

Imetyksen tehostaminen

Hyvällä otteella, usein ja nakuna

Maidontulon etsikkoaika

Vauvan syntymän jälkeisten muutaman viikon aikana äidin maitomäärä kasvaa sille tasolle, mitä vauva tarvitsee. Tässä vaiheessa synnytyksen jälkeinen hormonitoiminta toimii vielä tehokkaana apuna. Myöhemminkin maitomäärää voi lisätä, mutta se voi olla huomattavasti vaikeampaa.

Jos vauvan kasvu ei lähde hyvään vauhtiin ensimmäisinä viikkoina, on tietysti tärkeää varmistaa vauvan ravinnon saanti. Jos haluaa auttaa imetyksen hyvään alkuun, korviketta ei kannata pitää ensimmäisenä vaihtoehtona. Usein imetyksen tehostaminen riittää, koska maitoa kyllä olisi tai rinnat ovat valmiit lisäämään sen määrää... vauva vain ei saa sitä poistettua rinnoista tarpeeksi tehokkaasti.

Hyvä, laaja imuote voi olla ratkaisevan tärkeä. Jos vauva imee kapealla otteella, rinta ei ehkä tyhjene, vaikka vauva imisi tuntikaupalla.

Otetta kannattaa harjoitella ja etsiä apua jos siinä on ongelmia. Vauvan pitäisi päästä rinnalle heti ensimmäisistä hamuamisen merkeistä, jotta hän voi vielä rauhallisena harjoitella, ja napata kiinni vasta kun suu on aivan auki.

”Nenä nännin kohdalle” on muistisääntö kun vauvan tuo rinnalle. Siitä haukatessaan hän kääntää päätä taaksepäin ja saa suun hyvin auki ja nännipihaa on enemmän suussa leuan puolella.

Imetykertoja voi ehkä lisätä? Niitä pitäisi olla vuorokaudessa ainakin

kahdeksan ja mielellään useampikin. Unista vauvaa voi aluksi joutua herättelemään.

Ihokontakti virkistää vauvaa ja parantaa kasvua, joten sitä ei voi olla liikaa. Varsinkin väsynyttä vauvaa kannattaa imettää vaippasillaan vaikka äidin paidan alla.



Lisämaitona äidin omaa

Jos vauva on väsynyt tai esimerkiksi sairauden tai keltaisuuden vuoksi heikkona, imetystä voi tehostaa **lypsämällä** pumpulla tai käsin, niin että yllämainitut 8 ”kunnollista” imetystä vuorokaudessa täyttyvät.

Aluksi maitoa ei ehkä tule juuri lainkaan, mutta lypsäminen on rinnoille tärkeä viesti, että sitä

tarvitaan. Kun vauva myöhemmin virkistyy, hänen on helpompi siirtyä kokonaan rinnalle kun runsas maitomäärä odottaa.

Rinnalla torkkuvaa vauvaa voi auttaa myös **lypsämällä suoraan suuhun**: kun vauva uhkaa nukahtaa tai imu heikkenee, otetaan laaja ote rinnasta ja puristetaan kohti rintakehää. Puristusta pidetään niin kauan kuin

vauva imee. Sitten ote irti, käsi hiukan toiseen asentoon ja uudestaan. Tämä keino voi lisätä vauvan saaman maidon määrää huomattavasti.

Tästä ja muista imetyksen tehostamisen vinkeistä saa lisätietoja viereisestä nettiosoitteesta ja imetystukipuhelimesta.



Imetyksen tuki ry

www.imetys.fi

valtakunnallinen
imetystukipuhelin
p. 041 528 5582

