäytyminen - tai näiden asioiden opiskelusta on aikaa ja tietokin on vaihtunut. Tähän on koottu äitien toiveita ja terveisiä siitä, miten voit tukea imetystä riippumatta omista lähtökohdistasi.

1) Kehu!

Englannista muuttanut äiti ihmetteli, kun suomalaisessa neuvolassa ei kertaakaan kommentoitu positiivisesti, vaikka hän imetti vauvaansa aivan ilman lisämaitoja, mikä oli vaikean alun jälkeen sankariteko. Englannissa imettäviä äitejä ylistettiin ja se tuntui hyvältä. Myös osit-



Imetyksen tuki ry
www.imetys.fi/itu

**Valtakunnallinen
imetystukipuhelin**
p. 041 528 5582

taismettävä äiti kaipaa kehua imetyksestä, vähäisestäkin.

2) Älä sovita samaa imetystä kaikille

Vauvat ovat yksilöllisiä, ja äiditkin. Joku on itsevarma, joku kaipaa jatkuvaa vauvan varmistusta vauvan kasvuun. Joku vauva imee kolmesti tunnissa, joku kolmen tunnin välein. Vauvan hyvinvointi varmistuu seurannoissa, ja äidiltä kannattaa kysyä ennekuin olettaa, että yöimetus väsyttää, tai toisaalta että ”hän kyllä pärjää”.

3) Kaikkea ei tarvitse tietää.

Mitä vastata imetyksen käytännön kysymyksiin? Sinun on hyvä tietää, että näyttöön perustuvia hoitokäytäntöjä on olemassa, ja voit auttaa asiakasta etsimään vastauksia, mutta sinun ei tarvitse ol-

la asiantuntija. On reilumpaa sanoa, ettei tiedä, kuin antaa ”mutuneuvoja”. Tutkimusten mukaan ristiriitainen neuvonta on imetykselle haitallisempaa kuin ei neuvoja lainkaan.

4) Varmista vauva, usko äitiin.

”Meillä on niin rento neuvolantäti!” Rento neuvolantäti varmistaa, että vauva voi hyvin, mutta ei ala säätää imetystä, päivärytmiä tai vauvanhoitotapoja tarpeettomasti. Tämä osoittaa luottamusta äitiin ja voimaannuttaa häntä.

5) Vältä pahin klisee.

Älä kysy, ”Onko maito riittänyt?”, koska se saa äidin ajattelemaan, että mistäs sen sitten tietää. Punnitse vauva ja katso häntä. Siitä sen tietää.

Jos kaipaat uutta imetyksen huomioivaa puhuttelua, kysy: ”Miltä imetys on sinusta tuntunut?”

6) Huomioi vauvan isä.

Kerro isälle, että hänen tukenensa on äidille todella tärkeää. Anna ymmärtää, että imetyksen niksit sopivat hyvin miehenkin selvittäväksi ja puolisolalle välitettäväksi.



Tekstit: Karla Loppi

Perheille voi suositella imetystukipuhelinta 041 528 5582, imetys.fi -portaalia, äitiyspakkauksen Imetys-vihkoa sekä kirjaa Minni Niemelä: Imetysopas. Itse voi hakea keinoja ammatillisille tarkoitettua kirjasta Katja Koskinen: Imetysohjaus.



Kuva: Riikka Käkelä-Rantainen