

Toimintakertomus 2025



Sisällys

1. Mitä teemme? s. 2

2. Imetyksen tuen vuosi 2025 lukuina s. 3

3. Vaikuttavaa vertaistukea ja lämmintä kohtaamista s. 5

Rinnalla-sovellus s. 7

Sosiaalisen median imetystukiryhmä s. 8

Livetukea imetykseen s. 9

Odottajien imetyswebinaari s. 11

Imetystukivanhemmat vierailevat tapahtumissa s. 12

Suomen suosituin imetyssivusto imetys.fi s. 14

4. Laadukkaat koulutukset ja tuki vaikuttavan vertaistuen taustalla s. 15

Imetyksen vertaistukijan koulutus s. 16

ImetysAkatemian lisäkoulutukset s.17

Mentorointia aloittaville Taito-ryhmissä s. 18

IMU - eettistä ja yhteiskunnallista keskustelua imetyksestä s. 19
Perehdytykset s. 19

5. Vapaaehtoisten keskinäisestä kohtaamisesta iloa ja jaksamista tukityöhön s. 21

Vapaaehtoisten viikonloppu s. 20
Discord yhdistää vapaaehtoiset ja vapaaehtoistehtävät s. 20
Vapaaehtoisten treffit s. 21
Vapaaehtoisten verkkotapaamiset s. 21

6. Yhteistyöllä viedään imetystä eteenpäin s. 21

Imetystä tukemassa terveydenhuollon rinnalla s. 22
Järjestöyhteistyötä uusien ja vakiintuneiden kumppanien kanssa s. 23
Yhteistyö oppilaitosten kanssa tavoittaa tulevaisuuden ammattilaiset s. 24
Paikalliset yhteistyöverkostot lisäävät imetystuen saavutettavuutta s. 24

7. Viestintää ja vaikuttamista: Tekoja imetysmyönteisen Suomen eteen s. 25

Kannanottoja, lausuntoja ja medianäkyvyyttä s. 25
Imetystä & Elämää -verkkomedia s. 26
Imetysviikon seminaari s. 27

8. Hallinto ja talous s. 28

9. Jäsenyydet järjestöissä ja verkostoissa s. 30

Kannen kuva: Imetyksen tuki ry

1. Mitä teemme?

Imetyksen tuki ry:n perustehtävä on imetyksen tukeminen tarjoamalla laadukasta vertaistukea ja edistämällä imetysmyönteisiä asenteita yhteiskunnassa. Yhdistys toimii Suomessa valtakunnallisesti.

Imetyksen tuki ry:n visio on, että yhdistys on tunnettu ja luotettu imetystiedon ja -tuen lähde. Unelmana on yhteiskunta, jossa imetys on luonteva ja arvokas osa elämää ja jossa jokainen perhe voi imettää toivomallaan tavalla sekä saada siihen tarvitsemansa tuen.

Imetyksen tuki ry:n toiminta pohjautuu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen ja WHO:n imetystä koskeviin ohjelmiin.

Imetyksen tuen tehtävänä on...

- **Tukea** perheitä yksilöllisesti ja laadukkaasti imetyksessä ja vanhemmuudessa.
- **Turvata** vanhempien oikeus riittävään ja oikeaan imetystietoon ja -tukeen sekä lapsen

- oikeus parhaaseen mahdolliseen ravitsemukseen.
- **Vahvistaa** imetystä luonnollisena osana elämää ja yhteiskuntaa.

