



Imetysohjaus raskausaikana – millaista tietoa ja tukea perheet kaipaavat?

Aihealueina tänään

- Raskauden aikainen imetysohjaus
- Katsaus Helsingin raskauden aikaiseen imetysohjausprosessiin
- Raskauden aikainen imetysohjaus: Puoliso ja lähipiiri



Tilastojen valossa

- Suomessa yli 35-vuotiaiden synnyttäjien osuus on kasvanut 27,7 prosenttiin kaikista synnytyksistä vuonna 2024
- Lämmin vanhemmuus, arjen sujuminen ja hyvä kiintymyssuhde suojaavat lasta jopa vanhemman vakavankin mielenterveyshäiriön vaikutuksilta
- Finlapset (2020) tutkimustulosten mukaan Helsingissä nousi esiin vauvaperheen vanhempien uupumus ja tuen tarve (esim. omaan jaksamiseen, vauvan uniasioihin, syöttämiseen ja itkuisuuteen)
- Perinataalisen masennuksen riski on suurin teini-ikäisillä synnyttäneillä ja riski lähtee jälleen kasvuun, kun synnyttäjä on yli 35-vuotias ja kuuluu heikompaan sosioekonomiseen asemaan
- Synnytyksen jälkeistä masennusta on arviolta 10-20 prosentilla äideistä ja arviolta jopa joka viides äiti sairastuu ahdistuneisuushäiriöön
- Joka viides odottaja on merkittävästi ylipainoinen raskauden alkaessa
- Vanhemmilla odottajilla ylipaino ja raskausajan diabetes ovat yleisimpiä: nämä synnyttäjän terveydentilaan liittyvät riskitekijät ovat yleisempiä myös heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla
- Helsingin imetystilastot (2024):

4kk: 51% täysimetys	31% osittaisimetys	17,9% ei imetystä
6kk: 7% täysimetys	69,7% osittaisimetys	26,9% ei imetystä



*"Imetän kyllä,
jos se
onnistuu."*



*"En kyllä aio ottaa
siitä stressiä.
Pitäisiköhän muuten
pakata sairaalakassi
kassi jo valmiiksi.."*



*"Hankin tietoa
imetyksestä sitten, jos
sitä tarvitsee. Jännittää
kovasti, mitenköhän se
synnytys menee.."*



Taustalla näyttö ja suositukset

- Ohjaus aloitetaan jo alkuraskaudessa, jatketaan vastaanotoilla, kotikäynneillä ja perhevalmennuksissa
- Jos on tiedossa imetystä vaikeuttavia tai estäviä tekijöitä, tulee nämä tunnistaa ja huomioida
- Tietoa, positiivista asennetta, tukea ➡ vahvistetaan vanhempien pystyvyyden tunnetta
- Ohjaus kohdistuu sekä raskaana olevalle että hänen puolisolleen ja perheelleen
- Monimuotoinen ohjaus
- Ohjauksen keskiössä imetyksen alku: ensipäivät- ja viikot



Raskaudenaikainen imetysohjaus Helsingissä



- Raskaudenaikainen imetysohjauksen tärkein sisältö on jaettu kolmeen raskauden vaiheeseen: alku,- keski- ja loppuraskauteen
- **Ohjauksen tärkein tavoite on herättää perheessä tahto ja tarve saada imetystietoa jo raskausaikana, sekä valmistaa heitä imetyksen sujuvaan käynnistymiseen eli ensimmäisiin päiviin, viikkoihin. Lisäksi on tärkeä huomioida erilaiset lisätuen tarpeet**
- Helsingissä kaikilla terveydenhoitajilla on WHO 20h imetysohjaajakoulutus. Lisäksi on 20 imetyskouluttajaa ja kolme IBCLC:ta ja mahdollisuus erillisiin imetysohjauskäynteihin raskausaikana

Ohjauksen ydinsisältö

- Kysytään ajatuksista ja kokemuksista (aiemmat imetykset kirjataan, imetystoive kirjataan)
- Kirjataan mahdolliset haasteet, suunnitelma erityisestä tuesta
- Perustellaan, miksi imetyksestä on hyvä tietää etukäteen, tuetaan omaan tiedonhankintaan
- Annetaan realistista kuvaa yleisesti vauvan kanssa olemisesta ensi viikkoina
- Käsinlypsyn ohjaaminen ja ensipäiviin valmistaminen loppuraskaudessa



