

KÄYTÄNNÖN IDEOITA IMETYKSEN TUKEMISEEN

- Imetyksen puheeksi ottaminen aloituskeskustelun yhteydessä
- Imetyksen huomioiminen lapsen henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa
- Imetykseen sopivan tilan järjestäminen ja imetyksen mahdollistaminen esimerkiksi lasta päiväkotiin tuotaessa
- Ilmoitustaululle tietoa vanhemmille esimerkiksi lähellä olevista imetystukiryhmistä
- Imetyksen puheeksiotto vanhempainilloissa

Millä muilla keinoin teidän päiväkotinne voisi tukea imetystä?

Keskeisiä lähteitä:

Deufel, Maila & Montonen, Elisabet (toim.): Onnistunut Imetys. 2010.

Imetyksen tuki ry: www.imetys.fi.

Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä 2009: Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2012. Raportti THL.

Tekijät:

Laura Nurminen (kättilöopiskelija, LTO)

Minna Valkeapää (kättilöopiskelija, YTM)

Sini van Schravendijk Väisänen (kättilöopiskelija, VTM)

Ohjaaja:

Liisa Rytönen-Kontturi, lehtori

Yhteistyössä:

Imetyksen tuki ry



IMETYSTIETOA PÄIVÄKOTIIN

“Taaperoimetys on pop!”



Elsa, 5 v.

Innovaatioprojekti
Hoitotyön koulutusohjelma, kättilö AMK
Syksy 2016

Imetyssuosituksukset ja tilastotietoa imetyksestä

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee, että lapsi saisi ensimmäisen puolen vuoden aikana yksinomaan äidinmaitoa, jonka jälkeen imetystä jatkettaisiin kiinteiden ruokien ohella kaksivuotiaaksi saakka, mahdollisesti pidempäänkin. Myös suomalainen Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL suosittelee, että lapsen imetystä jatkettaisiin vähintään yksivuotiaaksi. Suomessa imetyksen yleisyys ei valitettavasti vastaa suosituksia: Puolen vuoden täysimetyksen saavuttaa vain 9 % lapsista. Vuoden iässä rintamaitoa saa runsas kolmannes lapsista. Yhden vuoden täyttäneistä 29 % on päivähoitossa, eli myös jo päivähoiton aloittaneiden joukossa on edelleen äidinmaitoa saavia lapsia.

Imetyksen hyödyt

Imetyksellä on monia terveyshyötyjä, ja äidinmaito onkin imeväisikäiselle ihanteellisinta ravintoa. Äidinmaidossa ravintoaineet ovat tasapainossa ja hyvin imeytyvässä muodossa. Äidinmaidon koostumus muuttuu lapsen kasvaessa vastaten hänen tarpeitaan. Äidinmaidossa on vasta-aineita, jotka voivat suojata lasta useita tauteja, kuten korvatulehduksia ja ripulitauteja vastaan. Näiden hyötyjen lisäksi imetys on ekologinen ja taloudellinen tapa ravita lasta. Imetyksellä on myös emotionaalinen merkitys: imetys tuo lohtua ja turvaa. Monet äiditkin nauttivat imetyksen tuomasta läheisyydestä. Lisäksi imetyksellä on terveyshyötyjä äidille, sillä sen on todettu vähentävän rintasyövän, munasarjasyövän sekä tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Imetyksellä on siis kauaskantoisia positiivisia vaikutuksia perheen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Taaperoimetys

Suomessa yli yksivuotiaiden imetystä tavataan kutsua taaperoimetykseksi. Ei ole olemassa tiettyä ikää, jolloin lapsi pitäisi vierottaa rinnasta tai jolloin äidinmaito ja imetys lakkaisivat olemasta hyödyllisiä. Lapsentahtisesti imetetyt lapset vieroittuvat luonnollisesti rinnasta yleensä 2-5 ikävuoden välillä. Lapsi hakee rinnasta ravinnon lisäksi lohtua, läheisyyttä ja turvaa stressaavissa tilanteissa. Imetys myös tukee puheen kehittymistä, lapsen itseluottamusta sekä lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta, ja sillä on todettu olevan yhteys parempiin sosiaalisiin taitoihin.

Äidinmaidon sisältämät immunologiset proteiinit eli vasta-aineet ovat myös taaperoikäisen lapsen terveydelle erittäin edullisia, sillä näin lapsi saa suojan useita tauteja vastaan. Imetetyt taaperot sairastavat vähemmän ja lievemmin, millä on suora myönteinen vaikutus sairauspoissaolojen määrään sekä tartuntatautien leviämiseen lapsiryhmässä. Vähemmät poissaolot nopeuttavat myös päiväkotiiin sopeutumista. Nämä kaikki ovat asioita, jotka hyödyttävät sekä lasta, perhettä että päiväkotia lapsen aloittaessa päivähoiton.

Päiväkodin henkilökunta imetyksen tukijana

Päivähoidon aloitus on suuri muutos lapsen arjessa ja on tavallista, että se herättää lapsessa monenlaisia tunteita – epävarmuutta ja turvattomuuttakin. Uuteen tilanteeseen sopeutuakseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea, ja kotona opittuja tapoja ja käytänteitä on hyvä pyrkiä jatkamaan mahdollisuuksien mukaan. Rinnalla käyminen voi olla yksi näistä tärkeistä tottumuksista: muutoksen keskellä imetyksen jatkuminen voi rauhoittaa ja lisätä lapsen turvallisuuden tunnetta. Mikäli imetys on jatkunut lapsen päivähoiton aloitukseen saakka, olisi sitä perheen niin halutessa tärkeää tukea myös päivähoiton alettua.

Päiväkodin henkilökunta voi tarjota imetykseen hyvin monipuolista tukea. Päivähoidon henkilökunta voi osoittaa arvostavansa imetystä ja perheen valintoja siihen liittyen, kannustaa ja rohkaista sekä osoittaa hyväksyntää ja ymmärrystä perhettä kohtaan. Henkilökunta voi myös tarjota perheelle tietoa imetyksen hyödyistä, sekä tukea monin konkreettisoin keinoin. Seuraavalla sivulla on annettu muutamia käytännön ideoita varhaiskasvattajille.



Helka, 4 v.