Tehtävää hoitaessaan Imetyksen tuki ry noudattaa sille tärkeitä arvoja. Näitä ovat:

Yhdenvertaisuus. Perustana vertaisuus, moninaisuuden kunnioittaminen, tukea kaikenlaisille perheille, kaikenlaiseen imetykseen

Lähestyttävyyys. Helposti lähestyttävä, avoin, läpinäkyvä, perheiden erilaiset tilanteet huomioon ottava, joustava

Luotettavuus. Käytössä viimeisin ja tutkittu tieto, asiantuntijuus, avun tavoitettavuus ja saavutettavuus, luottamuksellisuus, vastuullisuus

Lempeys. Ilo, inhimillisuus ja tunteiden huomioiminen, myötätuntoisuus

2. Imetyksen tuen vuosi 2025 lukuina

Imetyksen tuen toiminnan kannalta vuosi 2025 oli onnistunut vertaistuen vuosi. Teemana koko vuodelle oli erityisesti vahva vertaistuki. Imetyksen tuki ry jalkautui useille paikkakunnille muun muassa pop up -tapahtumien merkeissä. Ilahduttavasti livetukea oli tarjolla lähes 30 paikkakunnalla ympäri Suomen, niin kuin myös edellisenä vuonna. Etätukimuodot ovat selvästi tulleet jäädäkseen ja yhdistys onkin toiminnassaan panostanut jo useamman vuoden ajan webinaareihin ja imetyksen digitukemiseen. Suositut odottajien imetyswebinaarit saivat kiittävää palautetta osallistujilta ja niiden osallistujamäärät kasvoivat.

Imetyksen vertaistukea sai yli 18 400 henkilöä, mikä tarkoittaa noin 40 % uusista vauvaperheistä Suomessa vuoden aikana. Tukea annettiin eniten pienten lasten vanhemmille ja lasta odottaville perheille. Yleisimmin tukea haettiin ja saatiin imetyksen ongelmiin, imetystiedon tarpeeseen sekä vauvan viestien ja käyttäytymisen ymmärtämiseen. Palautekyselyyn vastanneista vanhemmista yli 80 % koki tuen olleen hyödyllistä ja vaikuttaneen positiivisesti imetyksen jatkumiseen. Tukea on kehitetty perheiden toiveiden perusteella jo 27 vuoden ajan.

Vapaaehtoisia oli mukana toiminnassa 395 (v. 2024: 450). Laaja ja monimuotoinen vapaaehtoistoiminta mahdollisti arvokkaan tuen perheille, ja tukea oli saatavilla perheille sopivina aikoina. Kaikille vanhemmille löytyy vaihtoehto ottaa yhteyttä ja saada imetyksen vertaistukea.

Vuonna 2025 kohdattiin 2100 perheiden parissa työskentelevää ammattilaista yhteistyön ja imetystiedon äärellä. (v. 2024: 2150)

Ratkaisukeskeistä tietomateriaalia löytyy sähköisesti yhdeksällä eri kielellä perheille ja ammattilaisille imetys.fi sivustolta. Suomen suosituin imetysaiheinen sivusto keräsi 588 000 yksittäistä kävijää (2024: 560 000) ja 7,5 miljoonaa katselukertaa (v. 2024: 7 miljoonaa).

Vuoden 2025 aikana yhdistys tavoitti yli 5500 vanhempaa ja lasta yli kymmenessä erilaisessa tapahtumassa ja pop up tyyppisessä vierailussa (v. 2024: 6000). Tapahtumissa ja pop upeissa oli mukana myös tukivanhempia tarjoamassa lempeää vertaistukea.

Imetyksen tuki täytti 27 vuotta vuonna 2025.

Imetyksen tuki jatkoi vuonna 2025 vaikuttamistyötään imetyksen edistämiseksi Suomessa.

Palautteita vanhemmilta vuonna 2025:

“Sain ihanaa tsemppausta ja rohkaisua sekä neuvoja, joita totisesti ensimmäistä kertaa imettäessä tarvitsin. Ihania kohtaamisia. ”

“Kun olin yksin vauvan kanssa kotona, imetystukivanhempni oli linjoilla ja antoi neuvoja. Tuntui niin hyvältä, että joku oli siinä hetkessä läsnä.”

“Ilman imetystukivanhemman kanssa käytyjä keskusteluja olisin varmasti luovuttanut yrittämisen. Sain Rinnalla-sovelluksesta todella nopeasti aina vastauksen ja keskustelu lievitti epätoivoa ja sain tunteen etten ole tilanteen kanssa niin yksin. Lapsi on nyt 1v. 7kk. ja imetys jatkuu yhä. Olen todella kiitollinen siitä, että sain rohkeutta puskea vaikeuksien yli.”

