

Lisämaidon turvallinen purkaminen ja täysimetykselle siirtyminen

Äidinmaidon määrää on mahdollista kasvattaa niin, että lisämaitoja voidaan vähentää tai niiden anto voidaan lopettaa kokonaan. Mitä lyhyempi aika synnytyksestä on, sitä helpompaa lisämaitojen purku on. Tämä ohje toimii niissä tilanteissa, kun vauva osaa imeä rintaa tehokkaasti, on kliinisesti hyväkuntoinen, syntynyt täysiaikaisena, ja äiti kykenee seuraamaan imetyksen turvamerkkejä.

Imetyksen tehostaminen

Ihokontakti on helppo tapa tehostaa imetystä varsinkin, kun vauva on pieni. Ihokontaktissa olevat lapset syövät tiheämmin. Äidit myös huomaavat hamuilun varhaisemmin, jolloin rintaa tulee tarjottua riittävän tiheästi.

Yksi tehokas keino edistää imetystä on imettää vauvaa takakeno-asennossa vauvan ollessa vatsallaan äidin päällä (biological nurturing). Tässä asennossa vauvan imemiseen liittyvät vaistot pääsevät toimimaan paremmin, usein imuote on parempi ja äiti pystyy aktiivisemmin auttamaan lasta rinnalla.

Kun maitomäärää halutaan lisätä, tulisi rinnan saada stimulaatiota vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Tämä voi olla lypsämistä tai imettämistä. Rintojen tulee saada stimulaatiota myös yöllä, jotta maitomäärä ei lähde laskuun. Maito määrä nousee sitä enemmän, mitä useammin rintoja stimuloidaan.

Pitkiä, yli neljän tunnin imetystaukoja ei vuorokaudessa kannata tehostamisvaiheessa olla. Varmista, että perhe tunnistaa vauvan nälkäviestit.

Vauva ilmaisee nälkänsä

- availemalla suuta
- kääntelemällä päätä sivulle
- lipomalla kielellään
- viemällä kättä suuhun
- imemällä sormiaan tai nyrkkiään

Muistuta, että itku on myöhäinen nälkäviesti, jota ei kannata odottaa.

Jos vauva ei ime riittävän tiheästi tai tehokkaasti, voi maidon määrää kasvattaa myös lypsämällä.

Imetyksen turvamerkkejä tulee seurata huolellisesti lisämaitojen vähentäessä. Perheen ei tarvitse itse seurata vauvan painoa. Neuvolan/imetyspoliklinikan painokontrollit ovat tärkeitä ja hoidosta vastaava henkilö päättää painokontrollien tiheydestä.

Jos turvamerkit eivät täyty, pidetään välipäiviä useampia, kunnes turvamerkit ovat täyttyneet kahden päivän ajan. Jos turvamerkit eivät edelleenkään täyty, palautetaan lisämaitojen määrä edelliseen tasoon. Imetysohjauskäynnillä tehdään uusi suunnitelma imetyksen tehostamiseksi ja lisämaitojen vähentämiseksi.

Imetyksen turvamerkit:

- Vauva imee vähintään 8 x vrk tehokkaasti
- Pissavaippoja tulee vähintään 5 vuorokaudessa neljänestä vuorokaudesta alkaen synnytyksen jälkeen.
- Vauva kakkaa vähintään kerran vuorokaudessa alle kuuden viikon iässä.
- Paino nousee vähintään 20 g päivässä tai 140 g viikossa

Perheen tulee ottaa viipymättä yhteyttä, mikäli turvamerkit jäävät toistuvasti täyttymättä.

Lisämaitojen vähentäminen

Vauvalla ikää 1–5 päivää

Jos vauva on saanut synnytyssairaalassa pieniä määriä lisämaitoa, voi lisämaidon tarve loppua nopeasti, kun äidin oma maitomäärä lisääntyy. Jos korvikkeen määrä on alle 40 ml per ateria, äidillä on normaalit maidonnousun tuntemukset ja imetyksen turvamerkit täyttyvät, voi lisämaidot lopettaa kerralla.

Jos lisämaitoja menee yli 40 ml per ateria tai yli 320 ml vuorokaudessa, vähennetään niiden määrää asteittain. Lisämaitoja vähennetään 10 ml/syöttökerta. Määrää vähennetään joka toinen päivä. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä ja tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjataan vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty.

Esimerkki:

Vauva on saanut lisämaitoja 60 ml per ateria.

Äitiä ohjataan tehostamaan imetystä ja tarkkailemaan imetyksen turvamerkkejä.

Lisämaidot kotona:

1. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset
2. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset
3. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset
4. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset
5. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset
6. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset
7. päivä: 20 ml x 8 + tehostetut imetykset
8. päivä: 20 ml x 8 + tehostetut imetykset
9. päivä: 10 ml x 8 + tehostetut imetykset
10. päivä: 10 ml x 8 + tehostetut imetykset
11. päivä: tehostetut imetykset

Vauvalla ikää enintään 6 viikkoa

Jos korviketta menee yli 200 ml vuorokaudessa, vähennetään niiden määrää asteittain. Lisämaitoja vähennetään 10 ml / syöttökerta. Määrää vähennetään joka toinen päivä. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä ja tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjataan vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty.



Esimerkki:

Vauva on saanut lisämaitoja 60 ml per ateria. Äitiä ohjataan tehostamaan imetystä ja tarkkailemaan imetyksen turvamerkkejä.

