

Lisämaidon turvallinen purkaminen ja täysimetykselle siirtyminen

Rintamaidon määrää on yleensä mahdollista kasvattaa niin, että lisämaidon voidaan vähentää tai sen antaminen voidaan lopettaa kokonaan. Mitä lyhyempi aika synnytyksestä on, sitä helpompaa lisämaidon vähentäminen on.

Lisämaitojen vähentämiseen sisältyy neljä vaihetta:

1

Imetyksen sujumisen varmistaminen

2

Imetyksen turvamerkkien ja saavutuskasvun arvioiminen

3

Imetyksen tehostaminen

4

Lisämaidon vähentäminen

1 Imetyksen sujumisen varmistaminen

Tarkista aina ennen lisämaidon vähentämistä, että imeminen rinnalla on tehokasta. Ohjaa tehokkaan imemisen merkit myös perheelle:

- ▶ Imeminen tuntuu kivuttomalta ja voimakkaalta.
- ▶ Imuote ei lipsu, vaan vauva imee keskittyneesti.
- ▶ Imemisestä ei kuulu toistuvia naksumisia tai maiskahtelua.
- ▶ Vauva ei väsähdä rinnalla nopeasti.

Varmista myös nämä lisämaidon turvallisen vähentämisen edellytykset:

- ▶ Vauva on kliinisesti hyväkuntoinen.
- ▶ Vauva on syntynyt täysiaikaisena.
- ▶ Perhe osaa seurata imetyksen turvamerkkejä.
- ▶ Vauvan paino voidaan tarkistaa 3–7 vuorokauden sisällä.

Jos tarkistuslistan kaikki kohdat eivät täyty, kannattaa lisämaidon vähentämisessä kääntyä herkästi imetyškouluttajan tai IBCLC:n puoleen.

2 Imetyksen turvamerkkien ja saavutuskasvun arvioiminen

Imetyksen turvamerkkejä tulee seurata huolellisesti lisämaidon vähentäessä. Ohjaa perheelle turvamerkkien seuraaminen esimerkiksi *lisämaidon vähennyspäiväkirjan avulla*.

Aloita tehostettu painonseuranta. Ota vauva ylimäärisille seurantapunnituksille niin kauan kun lisämaidon vähentämistä jatketaan.

Imetyksen turvamerkit

- ▶ Vauva syö lapsentahtisesti, vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- ▶ Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa.
- ▶ Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja.
- ▶ **Vauva saavuttaa syntymäpainonsa 10–14 vrk ikään mennessä.**
- ▶ Vauvan paino nousee vähintään 20 g / vrk (140 g / viikko) – huomioi saavutuskasvun tarve.

Saavutuskasvutarpeen laskeminen

Jos vauvan painonkehitys on ollut aluksi hidasta, painonnousun minimitaloite ei riitä, vaan vauvan tulee saada myös saavutuskasvua. Suuntaa antava tavoitepaino saadaan, kun lasketaan mikä olisi vauvan paino, jos hän olisi kasvanut 20 g / vrk (140 g / viikko). Saavutuskasvun tarve on nykyinen paino vähennettynä iänmukaisesta tavoitepainosta.

Mitä jos turvamerkit eivät täyty?

Jos turvamerkit tai vuorokautisen painonnousun tavoite eivät täyty, lisämaidon määrää ei vähennetä, ennen kuin turvamerkit ovat täyttyneet kahden päivän ajan. Jos turvamerkit eivät edelleenkaan täyty, palautetaan lisämaidon määrä edelliseen annoskokoon, jolla turvamerkit täyttyivät. Imetysohjauksikäynnillä tehdään uusi suunnitelma imetyksen tehostamiseksi ja lisämaidon vähentämiseksi. Jos painonnousu jää liian vähäiseksi suunnitelmallisesta ja maltillisesta lisämaidon vähentämisestä huolimatta, ei lisämaidon vähentämistä voi jatkaa. Joskus on tarpeen palata jopa alkuperäiseen lisämaidomäärään.

Esimerkki

Vauva on 20 vrk ikäinen ja saavuttanut syntymäpainonsa 3500 g vasta kaksi päivää sitten. Painonkehitys on siis ollut liian hidasta.

Selvitä saavutuskasvutarve laskemalla, mikä paino olisi, jos vauva olisi saavuttanut syntymäpainon 14 vrk iässä, ja sen jälkeen kasvanut 20 g / vrk:

$$(20 \text{ vrk} - 14 \text{ vrk}) \times 20 \text{ g} + 3500 \text{ g} = 3620 \text{ g}$$

Saavutuskasvun kuromiseksi painonnousun minimitaloite, 20 g / vrk, ei ole riittävä vaan tarvitaan yleensä vähintään 25–30 g vuorokautinen painonnousu, kunnes ollaan lähellä tavoitepainoa. Vertaa vauvan punnitustulosta tavoitepainoon ja jatka viikoittaisia punnituksia kasvun varmistamiseksi.