“Sain tukea imetyspettymykseen, ja olen kiitollinen ryhmän tsemppaavasta ja tukevasta ilmapiiristä.”

Palautteita vapaaehtoisilta imetystukivanhemmilta vuonna 2025:

“Olen oppinut kohtaamaan jokaisen ihmisen ja tilanteen avoimin mielin ja lempeästi. Olen oppinut ymmärtämään ja huomioimaan ihmisten moninaisuutta aiempaa paremmin.”

“Tulevissa töissä sote-alalla kohtaamisen taidot ja moninaisuuden huomioiminen tulee olemaan omia vahvuuksia, joita tukityössä on päässyt oppimaan ja harjoittelemaan.”

“Eryityisesti moninaisuuden huomioiminen on ITUlla edistyksellistä ja tätä taitoa voi viedä eteenpäin muille oman elämän osa-alueille.”

“Olen oppinut paljon imetyksestä ja vuorovaikutuksesta, ja sitä tietoa on voinut hyödyntää ja jakaa muille.”

3. Vaikuttavaa vertaistukea ja lämmintä kohtaamista

Imetyksen vertaistukitoiminnan tavoitteena on tarjota luotettavaa tietoa sekä yksilöllistä ja laadukasta perhelähtöistä vertaistukea imetykseen. Perheiden kokema epävarmuus ja stressi vähenee, kun he saavat tukea vanhemmuutteen sekä imetyksen haasteisiin. Parhaimmillaan perhe saa kokea toivomansa imetystaipaleen ja usein vauvat ja lapset saavat nauttia tuen avulla imetyksestä pidempään. Tämä vaikuttaa positiivisesti ja pitkäkestoisesti sekä lapsen että imettävän vanhemman hyvinvointiin, millä on kauaskantoiset positiiviset vaikutukset koko perheeseen. Annettu tuki on aina sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden huomioivaa vertaistukea.

Vuonna 2025 panostettiin vahvaan ja vaikuttavaan vapaaehtoistoimintaan. Yhdistys jalkautui kauppakeskuksiin, kirjastoihin sekä kulttuurikeskukseen ja kohtasi erilaisista taustoista tulevia perheitä. Tämä mahdollisti vertaistuen tarjoamisen heille, joilla on korkeampi kynnyks hakeutua tuen piiriin ja saada apua imetyksen ja vanhemmuuden haasteisiin. Kohtaamiset olivat lämpimiä ja madalsivat usean perheen kynnystä hakea tukea jatkossa.

Imetyksen vertaistuki pohjaa tutkittuun sekä kokemusperäiseen tietoon imetyksestä. Se lähtee aina tuettavan perheen tarpeista ja imetystoiveista. Tuen antamista ohjaavat eettiset periaatteet. Yhdistyksellä on käytössään myös turvallisemman tilan periaatteet, jotka ohjaavat esimerkiksi tapahtumien toteutusta. Tavoitteena on, että kaikessa yhdistyksen järjestämässä toiminnassa on tilaa kohtaamiselle ja kuuntelulle. Yhdistys saa myös hyvää palautetta siitä, että toiminta sopii monenlaisille perheille ja yhtä oikeaa vanhemmuutta ei ole olemassa.

Imetyksen tuen vertaistukikanavia olivat vuonna 2025 livenä tapaavat imetystukiryhmät, Rinnalla-imetystukisovellus, perheille ja odottajille suunnatut webinaarit, sekä ison jäsenmäärän Facebook-ryhmä. Tukivanhemmat tukivat perheitä myös neuvoloiden perhevalmennuksissa sekä lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa ja tapaamisissa. Lisäksi suurin osa vapaaehtoisista antoi tukea omassa lähipiirissään ja verkostoissaan.

Tukea annetaan vuosittain noin 20 000 perheelle, ja sen mahdollistavat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset. Tukivanhemmat ovat koko yhdistyksen sydän. Heille on erityistä halu auttaa ja taito kohdata lämpimästi. Tämä näkyy myös perheiden antamassa palautteessa.

