

**ÄITI ON
TÄRKEÄ**

Apua, meillä imetetään!

Useimmilla äideillä on halu imettää vauvaa. Äiti tietää äidinmaidon olevan vauvalle tärkeää terveysturvintaa. Hän voi myös tuntea, että imetys kuuluu äidin tehtäviin. "Hyvä äiti imettää" voi tuntua painostavalta pakoltakin, varsinkin jos ei ole ihan varma miten se tulee sujumaan Toisaalta, moni etukäteen "en ota asiasta paineita" vannonut äiti on yllättynyt, miten tärkeältä imetyksen onnistuminen vauvan synnyttyä tuntuukin.

Isän erityinen tehtävä

Vauvan isän, äidin puolison tuki on tärkein yksittäinen imetyksen onnistumiseen vaikuttava tekijä.. Jos hän ei pidä imetystä tärkeänä, äidin on vaikea pärjätä hankalina hetkinä, joita kuuluu jokaiseen imetykseen varsinkin alussa. Isä toivoo, ettei rakkaan puolison tarvitsisi itkeä ja stressata, mutta "anna jo

sitä korviketta" ei välttämättä ole se, mitä vauvan äiti kaipaa.

Kysy häneltä, millaista tukea hän toivoo. Vala uskoa, että alkuvaikeudet ovat voitettavissa. Hanki tietoa, surffaa netissä ja käy kirjastossa. Naiset rakastavat kumppania, joka pyytämättä tuo imettävälle äidille kannullisen mehua, hieroo hartiat ja kertoo, kuinka upea näky imettävä äiti on. Imettäessä sekä vauva että äiti kokevat oksitosiinihormoninryöpyn: tämä lisää lempeitä tunteita myös muita ihmisiä kohtaan, rauhoittaa ja saa nauttimaan kosketuksesta.

Isovanhemmat ja ystävät, kieli keskellä suuta

Kun vauva on syntynyt, äidin hormonit saavat hänet tunteelliseksi. Äiti eläytyy

vauvan kokemusmaailmaan ja tuntee myös itse hoivan tarvetta. Pienet palvelukset ja hyvänä pitäminen ovat tärkeitä. Varsinkin ensimmäisen vauvan saanut äiti on haavoittuva arvostelun edessä. Hän hakee varmuutta

siitä, että pystyy hoitamaan vauvansa, ja että muutkin uskovat häneen. Nyt ei ole oikea hetki tuoda esiin omia vauvanhoitonäkemyksiä tai entisiä suosituksia. Niistä voi jutella myöhemmin paljon paremmassa hengessä. ●



Kuva: Riikka Käkelä-Rantainen



Imetyksen tuki ry
www.imetys.fi/itu

**Valtakunnallinen
imetystukipuhelin**
p. 041 528 5582

Näin tuet imetystä

- Kehu ja ihaile imettävää äitiä. Jos hän on väsynyt, kuuntele. Voit kertoa, että välität hänestä aivan yhtä paljon imetti hän tai ei, mutta älä kehoita häntä "hellittämään", koska se kuulostaa kuin et välittäisi hänelle tärkeästä asiasta.

- Tuo vauvaperheeseen valmista ruokaa ja vähintään

omat kahvipullat mukana. Makaronilaatikko ja salaatti ovat saaneet monen äidin liikkuttamaan kyyneliin

- Anna äidille mahdollisuus olla vauvan kanssa. Jos hän tarvitsee lepoa, älä vie vauvaa, vaan tee äidin kotitöitä kun hän nukkuu vauvan seurassa. Olet aarre.

- Ota selvää mitä nykyään tiedetään maidon muodostumisesta ja imetetyin vauvan luonnollisesta käyttäytymisestä. Pyydä saada lukea äitiyspakkauksen imetysvihkonen. ●

Tekstit: Karla Loppi