3

Imetyksen tehostaminen

Lisämaidon vähentämisen edellytyksenä on, että oman rintamaidon määrä lisääntyy. Ohjaa oman rintamaidon määrän kasvattaminen imetystä tehostamalla ja/tai lypsämällä. Kartoita perheen voimavarat ja valitse imetyksen tehostamisen keinoja, jotka ovat realistisia toteuttaa perheen arjessa. Muista imetyslusuottamuksen vahvistaminen.

Ohjaa perheelle imetyksen tehostamisen keinot:

- ▶ **Ihokontakti** on helppo tapa tehostaa imetystä varsinkin, kun vauva on pieni. Ihokontaktissa olevat vauvat syövät

tiheämmin. Ihokontaktissa olevan vauvan varhaiset nälkämerkit on helpompi havaita, jolloin rintaa tulee tarjottua riittävän tiheästi.

- ▶ **Takanojainen imetysasento** (vauva vatsallaan äidin päällä) tehostaa vauvan imemiseen liittyviä vaistoja, usein imuote on parempi.
- ▶ **Rintojen tiheä vaihtaminen imetyskerran aikana** kun tehokas imeminen ja nieleminen hidastuu vauva vaihdetaan toiselle rinnalle.
- ▶ **Rinnan puristaminen** kun nieleminen hidastuu, jolloin heruminen käynnistyy uudelleen
- ▶ **Imetyskertojen lisääminen** on tehokas tapa lisätä maitomäärää. Imetystä

tehostettaessa imetyskertoja tulisi olla vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Rintojen tulee saada stimulaatiota myös yöllä, jotta maitomäärä ei lähde laskuun. Maitomäärä kasvaa sitä enemmän, mitä useammin rinnat saavat stimulaatiota. Yli neljän tunnin imetystaukoja tulee välttää. Varmista, että perhe tunnistaa vauvan nälkäviestit.

- ▶ **Lypsäminen käsin tai pumpulla** on tarpeen maitomäärän kasvattamiseksi, jos vauva ei ime riittävän tiheästi (vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa) tai tehokkaasti.
- ▶ **Rintojen lypsäminen imetyskerran päätteeksi** tai aikana tehostaa maidoneritystä.

4

Lisämaitojen vähentäminen

Tee perheen kanssa suunnitelma lisämaitojen vähentämisestä

Vauvan ikä 1–5 päivää

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

Jos lisämaitoa menee yli 40 ml per ateria tai yli 320 ml vuorokaudessa, vähennetään sen määrää asteittain. Lisämaiton kerta-annosta pienennetään 10 ml 2–3 päivän välein. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä ja tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjaa vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkkit eivät täyty. Punnitse vauva 3–5 päivän välein.

Vauvan ikä enintään 6 viikkoa

Lisämaiton annoskoko pienennetään 10 ml 3–4 päivän välein. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjaa vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkkit eivät täyty. Punnitse vauva alkuun 3–5 päivän välein ja sen jälkeen viikoittain.

Vauvan ikä 6 viikkoa – 4 kuukautta

Ensimmäisten viikkojen jälkeen maitomäärän kasvattaminen on jo haasteellisempaa, joten lisämaiton vähentäminen tehdään hitaammin. Lisämaiton määrää voi kokeilla pienentää esimerkiksi 10 ml / ateria 1–2 kertaa viikossa. Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä ja tarkkailla imetyksen turvamerkkejä



Iryna Inshyna/Shutterstock

Esimerkki

Vastasyntynyt vauva on saanut sairaalasta kotiutuessaan lisämaitoa 50 ml per ateria. Ohjaat perhettä tehostamaan imetystä, tarkkailemaan imetyksen turvamerkkejä ja vähentämään lisämaitoa joka toinen päivä. Turvamerkkit täyttyvät koko ajan, joten vähentäminen etenee ilman tarvetta suunnitelman uudelleen arvioinnille.

- ▶ **päivä 1:** 40 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 2:** 40 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 3: PUNNITUS** 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 4:** 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 5:** 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 6: PUNNITUS** 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 7:** 10 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 8:** 10 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 9:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 10: PUNNITUS** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 11:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 12:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 13:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 14:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 15: PUNNITUS:** Jos painonnousu on riittävää, tihennetyn painon seurannan voi lopettaa

Esimerkki

Kolmen viikon ikäinen vauva on saanut lisämaitoa 50 ml per ateria. Ohjaat perhettä tehostamaan imetystä, tarkkailemaan imetyksen turvamerkkejä ja vähentämään lisämaitoa joka neljäs päivä. Huomaat, että vähentämisen tahtia joudutaan välillä hidastamaan, kun turvamerkit eivät täyty.