Ohjaus raskauden eri vaiheissa

Rv 8–18

- Perheen imetystoive
- Aiempi imetys / kokemus vauvan ruokinnasta
- Tulevassa imetyksessä huomioitavat asiat (rintojen terveys/lääkitys yms)
- Itseohjautuvuuteen tukeminen ja imetystiedon tarpeen perustelu
- (sekä: imetysaihe yleisessä voimavarojen, varhaisen vuorovaikutuksen, vanhemmuuden tukemisessa, keskusteluissa ja havainnoinnissa)
- Aina: lisätuen tarpeen arviointi ja suunnitelma, kirjataan

Rv 20–35

- Perheen itseohjautuvuuden ja päätöksenteon tukeminen (ajatuksia ja kokemuksia tiedonhankinnasta, perhevalmennuksesta)
- Vauvan varhaisruokinnan eri muodot
- Imetyksen käynnistyminen ja vaiheet (tiedollista pohjaa, miksi tietyt asiat tärkeitä maidon määrälle, ja että imetys on erilaista eri vaiheissa)
- (sekä: imetysaihe mielikuvissa vauvasta, vanhemmuuteen ja vauvan tuloon valmistautumisessa)
- Yksilöllisesti muita aiheita, kuten imuote ja imetysasennot

Rv 30–41

- Imetyksen ensipäiviin valmistaminen: ensi-imetys, ihokontakti, vauvantahtisuus, tiheän imetyksen merkitys
- Käsinylpsyn ohjaus kaikille
- Itseohjautuvuus ja toimintasuunnitelma, jos ensi-imetys viivästyy, imetyksessä on pientäkään epävarmuutta, tai vauva saa lisämaitoja
- Mistä tukea ja apua tarvittaessa
- ”Ajatuksia tulevasta imetyksestä” -lomake

Alkuraskaus



- Ajatukset, toiveet ja kokemukset imetyksestä
- Jos ajatus on vielä kaukainen, kirjataan suunnitelmaan, että siihen palataan myöhemmin
- Omaan tiedonhankintaan kannustaminen ja sen perustelu
- Mahdollisen lisätuen tarpeen tunnistaminen, suunnitelman tekeminen
- Haasteiden kirjaaminen
- Voimavarakysely

Raskausaika

Synnytys

Neuvola

- Raskauden aikainen imetysohjaus neuvolakäynnillä
- Itseohjautuvuuden tukeminen
- Perhevalmennus
- Tarpeen mukaan imetyskouluttajan /IBCLC vastaanotto esim:
 - rintaleikkaus
 - odottajan sairaus
 - monikkoperheet
 - aiempi vaikea imetykokemus

Äitiyspoliklinikka/SIKE

- Raskausajan käsinlypsy
- Antepova
(Aika varataan jos: rintojen hypoplasia tai aiempi pienennysleikkaus, sikiöllä todettu imetykseen vaikuttava sairaus tai vamma)

Raskaana olevien osasto

- Raskausajan käsinlypsy
- Antekeskustelu: ensilypsysetti, opas rintamaidon lypsäminen ja imetys

Synnytys- ja synnyttäneiden osasto:

- Imetysohjaus sairaalassa
- Käsilypsy tarvittaessa pumppulypsy

Varataan sairaalan imetysvastaanotto, jos:

- Tehoton imeminen tai epäily tehottomasta imemisestä
- Kivulias imetys
- Unelias vauva
- Vauva ei tartu rintaan
- Iso lisämaidon määrä ja imetystoive
- Äidillä ei maidonnousun merkkejä 4. päivään mennessä
- Epäily kireästä kielijänteestä
- Imetysajanvaraus samoin kriteerein soiton perusteella kotiutumisen jälkeen

Neuvola

- Imetysohjausta kaikille (kotik./nla)
- Tarvittaessa ylim. aika imetyspulmissa omalle th:lle.
- Vaikeammissa imetyshaasteissa th varaa ajan imetyskouluttajille (myös konsultaatiota)

