

Älä usko imetyksen urbaanilegendoja

”Maito vain loppui”

Olet varmaankin kuullut tarinoita, joissa ”maito vain loppui”. Ikään kuin jokaisella äidillä olisi yksilöllisesti vaihteleva maksimimäärä maitoa, joka toisilla riittäisi vain pariiksi viikoksi, toisilla jopa vuosiksi.

Todellisuudessa kerran käynnistynyt maidoneritys ei voi loppua itsestään. Maitomäärä vastaa aina vauvan kulloistakin tarvetta, ja vauva säätelee määrää tarvittaessa tihentämällä tai harventamalla imetyksiä. Mikään syy ei vaikuta niin, että maito loppuisi yhtäkkiä. Imetyksen lopetuksen jälkeenkin vie viikkoja, että maidoneritys loppuu.

Joskus maidon heruminen saattaa kuitenkin olla tiukassa esimerkiksi kuukautiskierron vaiheisiin tai tiheään imen kauden liittyen. Kun maito ei heru, vauva hermostuu ja äiti ahdistuu. Tilanteen stressaavuus heikentää herumista entisestään. Ei ihme, jos tuntuu siltä, että maito on loppunut. Tiukan maidon päivät ovat kuitenkin ohimeneviä, eikä imetys niihin kaadu. Yleensä jo tilanteen tiedostaminen, hartioiden rentouttaminen ja vaikka hyräily saa maidon virtaamaan.

”Joiltain naisilta maitoa ei tule”

On äärimmäisen harvinaista, ettei maitoa tule lainkaan. Todellisia imetyksen esteitä voivat olla äidin tai lapsen sairaus tai lääkitys, silloinkin vain hyvin harvoin. Osalla äideistä maitoa ei riitä täysimetykseen, esimerkiksi haastavan alun tai terve-

ydellisten syiden takia. Silloin kannattaa muistaa, että osittainkin imetys on vauvalle monin tavoin huippuhyödyllistä.

”Ei noilla rinnoilla imetetä”

Ei ole olemassa liian suuria, liian pieniä, liian matalanännisiä, liian suurinännisiä, liian roikkuvia eikä liian kiinteitä rintoja. Aivan kaikenlaisilla rinnoilla voi imettää. Jopa silikonirinnoilla. Mallilla voi olla merkitystä siihen, kuinka helppoa sinun ja vauvasi on yhdessä opetellen löytää hyvä imetysote ja toimivat imetysasennot. Jos jokin tapa ei toimi, aina löytyy uusia konsteja kokeiltavaksi.

”Kello käteen”

Imetykskertojen keston ja määrän rajoittaminen on ollut tärkeässä roolissa menneiden vuosikymmenten imetysohjauksessa. Joku suosittelee korkeintaan 10 minuutin imetystä, jotta rinnat eivät kärsi, toinen sanoo, että alle 15 minuuttia imevä vauva jää ilman ravitsevaa takamaitoa, kolmas vannoo kolmen tunnin imetysvälien nimeen. Imetyksessä pitää kuitenkin unohtaa kello ja heittäytyä vauvan tahtiin. Imetyksen aikatauluttaminen saattaa kurtimmillaan johtaa maitomäärän vähenemiseen. On normaalia, että etenkin alkuaikoina vauva imee tiheästi ja usein myös pitkiä aikoja kerrallaan. Viikkojen kuluessa ja vauvan taitojen karttuessa imetykseen kuluva aika vähenee itsestään. Imetyksen aikatauluttamisen suhteen poik-



Kuva: Shutterstock

keuksen tekevät vähään tyytyvät, laiskasti imevät ja uneliaat vastasyntyneet, joita on kannustettava syömään useammin ja tehokkaammin riittävän maidonsaannin varmistamiseksi.

Tiedon ja luulon viidakossa

Imetys on ollut ihmisen luonnollinen tapa ruokkia vauvansa niin kauan kuin ihmisiä on ollut. Vaikka imetys on luonnollista, nykyaikainen kulttuurimme ei tue sen luontevuutta. Menneiden vuosikymmenten tiukat

rajoittavat vauvanhoito-ohjeet elävät yhä, ja vauvanhoitotapamme ovat vasta hiljalleen muokkautumassa vauvamyönteisempään suuntaan. Viimeaikainen tutkimusnäyttö kumoaa entisajan imetysohjeet ja nostaa esiin ihokontaktin ja varhaisen ensi-imetyksen, vauvantahtisuuden sekä asiantuntevan tuen merkityksen imetyksen sujuvuudelle. Vanhoja luuloja ja kokeuksia vaikeilta ajoilta ei ole silti unohdettu. Ei siis ihme, jos koet imetysohjeiden olevan ristiriitaisia. Lähdekriittisyyttä tarvitaan. ★