

# Imetys synnytyksen jälkeen

## Ihokontakti

Ihokontakti tarkoittaa sitä, että vauvan iho ja äidin iho koskettavat toisiaan.

Ihokontaktissa äidin vartalo pitää vauvan lämpimänä. Ihokontakti pitää vauvan hengityksen ja verenkierron tasaisena. Äidin iholta vauva saa hyviä bakteereita. Bakteerien avulla vauva pysyy terveenä. Äidin katse, ääni ja iho ovat turvallisia vauvalle. Ihokontaktissa vauva imee rintaa usein. Äidinmaito lisääntyy nopeasti, kun vauva imee usein.

## Ensimmäinen imetys

Ensimmäinen imetys on tärkeä. Ihokontaktissa vauva etsii nänнин suuhunsa itse. Vauvalla on hyvä ote äidin rinnasta kun imetys ei satu. Äidinmaito valuu rinnasta ja vauva nielee maitoa.

Ensimmäiset tipat äidinmaitoa ovat kolostrumia eli ensimmäitöä. Jo yksi tippa kolostrumia on tärkeää vauvalle. Kolostrum suojaa vauvaa sairauksilta. Äidin on hyvä ottaa kolostrum talteen, jos vauva ei voi imeä äidin rintaa heti. Äiti lypsää eli puristaa sormilla kolostrumin rinnoistaan ja antaa sen vauvalle.

On tärkeää, että vauvalla on hyvä ote rinnasta. Silloin vauva imee tehokkaasti ja saa tarpeeksi maitoa. Hyvä imuote pitää myös äidin rinnat ehjinä.

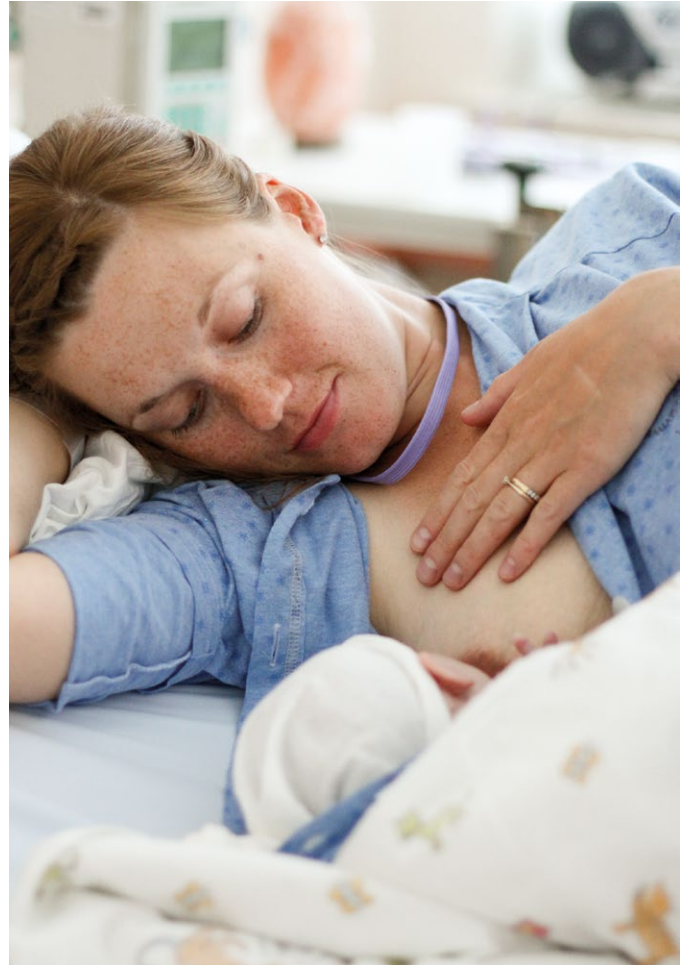
## Myöhempi imetys

Vauva ei voi aina imeä äidin rintaa heti syntymän jälkeen. Äiti voi imettää vauvaa myöhemmin. Äidin kannattaa lypsää maitoa rinnoistaan kahdeksan kertaa vuorokaudessa.

Vauva osaa ottaa itse rinnanpään suuhunsa, kun pääsee ihokontaktiin äidin kanssa. Vauvaa kannattaa pitää paljon ihokontaktissa, vaikka imetys ei onnistu. Vauva voi olla ihokontaktissa myös muiden aikuisten kanssa.

## Hormonit

Oksitosiinia eli hyvän mielen hormonia erittyä, kun ihminen nauttii kosketuksesta tai rakastuu. Oksitosiini saa äidinmaidon valumaan äidin rinnoista. Oksitosiini myös vähentää verenvuotoa synnytyksen jälkeen ja pienentää kohtua. 💧



Kuva: Riikka Käkelä-Rantalainen

## Vauva osaa

Vauva osaa imeä heti synnytyksen jälkeen.

- Vauva lepää äidin rinnan päällä.
- Vauva katsoo äitiä silmiin.
- Vauva tutustuu rintaan katsomalla ja koskettamalla.
- Vauva pääsee itse rinnalle.
- Vauva nuolee rintaa ja valmistautuu imemään.
- Vauva ottaa rinnan suuhunsa ja aloittaa imemisen.
- Vauva imee yleensä ensimmäisen kerran tunnin vanhana.

Selkokieline käännös:

Emilia Jokinen, Noora Miettinen, Annemari Valo, Savonia-ammattikorkeakoulu