Vastasyntyneiden osastot

- Imetys ja lypsyohjaus
- Ihokontakti/ kenguruhoito

Osittaiseen tai lyhyeen imetykseen liittyviä tekijöitä (lisätuen tarpeen tunnistaminen)

Suunniteltu osittaisimetys

Aiempi imetys jäänyt lyhyeksi

Nuoret odottajat

Odottajat, joilla jonkinlainen perussairaus (myös psyykkinen sairaus)

Matala koulutus- tai tulotaso

Etniseen vähemmistöön kuuluvat

Yksin lasta odottavat

Ylipainoiset odottajat

Tupakoivat odottavat vanhemmat

Päihteiden käyttäjät

Monikko-odottajat

Jatkuvuuden turvaaminen, tiedonsiirto



Synnytyssairaalalle kirjataan tiedoksi ainakin seuraavat tuen tarpeet imetyksessä:

- rintaan kohdistuneet toimenpiteet, leikkaukset ja traumat
- imetykseen vaikuttava lääkitys
- tiedossa olevat mahdolliset imetyshaasteet (esim. matalat rinnanpääät).

Esimerkkejä muista kirjattavista tuentarpeista:

- asiakkaan itse esille nostama tuen tarve/ haasteet/ toiveet
- rinnan rakenteelliset haasteet; esim. sisäänpäin kääntyneet rinnanpääät, kookkaat rinnat, iho-oireet
- rintojen terveys esim. leikkaukset, implantit, syöpä
- vahva aiempi imetyspettymys
- aikaisemmat imetyshaasteet, traumat
- asiakkaan epävarmuus, mielenterveyshaasteet (kuten masennus), syömishäiriötausta
- monikkoraskaus
- seksuaalista väkivaltaa kokeneet
- kehonkuvan haasteet
- seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. Esim. naisparit (kumpi imettää vai molemmat jne.), sateenkaariperheet

Keskiraskaus

- Mielikuvien herättäminen vauvasta
- Realistisen kuvan antaminen ensimmäisistä viikoista
- Ajatukset perhevalmennuksesta
- Tiedonnälkäisille lisälähteitä
- Ajatuksia tulevasta synnytyksestä / imetyksestä ja imetyksen tietovisa



Ajatuksia tulevasta imetyksestä ja vauvan ruokinnasta

Täytä lomake ja ota se mukaasi neuvolakäynneille ja synnytyssairaalaan



Mitä ajatuksia imetys ja vauvan ruokinta sinussa herättää?
Minkälaisena kuvittelet tulevan imetysajan? Miten mahdolliset aikaisemmat imetykset ovat sujuneet?
Mihin asioihin uskot pystyväsi itse vaikuttamaan, jotta imetys saa parhaan mahdollisen alun?
Mikä motivoi sinua, jos imetyksessä on hankaluuksia?
Arveletko, että sinulle on luontevaa ottaa vauva ihokontaktiin ja imettää vauvantahtisesti?
Miten pitkään olet ajatellut imettää?
Huolestuttaako sinua jokin imetykseen, vauvan ruokintaan ja hoivaan liittyen?
Oletko saanut riittävästi tukea ja tietoa raskauden aikana imetysmatkasi tueksi? Jos et, niin osaatko kuvailla, mihin tai miten kaipaisit lisätukea?
Raskauden aikana:
Synnytyksen jälkeen:
Mistä saat apua imetyshaasteita kohdatessasi?