Tukivanhempi on vapaaehtoinen, koulutettu vertaistukija. Hänellä on omakohtaista kokemusta imetyksestä. Hän on saanut tehtävänsä koulutuksen ja on sitoutunut imetystuen eettisiin periaatteisiin.

Tukivanhempia oli mukana vuoden 2025 aikana 395 (vuonna 2024: 450; vuonna 2023: 440).

Haastavat viime vuodet ja maailmantilanne heijastuivat erityisesti uusien koulutuksen käyneiden vapaaehtoisten määrään. Vuonna 2025 koulutuksiin ilmoittautui edellisvuotta vähemmän osallistujia tiiviistä markkinoinnista huolimatta, koska monet harkitsevat tällä hetkellä yhä

tarkemmin sitä, mihin uusiin koulutuksiin omat voimavarat ja aika riittävät. Perheet ovat monin tavoin kuormittuneita viime vuosien poikkeusvuosista. Koulutimme 36 uutta vapaaehtoista toimintaan, kun tavoite oli 70. Toisaalta vuoden 2026 alussa ilmoittautuminen koulutuksiin on taas lähtenyt selvästi piristymään, jolloin kevään kolmelle kurssille on ilmoittautunut yhteensä yli 30 osallistujaa. Vaikka uusia vapaaehtoisia koulutettiin vuoden 2025 aikana mukaan toimintaan alle tavoitteen, uudet vapaaehtoiset tulivat toimintaan mukaan erittäin motivoituneina ja aktiivisina. Yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan hyvin ja löytävät oman mieluisan tukimuotonsa, jossa he toimivat yleensä vuosia.

Imetystukivanhempana toimiminen on vaativaa vapaaehtoistyötä, koska perheillä voi olla paljon huolia ja kysymyksiä vauvan imetykseen liittyen. Perheet kotiutuvat nykyään synnytyssairaalaan tyypillisesti yhden-kahden vuorokauden kuluessa synnytyksestä. Lyhyet hoitoajat sairaalassa ja terveydenhuollosta synnytyksen jälkeen viiveellä saatu tuki heijastuivat perheiden tukikysymyksiin. Osaan näistä kysymyksistä pystyttiin vastaamaan vertaistuen voimin, osa ohjattiin eteenpäin. Jos perhe ei ole ehtinyt saada riittävästi imetysohjausta sairaalassa, he ovat kotona uuden edessä ja huolen määrä usein kasvaa, vaikka kaikki menisikin hyvin. Perheet kaipaavat varmistusta siihen, mikä on normaalia ja sujuvatko asiat oikein. Imetystukivanhempi on kannustava ja lohduttava keskustelukumppani näissä hetkissä.

Tässä tilanteessa yhdistyksen pyrkimyksenä on ollut pitää vapaaehtoisista hyvää huolta ja tuoda esiin oman jaksamisen huomioimisen tärkeyttä sekä mahdollistaa tukityön tekeminen oman elämäntilanteen rajoissa. Korostaen, että jokaisen panos on riittävä sellaisenaan ja taukoa vapaaehtoistyöstä saa ja kannattaa pitää tarpeen mukaan.

Vapaaehtoistyö myös antaa tekijälleen paljon. Suurin osa tukivanhemmista koki toimintaan osallistumisen lisäävän hyvinvointia. Vapaaehtoistyö lisäsi osallisuuden kokemusta, sosiaalisia kontakteja ja uusia taitoja. Monelle imetyksen vertaistukeminen on vuosien mittainen vapaaehtoisura, jonka aikana he kasvavat eri tehtäviin perheiden tukijoiksi, uusien vapaaehtoisten kouluttajiksi ja mentoreiksi. Toiminta on järjestetty niin, että se mahdollistaa osallistumisen monilla eri tavoilla ja vapaaehtoisten elämäntilanteet pienten lasten vanhempina huomioiden. Tukityötä voi tehdä halutessaan kotoa käsin verkossa. Myös lasten ottaminen mukaan tukiryhmän tapaamisiin on useimmiten mahdollista.

