

**MiB**

MOTHERS IN BUSINESS



IMETYKSEN TUKI



# Imetysmyönteinen työpaikka

Työskenteleekö työpaikallanne imettäviä äitejä? Se on hyvin mahdollista, sillä imetystä suositellaan jatkettavan kiinteän ruuan ohella vähintään vuoden ikään saakka. Vuoden ikää lähestyvästä vauvoista vielä noin 60 prosenttia on imetettyjä, ja usein imetys jatkuu myös vauvuuden jälkeen.

Elokuussa 2022 tuli voimaan perhevapaauudistus, jonka tavoitteena on jakaa perhevapaita tasaisemmin vanhempien kesken. Uudistuksen myötä äidit saattavat palata työelämään entistä aikaisemmin – yhä useammin imetyksen vielä jatkuessa.

Imetyksen jatkaminen töihin paluun jälkeen on myös järkevää, sillä imetyksellä on lukuisia terveysvaikutuksia niin äidille kuin lapsellekin. Imetetyillä lapsilla on mm. vähemmän infektioita, mikä voi vähentää myös vanhempien poissaoloja työpaikalta. Äidillä pitkä imetys vähentää riskiä sairastua muun muassa rintasyöpään ja kakkostyyppin diabetekseen.

### **Miksi tukea imetystä työpaikalla?**

- Imetetty lapsi sairastaa vähemmän ja lievemmin, jolloin myös vanhempi on vähemmän poissa työpaikalta.
- Imetyksen mahdollistaminen auttaa äitejä yhdistämään työntöön ja lapsen hoivan sekä palaamaan töihin aikaisemmin äidin niin halutessa.
- Imetysmyönteisyys on osa työpaikan perheystävällisyyttä. Perheystävällinen työpaikka houkuttelee osaajia ja sitouttaa työntekijöitä.
- Sujuva työn ja perheen yhteensovittaminen lisää työntekijän jaksamista ja hyvinvointia.

## **Imetysmyönteisyys tukee sujuvaa töihinpaluuta**

Imetysmyönteinen ilmapiiri tukee äitien sujuvaa paluuta perhevapailta töihin. Imetys on monille äideille tärkeää, ja moni voisi palata töihin aikaisemmin, jos työn ja imetyksen yhdistäminen onnistuu.

Työpaikoilla kannattaa rohkaistua ottamaan puheeksi imetykseen liittyviä asioita. Imetys on usein herkkä ja intiimi asia, ja työnantajan tehtävä on luoda turvallinen ilmapiiri asiasta puhumiseksi.

Imetyksen voi ottaa puheeksi esimerkiksi perhevapaalta paluu -keskustelun yhteydessä. Esihenkilö voi kysyä työntekijältä yleisesti tarpeista työntöön ja hoivavastuiden yhteensovittamiseen sekä kertoa, että työpaikalla tuetaan imetyksen jatkamista töihinpaluun jälkeen.

### **Kysy perhevapaalta palaavalta esimerkiksi näin:**

- Millaista tukea toivot lastenhoitovastuiden ja työssäkäynnin yhdistämiseen?
- Onko sinulla erityisiä lapsen hoitoon liittyviä huolia tai tarpeita työpäivän aikana?
- Olemme perheystävällinen työpaikka. Jos imetät vielä, voit tarvittaessa imettää tai pumpata maitoa työpäivän aikana. Näin se onnistuu:

---

---

---

## Imetyksen tukeminen onnistuu pienillä panostuksilla

Imetysystävällisyys ei vaadi työpaikoilta suuria taikatemppuja. Myös imetys mukautuu helposti arjen uusiin rytmeihin. Tärkeintä on myönteinen suhtautuminen imetyksen ja työnteon yhdistämiseen sekä joustava ja mahdollistava asenne. Imetysmyönteisiä käytäntöjä voidaan työpaikalla kehittää yhdessä työntekijöiden kanssa.

### Aloita imetysmyönteisen työpaikan rakentaminen näistä:

1. Puhu imetyksestä myönteisesti työpaikalla ja rohkaise esihenkilöitä ottamaan imetys puheeksi perhevapaalle jättäessä ja töihinpaluun yhteydessä.
2. Varaa työpaikalta imetykseen tai maidon pumppaukseen sopiva tila.
3. Varaa tilaan pieni jääkaappi, jossa pumpattua maitoa voi säilyttää.
4. Tarjoa mahdollisuutta tuoda lapsi työpaikalle imettäväksi työpäivän aikana.
5. Tarjoa etätöy mahdollisuus imettävälle.