Imetysvisa tiedonjanosi tueksi

Väittämät:	✓
Tiedän, miksi haluan imettää.	
Tiedän, miten kehoni valmistautuu tulevaan imetykseen.	
Tiedän, missä vaiheessa raskautta rintani ovat valmiit imetykseen.	
Tiedän, että imetyksen käynnistymiseen liittyvillä tiedoilla voin itse vaikuttaa ensimmäisten viikkojen sujumiseen.	
Tiedän, miksi on tärkeää harjoitella rintojen käsin lypsämistä jo loppuraskaudessa.	
Tiedän, että vauvalla on valmiudet ryömiä rinnalle ja aloittaa imeminen heti synnytyksen jälkeen, mutta joskus synnytyksen kulku voi vaikuttaa tähän.	
Tiedän, miksi rintoja on tärkeä stimuloida ensimmäisen tunnin aikana synnytyksestä, ja jos vauva ei ole valmis imemään tai imee heikosti, muistan tehdä sen käsin lypsämällä.	
Tiedän, että ihokontakti on vauvalle ihanaa: se tukee sopeutumista kohdun ulkoiseen elämään, innostaa vauvaa hakeutumaan aktiivisemmin rinnalle sekä auttaa meitä tutustumaan toisiimme – kaikki perheenjäsenet voivat pitää vauvaa iholla.	
Tiedän ottaa rennosti, kun 1–2 vrk ikäinen vauva tekee maitotilausta hyvin tiheällä imemisellä.	
Tiedän, että ensimmäisinä päivinä maitoa tulee vain vähän, mutta on tärkeä imettää tai lypsää tiheästi, jotta maidon nousu tapahtuu runsaana 3–4 päivää synnytyksestä.	
Tiedän, millaisin merkein vauva ilmaisee haluavansa päästä rinnalle.	
Tiedän, miltä näyttää ja tuntuu vauvan hyvä imemisote.	
Tiedän, että jos imetys tekee kipeää (ensi sekuntien jälkeen) tai vauvan ote irtoilee, minun kannattaa heti pyytää apua - ja sitä odottaessa tukea maidonmuodostusta lypsämällä/pumppaamalla.	
Tiedän, että vauvaa tulee imettää ensi viikkoina vähintään kahdeksan kertaa vrk:ssa, mieluiten 10–12 kertaa tai niin usein kuin vauva haluaa.	
Tiedän, että imetyskerrat ja niiden kesto vähenevät vauvan kasvaessa, mutta että tiheän imun kaudet kuuluvat asiaan niin kauan kuin imetystä jatkuu.	
Tiedän, että vaikka en imettäisi, voin ruokkia vauvaa vuorovaikutteisesti ja antaen paljon läheisyyttä.	
Tiedän, minkälaista tukea toivon läheisiltäni imetysaikana.	
Tiedän, mistä voin kysyä apua imetykseen ja mistä voin saada imetyksen vertaistukea.	

Loppuraskaus

- Käsinlypsy
- Ensipäivät sairaalassa, vauvan kanssa kotona (tiheä imettäminen, ihokontakti, vauvantahtisuus jne)
- Valmistautuminen vauvan tuloon: Onko kotona mukava imetyspaikka ja paljon ruokaa tai tukijoukkoja varattuna? Rinnalla-
appi ladattuna?
- ”Imetyssuunnitelman tekeminen”



Puoliso imetyksen tukijana



- Päättös imetyksestä tehdään usein jo ennen raskautta tai ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana. Puolison imetysasenteet vaikuttavat merkittävästi odottajan päätökseen imetyksestä
- Tehokas imetysohjaus raskausaikana kohdistuu odottajalle, puolisolle (ja/tai lähipiirille) ja siinä yhdistyvät tiedollinen tuki ja konkreettinen ohjaus
- Puolison positiivinen asenne ja tieto imetyksen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä lisäävät odottajan imetysluottamusta ja imetyksen kestoa
- Puolison antaman imetystuen kolme osa- aluetta: Tiedollinen, rohkaisu ja herkkä reagointi

Puolison imetysohjaus

- Terveystieteiden ammattilaiset voivat tarjota puolisolle imetystietoa, kannustaa aktiivisesti oppimaan imetyksestä ja keskustella puolison roolin merkityksellisyydestä imetykselle.
- Jo kertaluontoinen imetysohjaus puolisoille raskausaikana lisää imetystä: tehokkainta on kulttuurisensitiivinen, kasvokkain annettu informaatio käytännönläheisesti ohjeistaen, miten puolison kannattaa toimia imetyksen tukijana
- Puolison saama tuki imetyksen aikana voi lisätä imettävän vanhemman tyytyväisyyttä imetykseen, pidentää imetyksen kokonaiskestoa ja auttaa molempia vanhempia vanhemmuuteen sopeutumisessa



Voit sanoa esimerkiksi seuraavia asioita

- **Raskausaikana:**

”Tämä tieto on erityisesti Sinulle suunnattu, koska...”