Lisämaidot kotona:

1. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
2. päivä: 50 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
3. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
4. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
5. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset: pissoja tulee vain neljät
6. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset: pissoja tulee vain neljät
7. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
8. päivä: 40 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
9. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
10. päivä: 30 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
11. päivä: 20 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
12. päivä: 20 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
13. päivä: 10 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
14. päivä: 10 ml x 8 + tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät
15. päivä: tehostetut imetykset: turvamerkit täyttyvät

Vauvalla ikää 6 viikkoa–4 kuukautta

Kun synnytyksestä on kulunut yli 6 viikkoa, on suurien lisämaitomäärien vähentäminen usein erittäin haasteellista. Lisämaitoja voi kokeilla vähentää kuten alle 6 viikon ikäisen lapsen kohdalla, mutta imetyksen turvamerkkejä ja lapsen painoa on seurattava erityisen huolella.

Vauvalla ikää yli 4 kuukautta

Jos vauva on tarvinnut riittävän painonnousun turvaamiseksi pieniä määriä korviketta, voi 4 kuukauden kohdalla kokeilla kiinteiden aloittamista ja jättää korvikkeen pois. Lisäksi imetystä voi tehostaa.

Imetysohjauskäynnit

Puhelinohjaus ennen tapaamista

1. Ohjaa äitiä pitämään kirjaa annetun korvikkeen ja imetykertojen määrästä sekä vauvan virtsaamisista ja ulostamisista parin päivän ajan etukäteen, jolloin saatte käsityksen siitä, paljonko lisämaitoa vauva vuorokaudessa syö.
2. Ohjaa kuinka äiti voi jo aloittaa imetyksen tehostamisen.

Ensimmäinen imetysohjauskäynti

Punnitse lapsi. Syöttöpunnitusta ei tarvitse tehdä, imetyksen turvamerkit ja painon kehittyminen kuvaavat paremmin maidon riittävyttä. Tee suunnitelma äidin kanssa. Mikä on äidin tavoite imetyksen suhteen? Onko äiti valmis tekemään töitä imetyksen tehostamiseksi? Painonkehityksen ja imetyksen seurantakäyntejä tulee alkuvaiheessa olla tiheästi, alkuun esim. viikon välein, kunnes nähdään, että paino nousee edelleen hyvin.

Havainnoi imetyksen sujumista. Seuraa imetys alusta loppuun.

- Onko äidillä hyvä asento?
- Onko lapsen vartalo äidin vartaloa vasten?
- Onko vauvan pää suorassa linjassa vartalon kanssa?
- Pääseekö vauva taivuttamaan päätään taaksepäin?
- Miltä vauvan imuote äidistä tuntuu (heikko/tehokas/kivulias/kivuuton)?
- Miltä vauvan imeminen näyttää ja kuulostaa?
- Jos imuotteessa on ongelmia, katso vauvan suuhun. Ovatko kieli- tai huulijänteet hyvän imuotteen esteenä?

Kirjaa tavoitteet, huomiot, imetyksen tehostamisen keinot ja suunnitelma lisämaitojen vähentämisestä, ja anna kopio tekstistä äidille mukaan.

Jatkoseuranta

Seuraavan imetysohjauskäynnin on hyvä olla noin viikon kuluttua edellisestä käynnistä.

Käy äidin kanssa läpi imetys- ja lypsykertojen sekä lisämaitojen määrät ja vauvan eritykset. Kysy, miten äiti kokee imetyksen sujuvan.

Painon pitäisi nousta vähintään 20 g vuorokaudessa tai 140 g viikossa. Syöttöpunnitusta ei tarvitse tehdä, imetyksen turvamerkit ja painon kehittyminen kuvaavat paremmin maidon riittävyttä.

Kysy äidin toiveita imetyksen ja lisämaitojen purkamisen suhteen; jaksako äiti vielä tehdä töitä imetyksen tehostamiseksi?

Havainnoi imetystä. Onko esimerkiksi äidin tai lapsen asentoa kohtamalla edelleen mahdollista tehostaa imemistä?

Imetyksen havainnointi.

Kirjaa tavoitteet ja keinot, ja anna kopio tekstistä äidille mukaan.

Äidin tukeminen, jos lisämaitoja ei saada purettua

Varmista, että perhe osaa ruokkia lasta pullolla; maidon aseptinen käsittely ja säilytys on hyvä kerrata. Ohjaa perheelle vauvantahtinen pulloruokinta. Erityisesti osittaisimettäjät hyötyvät vauvantahtisesta pulloruokinnasta.

Kannusta edelleen imettämään, jos äiti niin toivoo. Osittaisimetys tai lypsyjen syöttäminen lapselle on myös erittäin hyödyllistä niin äidille kuin lapsellekin. Lisät voi antaa ennen imetystä, jotta vauva saa rinnalla kokemuksen kylläiseksi tulemisesta.

Perheelle voi olla suuri pettymys, ettei täysimetys onnistu. Sanoita tilannetta; mitä on tapahtunut, mihin se on johtanut ja mitä on vielä odotettavissa. Tärkeintä on kuitenkin kuunnella asiakasta. Perhe saattaa myös hyötyä Imetyksen tuki ry:n tarjoamasta vertaistuesta sekä heidän julkaisemastaan teoksesta Imetyksen lohtukirja. http://issuu.com/imetyksentuki/docs/lohtukirja_issuu