- ▶ **päivä 1:** 40 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 2:** 40 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 3:** 40 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 4: PUNNITUS,** painoa tullut hyvin, maitomäärän vähentämistä jatketaan: 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 5:** 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 6:** 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 7: turvamerkit eivät täyty** - maitomäärää ei vähennetä, vaan pysytään annoksessa 30 ml / ateria + tehostetut imetykset seuraavaan punnitukseen asti
- ▶ **päivä 8:** 30 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 9: PUNNITUS,** painoa tullut hyvin, maitomäärän vähentämistä jatketaan: 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 9:** 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 10:** 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 11:** 20 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 12:** 10 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 13:** 10 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 14:** 10 ml / ateria + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 15: PUNNITUS** + tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 16:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 17:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 18:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 19:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 20:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 21:** tehostetut imetykset
- ▶ **päivä 22: PUNNITUS:** Jos painonnousu on riittävää, tihennetyn painonseurannan voi lopettaa

kotona. Ohjaa vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty. Punnitse vauva viikoittain.

Vauvan ikä yli 4 kuukautta

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

Muista nämä: Imetysohjaus lisämaitoa vähennettäessä

Ohjaa perhe pitämään kirjaa lisämaitoa ja imetyskertojen määrästä sekä vauvan pissamisista ja ulostamisista parin päivän ajan ennen vastaanottoaikaa, jolloin saatte käsityksen lisämaitoa määrästä ja tarpeesta

Anna perheelle työkalut imetyksen turvalliseen tehostamiseen: hyvä ohjaus imetysasentoon ja imuotteeseen liittyen, imetyksen turvamerkkien seuraaminen, perheen arjessa realistisesti toteutettavat maitomäärän lisäämisen keinot

Seuraa painonkehitystä tehostetuilla punnituksilla ohjeen mukaan. Syöttöpunnituksia ei tarvitse tehdä, turvamerkit ja painonkehitys kuvaavat paremmin maidon riittävyttä.

Tee perheen kanssa yksilöllinen suunnitelma lisämaitoa vähentämisestä. Kirjaa tavoitteet, imetyksen tehostamisen keinot ja suunnitelma lisämaitoa vähentämisestä, ja anna ohjeet kirjallisena perheelle mukaan. Tarkista suunnitelma jokaisella käynnillä. Voit

hyödyntää myös perheille tarkoitettua *lisämaitoa vähennyspäiväkirjaa*.

Perheen ohjaus, jos lisämaitoa ei saada lopetettua

Kannusta edelleen imettämään, jos äiti niin toivoo. Osittaisimetys tai lypsetyn maidon antaminen on erittäin hyödyllistä niin äidille kuin vauvallekin. Varmista osittaisimetyksen sujuminen miettimällä perheen kanssa lisämaitoa antoon käytännöt, jotka eivät vaaranna imetyksen jatkumista. Lisämaitoa voi antaa esimerkiksi ennen imetystä, jotta vauva saa rinnalla kokemuksen kylläiseksi tulemisesta. Pysyvään lisämaitoa tarpeeseen soveltuu hyvin myös imetysapulaite. Imetysapulaitetta käytettäessä vauva saa lisämaitoa rinnalla imiessään. Imetysapulaite voi ehkäistä osittaisimetykseen liittyviä rintaraivareita ja -lakkoulu. Ohjaa perheelle tarvittaessa vauvantahtinen pulloruokinta ja kertaa maidon aseptinen käsittely ja säilytys.

Äidille voi olla suuri pettymys, ettei täysimetys onnistu. Sanoita tilannetta; mitä on tapahtunut, missä ollaan nyt ja miten tästä eteenpäin. Tärkeintä on kuitenkin kuulla äidin kokemus ja toiveet. Perhe saattaa myös hyötyä Imetyksen tuki ry:n tarjoamasta vertais-tuesta sekä järjestöyhteistyönä julkaistusta teoksesta *Imetyksen lohtukirja*, joka on luettavissa ilmaiseksi netissä.

Tekijät

Johanna Koivisto

klö, IBCLC

Heta Wuorinen

TtM, klö

Niina Pöyhönen

klö, imetyskouluttaja

Yhteistyössä

Folkhälsan

Imetyksen tuki ry

Suomen Kätilöliitto

Suomen terveydenhoitajaliitto

Tehyn Terveydenhoitajat

Suomen Vauvamyönteisyyskouluttajat ry

 folkhälsan

 IMETYKSEN TUKI



 Terveydenhoitajaliitto
HÄLSÖVÄRDARFÖRBUNDET

 Tehy

 VAUVAMYÖNTEISYYSKOULUTTAJAT