

# Lisämaidon vähennyspäiväkirja

Vähennä äidinmaidonkorvikkeen tai lisämaitona annettavan oman rintamaidon määrää neuvolasta tai sairaalasta saamasi kirjallisen ohjeen mukaan. Seuraa imetyksen turvamerkkien täyttymistä päiväkirjan avulla.

## Maitomäärä nousee imetystä tehostamalla

- ▶ Pidä vauvaa runsaasti iho ihoa vasten.
- ▶ Imetä vauvaa useammin, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Kokeile lisätä yksi imetyskerta yöhön tai imettää uneliasta vauvaa.
- ▶ Vaihtele vauvaa rinnaalta toiselle saman imetyskerran aikana. Kun vauva nielee maitoa enää harvakseltaan tai alkaa torkahtaa, vaihda rintaa.
- ▶ Vauvan saaman maidon määrää voi lisätä puristamalla maitoa vauvan suuhun hänen imiessään. Purista rintaa laajalla otteella nännipihan takaa.
- ▶ Lypsä tai pumpppaa imetyksen päätteeksi tai vauvasi nukkuessa.
- ▶ Jos mahdollista, pyri pikkuhiljaa korvaamaan äidinmaidonkorvike omalla rintamaidolla.
- ▶ Unohda tutti – anna vauvan kaiken imemisen tarpeen kohdistua rintaan. Varaudu siihen, että vauva haluaa olla rinnalla aiempaa enemmän kun lisämaitoa vähennetään.
- ▶ Älä huolehdi, vaikka rinnat tuntuisivat tyhjiltä. Mitä enemmän maitoa rinnoista poistuu, sitä enemmän sitä myös muodostuu. Rinta ei ole koskaan tyhjä.
- ▶ Ole kärsivällinen ja luota itseesi: maidon määrä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.

## Imetyksen turvamerkit

### Tästä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa

- ▶ Vauva **syö** lapsentahtisesti, yleensä vähintään **8–12 kertaa** vuorokaudessa.
- ▶ Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa.
- ▶ Vauva **pissaa** vähintään **viisi kertaa** vuorokaudessa.
- ▶ Ensimmäisinä viikkoina vauva **kakkaa päivittäin**. Yli kuusiviikkosisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja.
- ▶ **Vauva kasvaa.** Kun korviketta vähennetään, punnituksia tarvitaan noin kerran viikossa.
- ▶ Imetys **ei satu**.
- ▶ **Ota yhteyttä neuvolaan**, jos imetyksen turvamerkit jäävät toistuvasti täyttymättä: vauva on unelias tai imee heikosti, imetys tekee kipeää, vaippoja ei kastu tai vauva tuntuu poikkeuksellisen tyytymättömältä.

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
1

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
3

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
5

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
7

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
2

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
4

Päivämäärä .....

Lisämaidon määrä / syöntikerta ..... ml

Lisämaitoannosten lukumäärä / vrk .....

Imetyskerrat

Lypsykerrat

Vauva pissasi

Vauva kakkasi

Turvamerkit täyttyivät

päivä  
6

### Yhteistyössä:

 folkhälsan



 IMETYKSEN TUKI

 Terveydenhoitajaliitto  
HÄLSÖVÅRDARFÖRBUNDET

 VAUVAMYÖNTEISYYS-  
KOULLUTTAJAT