

Äidin lähipiiri

– imetyksen tärkeimmät tukijoukot

Vauvan syntymä tuo mukanaan toisenkin uuden asian - imetyksen. Osa on perehtynyt aiheeseen huolellisesti jo raskausaikana, osalle imetyks on vähän yllättäväkin kaupanpäällinen. Yhtä kaikki, useimmilla äideillä on halu imettää vauvaa ja imetyksellä on taipumus muodostua tärkeäksi asiaksi, jossa halutaan onnistua. Imetyksen iloissa ja suruissa äidin tärkeimmät tukijoukot ovat oma puoliso ja muu lähipiiri.

Rohkaise. Ihastele vauvaa, kehu äitiä. Rohkaisu on tärkeää erityisesti silloin, jos vauva-arki on aluksi raskasta. Vala uskoa, että alkuvaikeudet ovat voitettavissa.

Kosketa. Halaa äitiä, hiero hartioita tai jalkoja. Kosketus antaa voimaa ja auttaa maitoa herumaan.

Anna äidin levätä. Imetyksen ensiviikkoina ihokontaktissa köllöttely vauvan kanssa on parasta hoivaa äidille, vauvalle ja imetykselle. Anna äidille myös mahdollisuus nukkua, jos häntä väsyttää. Vaikka imetyks takkuilisi, älä kehota äitiä "hellittämään", koska se kuulostaa siltä, kun et välittäisi hänelle tärkeästä asiasta.

Ravitse. Imettävä äiti ilahtuu valmiista ruuasta, voileivästä, herkuista. Pyytämättä tuotu vesikannullinen on vauva-arjessa rakkautta kauneimmillaan.

Anna omaa aikaa - yksin tai vauvan kanssa. Pienen vauvan äidistä jopa pitkään,

kuumaan suihkuun pääseminen voi tuntua kaukaiselta haaveelta - iltakävelystä puhumatta. Sylittele vauvaa imetyksen välissä, kylvetä, nukuta kantoliinaan. Tai viihdytä isompia sisaruksia tai tartu imuriin. Kysy, mitä äiti haluaa.

Hyväksy. Vauvaan ja äitiyteen hurahtaminen kuuluu asiaan. Herkistyminen on äidin tärkein voimavara vauvan viestien tulkitsemisessa. Vaikka äidin maailmaan tuntuisi mahtuvan juuri nyt vain vauva, kaiken hormonihuurun takana on edelleen sama, mahtava nainen.

Anna äidin päättää. Äidin imetysvalintoja ohjaavat vauva ja äidinvaisto. Hän voi tietää ja tuntea jotain sellaista, mitä sinä et. On parasta, että äiti saa tehdä imetystä koskevat valinnat itse. Lähipiirin tehtävänä on muodostaa tiimi, joka tukee äidin tavoitteita.

Luota. 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. Vanhemmuus on matka, jolla jokainen kokemus valmistaa seuraavaan. Luota äitiin, hänen taitoonsa hoitaa vauvaa ja olla äiti. Luota vauvaan, hänen vaistoihinsa ja kykyihinsä.

Kuuntele. Kuunteleva korva voi olla äidille arvokkaampi kuin kymmenen hyvää tarkoitta-



Kuva: Riikka Käkelä-Rantainen

tavaa neuvoa. Joskus äiti ei väsymyksensä keskellä itsekään tiedä, mitä hän toivoo ja haluaa. Silloin auttaa, kun saa purkaa tuntojaan kaikessa rauhassa. Kuuntele tarkoin, mitä äiti toivoo ja kaipaa. Vastasyntynyt äiti on myötäilevä, eikä aina jaksa puolustaa itseään.

Ota selvää. Vauvanhoidon tavat ja suositukset muuttuvat ja uudistuvat. Kymmenenkin vuoden takaiset ohjeet on korvattu jo useaan kertaan. Tämänhetkiset suositukset ja paljon ajantasaista imetystietoa löydät osoitteesta www.imetys.fi ★