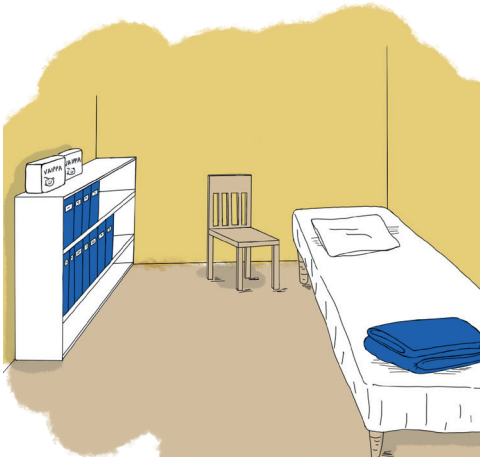
## Millainen tila imetykseen ja pumppaukseen?

Imetyksen ja pumppauksen mahdollistamiseen työpaikalla ei tarvita suurta tilaa, mutta tilan viihtyisyyteen kannattaa hieman satsata. On tutkittu\*, että viihtyisiä imetys- ja pumppaustila vähentää stressiä sekä lisää työhyvinvointia ja kokemusta organisaatiolta saadusta tuesta.

Toimivassa tilassa on ainakin mukava tuoli, laskutilaa pumppausvälineille ja jääkaappi maidon säilyttämistä varten. Jos työpaikalla käy imettettäviä vauvoja, sohva tai patja ja muutama tyyny auttavat mahdollistamaan rennot ja sujuvat imetyshetket. Lisäviihtyisyyttä saa helposti sopivalla valaistuksella ja muilla yksityiskohdilla. Varmista, että tilassa on mahdollisuus omaan rauhaan. Lukittava tila voi siksi olla mukavin.

\*Dellen, S.A. van, Wisse, B. & Mobach, M.P. Effects of lactation room quality on working mothers' feelings and thoughts related to breastfeeding and work: a randomized controlled trial and a field experiment. *Int Breastfeed J* 17, 57 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00499-0>

## Epäviihtyisä imetystila vs. viihtyisä imetystila



## Vinkkejä eri tilanteisiin

### Aikaan ja paikkaan sidottu työ

Kaikissa töissä ei ole mahdollista tehdä etätöitä. Tarjoa silloin imettävälle äidille mahdollisuus hyödyntää taukoja pumppaamiseen ja varaa työpaikalta pumppausta varten rauhallinen tila jääkaapilla. Ota huomioon, että etenkin alussa äidillä voi olla tarve normaaleja taukoja tiheämmille pumppauskerroille, ennen kuin maidontulo tasaantuu. Liian pitkät välit rintojen tyhjentämisessä altistavat rintatulehdukselle.

Jos imetys- tai pumppaustaukoja ei ole mahdollista toteuttaa esimerkiksi liikkuvan työn takia, imetyksen jatkumista voi turvata antamalla työntekijän valita työajat perheelle sopiviksi. Myös työaika-joustoille voi olla tarvetta.

### Kolmivuorotyö

Kolmivuorotyössä imetyksessä ei aina pysty noudattamaan säännöllistä rytmää, minkä vuoksi maidoneritys ei osaa mukautua työaikojen mukaan. Vauvan maidonsaannin turvaamiseksi ja rintatulehdusten välttämiseksi voi olla tärkeää päästä tyhjentämään rintoja työpäivän aikana.

### Täysimetus ja työnteko

Osa äideistä haluaa palata töihin jo silloin, kun vauva on alle 4–6 kuukauden ikäinen ja saa ravintonsa yksinomaan äidinmaidosta. Tällöin etätöiden sekä äidin toivoman osa-aikatyön mahdollistaminen luo hyvät edellytykset töiden ja imetyksen yhdistämiselle. Jos etätöitä ei ole mahdollisia, pumppaaminen työaika- ja erityisen tärkeää, jotta vauvan riittävä maidonsaanti turvataan.

### Työmatkat

Imettävä äiti saattaa tarvita erityisjärjestelyjä työmatkojen vuoksi. Työmatkoista voidaan esimerkiksi luopua imetyksen ajaksi, tai työnantaja voi mahdollistaa lapsen (ja tarvittaessa lapsen hoitajan) ottamisen mukaan matkalle.

### Uusi työntekijä

Oletko rekrytoimassa äitiä, joka on raskaana tai saanut hiljattain lapsen? Ota silloinkin imetysasiat rohkeasti puheeksi ja tarjoa mahdollisuuksia imetyksen työnteon yhdistämiseen.



[www.mothersinbusiness.fi](http://www.mothersinbusiness.fi)



[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)