

# Imetyksen ensihetket

## Iho tekee ihmeitä

Ensi-imetys vauvan tahtiin, iho ihoa vasten hyödyttää vauvaa monin tavoin. Äidin katse, ääni ja iho tuntuvat turvallisilta ja äidin keho pitää vauvan juuri sopivan lämpöisenä. Vauvan hengitys, verenkierto ja verensokeritasapaino vakiintuvat ihokontaktin ansiosta. Äidin iholta ja maidosta siirtyy vauvalle hyödyllisiä bakteereita, mikä luo perustaa vastustuskyvyille. Ihokontaktissa vauvat myös imevät useammin, jolloin maitomäärä lisääntyy nopeasti.

## Hoivahormonimyrsky

Oksitosiini on elimistön miehihyvähormoni, jota erittyä, kun ihminen tuntee hellyyttä, nauttii kosketuksesta tai rakastuu. Oksitosiini on tärkeä tekijä myös imetyksessä: se saa maidon herumaan. Kun äiti saa katsella ja kosketella pikkuistaan heti synnytyksen jälkeen, hän kokee oksitosiini-ryöpyä. Tämä on luonnon tarkoituskin: oksitosiini supistaa kohtua ja vähentää verenvuotoa. Se laittaa liikkeelle tärkeät, ensimmäiset maitopisarat. Samalla saa alkunsa elämänmittainen kiintymyssuhde äidin ja vauvan välillä.

## Imetyksen tehokuuri

Ensi-imetyksellä on tärkeä merkitys imetyksen sujumiselle jatkossa. Kun lapsi saa viettää ensihetkensä äidin kanssa ihokontaktissa, omaan tahtiin edeten, maidoneritys käynnistyy nopeammin ja imuote on todennäköisesti hyvä alusta alkaen. Imuote vaikuttaa kaikkeen: imun tehokkuuteen, maidon

määrään, rintojen pysymiseen ehjinä ja kunnossa. Kiireettömät ensihetket saattavat säästää monelta pulmalta imetyksen alkumetreillä.

## Maitoa unohtamatta

Ensi-imetys ei siis ole pelkkä ruokailuhetki. Kolostrumin eli ensimmäisen tipat ovat silti tärkeitä. Kolostrum on vauvalle paitsi ravintoa, myös täsmäpaketti infektioilta suojaavia aineita kohdunulkoista elämää varten. Ensimmäinen lypsä kannattaa lypsää talteen ja antaa vauvalle silloinkin, jos vauva ei voi imeä rintaa itse heti synnyttyään. Yksikin millilitra merkitsee.

## Erilainen alku

Joskus joko äiti tai vauva tarvitsee erityistä hoitoa synnytyksen jälkeen, eikä imetykseen ole heti mahdollisuutta. Silloin on hyvä tietää, että ensi-imetyksen voi toteuttaa myöhemminkin. Vaikka imetys ei vielä sujuisi, vauvaa kannattaa pitää paljon iholla - ihokontaktin tarjoaja voi olla kuka tahansa vauvan läheinen. Maidonerityksen voi käynnistää vauvan avuksi lypsämällä vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, ensimmäisten viikkojen tiheää imemisrytmiä jäljitellen. Erosuolon jälkeen äidin ja vauvan ihokontakti herättää vauvan vaistonvaraisen taidon ryömiä rinnalle. Rinnalle hakeutumisen vaistot säilyvät useiden viikkojen ajan. Myöhemminkin ihokontakti voi helpottaa myös monia imetysongelmia, kuten imuoteongelmia, vauvan väsynyttä tai heikkoa imua tai rinnasta kieltäytymistä. ★



Kuva: Riikka Käkelä-Rantainen

## Vauva osaa

Heti syntymän jälkeen alkaa vauvan ensimmäinen matka rinnalle. Terve vastasyntynyt on hämmästyttävän taitava:

- Levättyään hetken äidin mahan päällä hän on valpas ja täysin hereillä.
- Hän ottaa katsekontaktia äitiin ja tutustuu myös rintaan katsellen ja kosketellen.
- Hän pystyy ryömimään itse rinnalle.
- Hän valmistele rinta ja itseään imetystä varten nuolemalla nänniä.
- Hän haukkaa rinnan oma-aloitteisesti suuhunsa ja aloittaa imemisen, yleensä noin tunnin kuluessa syntymästä.