Vapaaehtoisten viikonlopussa 2025 keräsimme tukivanhempien näkemyksiä siitä, millaisia taitoja he ovat saaneet imetyksen tuen vapaaehtoistoiminnasta työelämää varten. 30 tukivanhemmaa vastasi kyselyyn. Vapaaehtoistehtävässä on päästy vahvistamaan erityisesti vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja. On opittu yhä paremmin huomioimaan perheiden ja eri ihmisten moninaisuutta, josta on paljon hyötyä työelämässä. Tukityötä on tehty niin kirjoittamalla, kuin kasvotusten keskustelemalla. Kirjoittamalla viestimisen taito on vahvistunut, koska on ollut tärkeää osata viestiä selkeästi ja empaattisesti, perhettä kuunnellen. Vapaaehtoiset ovat kehittäneet verkostoitumistaitojaan, sillä työtä on tehty ja suunniteltu yhdessä. Toisaalta tukityö on myös ollut itsenäistä, vaatien päätöksentekoa ja perheen ohjaamista tarvittaessa muihin palveluihin. Kyselyn tulosten perusteella laadittiin teksti, jonka sai halutessaan liittää omaan CV:hen osoituksena vapaaehtoisena hankitusta arvokkaasta kokemuksesta. Imetyksen tuen vapaaehtoistoiminnassa saadut taidot ovat tärkeitä työelämässäkin tarvittavia taitoja.

Millaisia taitoja työelämään olet saanut Imetyksen tuen vapaaehtoistoiminnasta? Luku osoittaa, kuinka moni vastaaja on valinnut vaihtoehdon.

Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot x 23
 Kirjoittamalla viestiminen x 16
 Suunnittelutaidot x 5
 Verkostoitumistaidot x 11
 Moninaisuuden huomioiminen x 18

Tukivanhempien pohdintoja vapaaehtoistyöstään:

Mitä minulle merkitsee imetyksen vertaistukijana toimiminen?

Henkilökohtaisesti tärkeää ja merkityksellistä vapaaehtoistyötä, iloa ja jaksamista omaan arkeen, hyvän kiertoon laittamista, tärkeitä kohtaamisia, auttamista, tukena oloa, muista huolehtimista, yhteiskunnallista vaikuttamista, ihanaa yhteisöä, samanhenkisiä ihmisiä, vaihtelua perhearkeen

Millaisia uusia taitoja olen saanut tai mitkä aiemmat taitoni ovat vahvistuneet?

Uutta ja syvempää imetystietoa, avoimuutta kohtaamisen taitoja, empaattisen kuuntelun taito on vahvistunut, aktiivinen kuuntelu, itseluottamus omiin taitoihin on lisääntynyt, ratkaisutaidot ovat kehittyneet, erilaisten tilanteiden ja ihmisten ymmärtämisen taito on vahvistunut, rohkeutta kohdata tuntemattomia ihmisiä, esiintymisen taidot ovat kasvaneet, kriittisen ajattelun taito on vahvistunut, saanut lisää sävyjä maailmaan

Mikä auttaa jaksamaan vapaaehtoisena?

Vapaaehtoisten yhteiset tapaamiset, tukemisen merkityksellisyys, auttamisen ilo, voi säädellä itse osallistumisensa määrää, muiden tukivanhempien neuvot, mielekkyys, voin auttaa itselle tärkeässä asiassa, tuen oman ajan ja voimavarojen puitteissa, tukivanhempien verkosto, positiivinen palaute, onnistuneet tukikontaktit, imetyksen yhteiskunnallisen aseman parantuminen

Tukivanhemmat vastasivat vuonna 2025 kaiken kaikkiaan 18 400 tukipyyntöön (vuonna 2024: 21 500). Vuoden aikana kohdattiin 24 300 henkilöä imetystuen äärelle erilaisissa tilanteissa (vuonna 2024: 27 650).