”Puolisona Sinä olet imettävän vanhemman tärkein imetyksen tukija”

- **Vauvan synnyttyä:**

”Näistä turvamerkeistä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa”

”Voit vaikka ottaa ihan kuvan tästä imetysasennosta, niin osaat auttaa puolisoasi sitten kotosalla”

”Haluaisitko, että näytän, miten voit auttaa puolisoasi saamaan vauvan rinnalle”

” Näetkö, kun katsot tästä suunnasta, niin näet, miten vauva imee maitoa tehokkaasti”

Ohjaushetki on selkeästi suunnattu kummallekin vanhemmalle, ei sivuuteta puolisoa. Imetys on yhteinen asia ♥♥



Mitä puoliso voi tehdä imetyksen avuksi

- Kannustaminen ja läsnäolo imetyshetkissä: myönteisen ilmapiirin luominen
- Vauvan perushoito
- **Röyhtäyttäminen, vaipanvaihto**
- Läheisyys ja vuorovaikutus vauvan kanssa
- Kotityöt ja ruoan valmistus
- Kaupassa käynti
- Vauvan sisarusten huomioiminen ja heistä huolehtiminen, kotieläimistä huolehtiminen
- Imetyksen apulaitteiden puhdistaminen ja huolto



Lähteitä ja tutustuttavaksi



Nina Kivilaakso ja Maire Rannila

- Banderali G., Betti F., Landi M., Lassandro C., Martelli A., Moretti F., Radaelli G. & Verduci E. 2015. Short and long term health effects of parental tobacco smoking during pregnancy and lactation: a descriptive review.
- Brown, A. Why are breastfeeding rates in the UK so low? A guide to supporting breastfeeding for the medical profession. 2020. Oxon: Routledge
- Fernandes Cordeiro R. & Höfelmann Aparecida D. 2020. Intention to breastfeed among pregnant women: association with work, smoking, and previous breastfeeding experience.
- Gebremariam, K.T., Wynter, K., Zheng, M. *et al.* Breastfeeding – a survey of fathers' support needs and preferred sources of information. *Int Breastfeed J* 19, 50 (2024).
- FinLapset 2020, THL. [FinLapset-2020 alueelliset tulokset](#)
- Hakulinen T., Kuronen M. & Otronen K. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Hamnøy IL, Kjelsvik M, Baerug AB, Dahl BM. Fatherhood and breastfeeding: a qualitative exploration of counselling experiences. *Int Breastfeed J.* 2025 May 13;20(1):36.
- Hannula L., Ikonen R., Kaunonen M. & Kolanen M. 2020. Raskaana olevan ja imettävän äidin sekä perheen imetysohjaus. 2020. Helsinki. Hoitotyön tutkimussäätiö.
- Ikonen R., Hakulinen T., Lyytikäinen A., Mikkola, K., Niinistö, S., Sarlio, S. & Virtanen S. 2020. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2019. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos.
- NEUKO tietokanta. Imetys. [Imetys – Duodecim](#)
- Neuvolan imetysohjauksen käsikirja. 2024 Helsinki.
- Pietikäinen, J., Hakulinen, T., & Holopainen, A. (2020). Raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuneisuuden varhaista hoitoa tulee tehostaa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(2).
- Roustaei Z. 2025: Embodiment in maternal health - The interplay of reproductive timing, completed fertility, and socioeconomic disparities.
- Santana G., Giugliani E., Vieira T. & Vieira G. 2018. Factors associated with breastfeeding maintenance for 12 months or more: a systematic review.
- Sormunen-Harju, H. 2024: Maternal obesity: Associations between obesity, pregnancy complications, and maternal and newborn metabolome
- Tracz J. & Gajewska D. 2020. Factors influencing the duration of breastfeeding among Polish women. *J. Mother Child Health* 2020;24.
- Wambach K & Spencer K, 2021: Breastfeeding and human lactation. 6th edition. . Jones & Bartlett Learning.
- WHO Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE. 2018. [9789241513807-eng.pdf](#)

**Kiitos mielenkiinnosta ja
ihanaa syksyn jatkoa!**

Nina Kivilaakso ja Maire Rannila

Kuva: Kaisa Sunimento