

ÄITI ON
TÄRKEÄ

Imettävä äiti lähtee töihin

Suomalainen vanhempainvaapa mahdollistaa äidin olla vauvan kanssa koko täysimetyksajan ja pidempäänkin. Äidin ja vauvan ero on aina pieni riski imetykselle, varsinkin alussa. Toisaalta kautta historian on imetetty mitä erilaisemmissa olosuhteissa ja perheissä, eikä imetys saa olla kahle äidin jallassa. On mahdollista yhdistää imetys ja äidin työsskäynti. Imetys onkin hyvä keino lievittää vauvan - ja äidin - erotuskätkä kun äiti palaa töihin.

Vauva pärjää

Yleisin huoli työhönpaluuta tai vaikka opiskelujen jatkamisesta suunnitelevalla äidillä on ”mitä vauva syö kun olen poissa?”. Imetyksetoija voi olla tiheässä vielä vuoden

ikäiselläkin. Kiinteitä ruokia menee ehkä vain vähän tai vauva ei huoli pulloa lainkaan.

Huoli pois. Vauva tietää, milloin äiti ei ole paikalla ja hän ja hänen hoitajansa löytävät omat rytminsä niiksi ajoiksi. Aluksi vauva voi olla vähemmällä ruoalla eron

tunnit ja tankata kun äiti palaa, mutta ajan mittaan hän alkaa syödä muutakin ruokaa, tai huolii pullon hoitajaltaan, vaikkei äidiltä huolisikaan. Vauva ja hänen hoitajansa löytävät omat rutiininsa myös nukahtamiseen. Vauvaa ei tarvitse etukäteen opettaa nukahtamaan ilman rintaa tai syömään

pullosta, vaikka tietysti äidillä on parempi mieli jos näitä on kokeiltu onnistuneesti etukäteen.

Äiti pärjää

Pitääkö äidin lypsää poissoollessaan? Kun muutos on äkillinen, jo muutaman tunnin imetystauko voi saada rinnat kivistämään ja tukoksen ja tulehduksen vaara on olemassa. Varaudu aluksi lypsämään pahimmat pingotukset pois - ja käyttämään liivinsuojia ylivuotojen varalta. Lypsämisestä on hyvä hiukan kokeilla etukäteen.

Lypsämisestä voi nopeasti vähentää ja viikossa, parissa sen voi jättää pois, ellei halua lypsää vauvalle ”hoitomaitoja” talteen. Rinnat tottuvat uuteen päivärytmiin. Yleensä ei ole ongelma, että viikonloppuna on eri rytmi kuin arkena, ja vauvan voi antaa vapaapäivinä imeä kun hän haluaa. ●



Kuva: Thomas D Mørkeberg

Rohkaistu muiden kokemuksista

Imetys on joustava ja muutettava osa vauvaperheen elämää. Työhönpaluu ja imetyksen jatkaminen onnistuvat yleensä paljon paremmin kuin äiti etukäteen uskoi. Jo-

pa kolmivuorotyötä tekevät äidit kertovat, ettei imetyksen jatkaminen ollutkaan ongelma, vaikkei etukäteen osannut edes kuvitella miten kaikki järjestyy. Hae muiden

äidin kokemuksia ja vinkkejä imetystukiryhmästä, internetistä tai imetystukipuhelimesta. ●

Tekstit: Karla Loppi



Imetyksen tuki ry
www.imetys.fi/itu

Valtakunnallinen
imetystukipuhelin
p. 041 528 5582