“Olemme tukena imetyksessä ja vanhemmuudessa.”

Suosittu Rinnalla-sovellus

Imetyksen tuen Rinnalla on ensimmäinen suomalainen imetystukisovellus. Se on vienyt yhdistyksen vertaistuen digitalisaation aallonharjalle. Sovelluksen on kehittänyt Mesensei Oy. Vuonna 2024 tehty sovelluksen laajamittainen kehitystyö toi sovellukseen toivottua toimintavarmuutta ja vuoden 2025 aikana sovellus on vakiinnuttanut paikkaansa suosituimpana tukimuotona niin vertaistukijoiden kuin tuettavien vanhempien keskuudessa.

Rinnalla-sovellus on ollut käytössä vuodesta 2021 alkaen ja se on tarjonnut tukea jo yli 25 000 vanhemmalle. Vuoden 2025 aikana sovelluksessa lähetettiin yli 26 000 viestiä. Odottavat ja imettävät perheet voivat jutella sovelluksen kautta tukivanhemman kanssa nimettömänä. Sovellus mahdollistaa pidempiaikaisen tukikontaktin saman vapaaehtoisen kanssa, jolloin imetyshaasteen taustoitusta ei tarvitse aina aloittaa alusta. Perheet voivat myös etsiä sovelluksesta asiasanahauulla tietyissä imetyksen erityistilanteissa tukevia tukivanhempia. Jokaisesta tukijasta löytyy pieni esittely ja osaamisalueet, joka tuo esiin vapaaehtoisten laajan osaamisen ja kokemuksen. Sovelluksen vahvuus on, että se mahdollistaa tuen saamisen ja antamisen ajasta ja paikasta riippumatta.

Vuoden 2025 aikana sovellusta ladattiin yli 6400 kertaa.

Sovelluksen voi ladata maksutta sovelluskaupasta ja se toimii Android- ja iOS-laitteilla. Sovellus on ladattavissa suomeksi ja englanniksi. Tukivanhemmat antoivat sovelluksessa tukea suomen kielen lisäksi myös ruotsiksi, englanniksi, saksaksi ja venäjän kielellä. Sovelluksen kautta annettu tuki on aina sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden huomioivaa vertaistukea.

Vuonna 2026 lisätään perheiden ohjausta sovellukseen jo vauvan odotusaikana. Tämä tapahtuu nostamalla Rinnalla-sovellusta esiin entistä näyttävämmin mm. Odottajien imetywebinaareissa ja ohjaamalla sovellukseen yhdistyksen nettisivuston kautta entistä tiiviimmin. Mikäli sovelluksen lataa itselleen jo odotusaikana, voi keskustelun aloittaa helposti joko ennen tai jälkeen vauvan syntymän. Sanoitamme hyötyjä, miksi sovellus kannattaa ladata itselleen jo valmiiksi. Vuonna 2025 terveydenhuollon ammattilaisille tehdyn kyselyn mukaan (195 vastaajaa) 50 % oli ohjannut perheitä Rinnalla-sovellukseen, kun taas vuonna 2024 näin oli tehnyt 35 % vastaajista.

Sosiaalisen median imetystukiryhmä on merkittävä vertaistuen lähde

Yhdistyksen ylläpitämä Imetyksen tuen Facebook-ryhmä on merkittävä vertaistuellinen yhteisö, jonne myös neuvoloiden henkilökunta ohjaa odottavia ja imettäviä vanhempia tutustumaan imetykseen ja saamaan vertaistukea.

Facebook-ryhmä kasvoi vuoden aikana 2026 jäsenellä (v. 2024: 2620) ja vuoden lopussa ryhmässä oli yli 57 000 jäsentä (v. 2024: 56 820). FB-ryhmässä vuoden aikana tukea sai 1711 vanhempaa. Mukana oli odottavia vanhempia, vauvojen ja isompien lasten vanhempia, terveydenhuollon ammattilaisia ja opiskelijoita. Keskustelua käytiin vanhempien, tukivanhempien ja osin myös terveydenhuollon ammattilaisten kesken.

