



"Päivä X"

Usein luullaan, että jokaisella naisella on jokin oma määränsä maitoa, jonka hän voi imettää, ja sitten loppuu. Jollakulla maitoa riittäisi vain kolme kuukautta, toisella onnekaalla suosituksen mukaiseen vuoteen asti, jollain superäidillä jopa vuosia. Eikä kukaan voi tietää, milloin kenellekin koittaa se "päivä X" jolloin maito loppuu.

Todellisuudessa päivä X:ää ei ole olemassa. Kun maitoa kerran on alkanut tulla, sitä tulee niin kauan kuin sitä rinnoista poistetaan, vaikka vuosikymmeniä! Maito ei lopu itsestään, vaan siihen on aina syy. Ja mikään syy ei vaikuta niin, että maito loppuisi yhtäkkiä täysin. Sinun ei tarvitse vahtia päivä X:n merkkejä viikosta toiseen.



Imetyksen tuki ry

Tietoja ja tukea imetykseen

www.imetys.fi

Imetystuki-
puhelin

041-528 5582



Älä usko imetyksen urbaanilegendoja

"Joiltain naisilta maitoa ei tule"

On äärimmäisen harvinaista, voisi sanoa mahdotonta, ettei maitoa tule lainkaan. Jokaisen on siis mahdollista imettää (ellei äidin tai lapsen suoranaisten sairauksien tai lääkitysten estä).

On eri asia, että kaikilta ei tule maitoa riittävästi täysimetykseen. On myös eri asia, että joskus imetyksen aloittaminen ja jatkaminen vaikeassa tilanteessa on raskasta, tai ei onnistu äidistä riippumattomista syistä. Moniin näistä tilanteista voi saada apua.

Älä anna viedä itseluottamustasi jo ennalta.

"Huonot rinnat"

Ei ole olemassa liian suuria, liian pieniä, liian matalanännisiä,

liian suurinännisiä, pitkulaisia, puikulaisia, pyöreitä tai kulmikkaita rintoja. Aivan kaikilla voi imettää. Jopa silikonirinnoilla.

Mallilla voi olla merkitystä siihen, kuinka helppoa vauvan ja äidin on oppia tehokas imuote ja mukava imetysasento, mutta älä kuuntele rintojesi mustamaalaus- etukäteen.

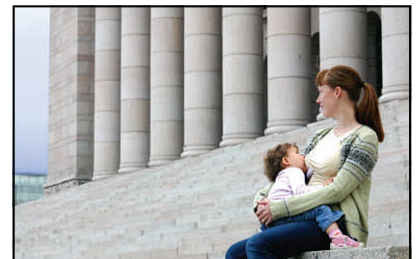
"Kello käteen"

Imetyskertojen kestosta ja ajoituksesta kuulee monenlaista. Joku suosittelee korkeintaan 10 minuutin imetystä, jotta rinnat eivät kärsi, toinen sanoo, että alle 15 minuuttia imevä vauva jää ilman ravitsevaa takamaitoa, kolmas vannoo kolmen tunnin imetysvälien nimien.

Tutkimusten mukaan

kuitenkin vauvojen rytmit muodostuvat yksilöllisesti ja hyvin erilaisiksi. Mikä sopii yhdelle voi aiheuttaa suuria ongelmia toiselle. Kello kannattaa viskata nurkkaan pölyttymään ja katsoa sen sijaan vauvaa itseään: Se, syökö hän tiheästi vai harvoin, yksi, kaksi vai kolme rintaa kerrallaan, on hänen asiansa ja yleensä on viisainta ainakin aluksi luottaa siihen.

Poikkeuksen säännöstä tekevät kovin vähään tyytyvät, laiskasti imevät ja uneliaat vauvat, joita on joskus kannustettava syömään useammin ja tehokkaammin kuin he omin päin tekisivät.



Tiedon ja luulon salaatti.

Imetys on ollut ihmisen luonnollinen tapa ruokkia vauvansa niin kauan kuin ihmisiä on ollut. Luulisi, että tiedämme siitä jo jotain!

Toisaalta imetys on ollut "naisten aluetta", joka ei ole tiedettä aina kiinnostanut. 1900-luvun alussa lääkärit alkoivat neuvoa lastenhoidossa, mutta keksivät usein ohjeensa aivan omasta päästä tai hyvin vähäisen tutki-

muspohjan varassa. Samalla vietiin arvo naisten hiljaiselta tiedolta imetyksestä. Aallonpohja saavutettiin 1960-70 lukujen vaihteessa, jolloin imetys olikin harvinaista ja yleensä loppui lyhyeen.

1980-luvulta asti imetyksestä on alkanut viimein kertyä paitsi oikeaa tutkimustietoa, myös järjestelmällistä imetysohjauksen ammattilaisten keräämää kokemusta ja toimintamalleja erilaisiin

ongelmiin. Vanhoja luuloja ja kokemuksia vaikeilta ajoilta ei ole silti unohdettu. Ei siis ihme, jos koet imetysohjeiden olevan ristiriitaisia. Lähdekriittisyyttä tarvitaan.