

Rintaraivarit

Rintaraivareilla tarkoitetaan tilannetta, jossa vauva toistuvasti hermostuu imetyksen alussa.

Rinnalla hepulointi on aika tavallista vauvan elämää, ja sitä voi esiintyä vaihteittain.

Miksi vauva itkee rinnalla?

Yleisimpiä rintaraivareiden syitä ovat asiaankuuluvat rytmin muutokset. Kun vauva kasvaa,

hän ei enää syökään yhtä tiheästi ja pitkään kerrallaan kuin aivan pikkuisena. Koska vanhemmat eivät usein hoksaa muutosta ihan heti, vauvan näkökulmasta hänelle "tuputeaan" ruokaa, ja hän saattaa protestoida tätä äänekkäästi.

Raivoamista voi aiheuttaa myös se, että maito heruu vauvan mielestä liian vuolaasti tai

hitaasti. Osa vauvoista suosuu jossakin vaiheessa syömään ainoastaan tiettyissä asennoissa tai paikoissa. Etenkin puolen vuoden iän lähestyessä ympäröivä maailma voi kiinnostaa vauvaa niin kovasti, ettei rauhallisesta syömisestä tahdo tulla mitään.

Itkuisia imetyshetkiä voivat aiheuttaa myös vauvan sairastelu tai puhkeavat hampaat.

Etenkin tukkoinen nenä tai korvakipu tekevät imemisestä ikävää. On mahdollista, että rintaraivarit jatkuvat jonkin aikaa sairastelun jälkeenkin, koska vauva saattaa muistaa ja yhdistää ikävän olon rinnan imemiseen. Vauvalla voi myös raskausajan ja synnytyksen jäljiltä olla kehossa kiputiloja, jotka vaivaa häntä rinnalla ollessa.

Stressaavaa mutta ohimenevää

Vanhemmista voi tuntua, että raivoaminen johtuu siitä, että maito on loppunut. Maidontuotanto ei kuitenkaan voi loppua yhtäkkiä, vaan maidon määrän vähentyminen on aina pitkän ajan prosessi. Sen sijaan tilanteen stressaavuus voi aiheuttaa sen, että maidon heruminen käynnistyy tavallista hitaammin. Se voi hermostuttaa vauvaa entisestään. Herumispulmiin auttaa rentoutuminen itselle sopivin keinoin. Itseen voi muistuttaa siitä, että maitoa varmasti riittää, ja heruminenkin käynnistyy aina aikanaan. Rintaa voi myös puristaa laajalla otteella nännipihan takaa, mikä usein



Kuva: Riikka Käkelä-Rantalainen

saa herumisen käynnistymään parin minuutin kuluessa.

Rintaraivarit voivat saada imetysluottamuksen horjumaan ja arjen tuntumaan raskaalta. Rintaraivarikaudet menevät onneksi ohi itsestään, eivätkä

ne vahingoita vauvaa. Jos imetyksen jatkuminen on toiveissa, rintaraivareiden aikana kannattaa välttää maidon tarjoamista tuttipullostta, koska vauva saattaa helposti ryhtyä suosimaan pulloa rinnan sijaan. ★

Kiukunkesyttäjän konstit

Monet konstit perustuvat yllätyksellisyyteen: vauva unohtaa kiukkuihin, kun tilanteen epätavallisuus vie vauvan ajatukset pois raivarin aiheuttaneesta syystä. Tässä äitien kootut vinkit:

- **Tarkkaile vauvan nälkäviestejä ja tarjoa rintaa vain nälkäiselle vauvalle** Pikkuvauvalle voi tarjota rintaa aina, kun siltä vähänkin tuntuu, mutta vauvan kasvaessa jokainen inahdus tai käsin imeskely ei aina tarkoita nälkää.
- **Imetä nukkuvaa vauvaa** Osa vauvoista syö pahimpina raivarikausina pelkästään nukkuessaan tai uneliaana. Unissaan syöminen onnistuu vauvoilta usein mainiosti. Jos päiväaikaiset imetykset jäävät vähiin, panosta raivarikaudella yöimetyksiin ja lisää niitä tarvittaessa.
- **Yllätä uudella ympäristöllä** Imetä suihkussa, saunassa tai ulkona.
- **Rauhoita tilanne:** Pimeä, hiljainen huone voi auttaa vauvaa rauhoittumaan syömiseen.
- **Huijaa liikkeellä** Imetä vauvaa kävellessä, keinutuolissa tai jumppapallon päällä pomputellen. Kantoliinassa tai repussa imettämistäkin kannattaa kokeilla.
- **Laula tai hyräile** Laulaminen antaa vauvalle muuta ajateltavaa ja mikä parasta, rentouttaa myös äitiä. Toisille vauvoille toimivat hasut äänet, kuten suhistelu tai pöristely.
- **Rennosti ihokontaktissa** Pidä vauvaa vaippasillaan paljaan rintakehäsi päällä ilman, että koetat tarjota rintaa. Ihokontakti rauhoittaa vauvaa ja antaa hänelle mahdollisuuden päättää itse, milloin hän hakeutuu rinnalle.
- **Helli ja kosketa** Vauva voi rauhoittua jalkapohjien hieronnasta, pepun taputtelusta tai selän silittelystä.
- **Höpsöttele** Vetoa vauvan huumorintajuun höpsöillä ilmeillä tai äänillä se vähentää myös äidin stressiä.
- **Kokeile erilaisia imetysasentoja** Esimerkiksi maha mahaan vasten pötköttely puoliistuvassa asenossa tai selällänsä voi auttaa, jos raivarit johtuvat maidon suihkuamisesta.
- **Yllättävä tai hassu imetysasento** voi myös hämätä vauvan syömistään.