

Saako vauva tarpeeksi maitoa?

Lähes jokaiseen imetystaipa- leeseen kuuluu hetkiä, jolloin vanhempia huolestuttaa, saako vauva tarpeeksi maitoa rinnasta. Huoli voi herätä, kun vauvan käytös muuttuu, imemisen kesto tai tiheys vaihtelevat tai äidin rinnat tuntuvat pehmeämmiltä kuin ensiviikkoina.

Luotettavasti maidonsaannista kertovat kuitenkin ainoastaan imetyksen turvamerkit, eli se, että vauva kasvaa, pissaa ja kakkaa riittävästi.

Vauva saa tarpeeksi äidinmaitoa, kun

- Vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- Vastasyntynyt kastelee yhtä monta vaippaa kuin hänellä on ikää vuorokausina. Neljän päivän iästä eteenpäin pissoja tulee vähintään 5 vuorokaudessa.
- Ensimmäinen, tumma pihkakakka tulee kahden vuorokauden kuluessa syntymästä ja vaalenee maitokakaksi 3–4 päivässä.
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin – isommilla vauvoilla päivienkin ulostusvälit ovat normaaleja
- Vastasyntyneen paino laskee korkeintaan 10 % syntymäpainosta ja kääntyy nousuun neljäntenä päivänä
- Alle puolivuotiaan vauvan paino nousee noin 150 g viikossa
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- Imetys ei satu äitiä



Kuva: Shutterstock

Pyydä apua, jos imetyksen turvamerkit eivät täyty: vauva on unelias tai imee heikosti, imetys tekee kipeää, vaippoja ei kastu tai vauva tuntuu poikkeuksellisen tyytymättömältä.

Lisää maitoa!

Jos vauva ei saa riittävästi maitoa, ensimmäinen korjausliike on imetyksen tehostaminen. Hyviä tehostamisen keinoja ovat imetyskertojen lisääminen sekä vauvan vaihtelu rinnalta toiselle tiheästi imetyksen aikana. Tiheä rinnan vaihtaminen täyttää paremmin vauvan vatsaa ja samalla äidin elimistö saa viestin siitä, että maitoa tarvitaan lisää. ★

Maidonnostatuksen niksit

- Lisää ihokontaktia, pesi ja nuku yhdessä vauvasi kanssa.
- Imetä vauvaasi vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Jos imetyskertojen lisääminen tuntuu vaikealta, kokeile lisätä yksi imetyskertta vaikka yöhön tai imettä uneliasta vauvaa.
- Vaihtele vauvaasi rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitokulauksia enää harvakseltaan tai alkaa torakhtaa, vaihda rintaa.
- Vauvasi saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla rintaa laajalla otteella vauvan imiessä.
- Pumppaa imetyksen päätteeksi tai vauvasi nukkuessa.
- Unohda tutti - anna vauvasi kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan.
- Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä.
- Ole kärsivällinen ja luota itseesi. Maidon määrä lisääntyy muutama päivän viiveellä.