Perheet etsivät ryhmässä vertaistukea eri ikäisten vauvojen ja lasten imetyksen ongelmatilanteisiin, apua imetyksen jatkamiseen, imetyksen päättämiseen sekä erilaisiin elämänmuutoksiin ja sosiaalisiin paineisiin, joita he pohtivat imetyksen näkökulmasta. Yksi tärkeä pohdinnan aihe oli myös imetetyn vauvan käyttäytymisen ja viestien ymmärtäminen. Ryhmässä jaettiin runsaasti hetkiä perheiden omasta imetysarjesta: tilannekuvia imetyksestä sekä tunnelmia imetystaipaleista eri ikäisten lasten kanssa. Jäsenet hakivat tukea sekä tukivanhemmilta että muilta imettäviltä vanhemmilta.

Alkuvuodesta 2025 Facebook-ryhmän toimintaa uudistettiin ja ryhmää luotsaavien tukivanhempien tiimiä kasvatettiin. Ryhmässä on jo pidempään ollut käytössä julkaisujen ennakkohyväksyntä, eli tukivanhemmat lukivat läpi kaikki ryhmään saapuvat julkaisut ja hyväksyivät ne ryhmään yksitellen. Tukivanhempien tiimi kirjoitti saatetekstit niihin julkaisuihin, joissa tarvittiin koulutetun tukivanhemman kommenttia imetystuen turvallisuuden takaamiseksi. Tällaisia olivat esimerkiksi pienen vauvan kasvua koskevat aloitukset. Aloituksia julkaistiin kuitenkin myös ryhmään ilman saatteita, jolloin vanhempien välinen vertaistuellinen keskustelu mahdollistui ja aktivoitui. Lisätukea tarvitsevat vanhemmat ohjattiin Rinnalla-sovellukseen, sillä Facebook ei alustana toimi kunnolla pidempikestoisessa tukemisessa.

Facebook-ryhmään tulevat imetyskysymykset ovat keskimäärin haastavampia kuin muihin tukikanaviin tulevat tukipyynnöt. Osa ryhmään kirjoittaneista vanhemmista olisi tarvinnut perustason imetysohjausta tai vaativaa erityistason imetysohjausta ja hyvin tiivistä tukea. Imetyksen tuen ammattilaisyhteistyökumppanit, kolme IBCLC-tutkinnon suorittanutta imetysasiantuntijaa, auttoivat erityisen haastavissa imetystilanteissa ja tukivat myös tukivanhempia vaativimmissa kysymyksissä. He myös etsivät ammattiapua perheille omia verkostojaan pitkin eri puolelta Suomea. Facebook-ryhmän tarkoitus on vahvistaa erityisesti vanhempien välistä vertaistukea, ja terveydenhuollon tehtävänä on käsitellä terveyteen liittyvät vaativammat kysymykset.

Sosiaalisen median imetystukiryhmä Facebookissa

Jäseniä yhteensä: 57 020 (v. 2024: 56 820)

Uusia jäseniä: 2026

Tukikontakteja: 1711

Livetukea imetykseen

Imetystukiryhmien toiminta jatkui vuoden 2025 aikana. Kasvokkain tapahtuvaa tukitoimintaa järjestettiin lähes 30 paikkakunnalla, vuoden 2024 tapaan. Osa ryhmistä tapasi koko toimintakauden, osa kokoontui joko vain keväällä tai syksyllä. Suurin osa ryhmistä kokoontui kerran kuukaudessa. Osa ryhmistä teki yhteistyötä paikallisen neuvolan kanssa. Ryhmänohjaajat vierailivat myös perhekerhoissa ja järjestivät tapahtumia, kuten kesäisiä perhepiknikkejä. Perinteisen imetystukiryhmän rinnalla Tukivanhempia tavattavissa -perhekerhovierailujen asema livetuen muotona vahvistui edelleen vuoden aikana ja mahdollisti livetukityön paremmin myös niillä paikkakunnilla, joilla vapaaehtoisia oli vain vähän. Tukivanhempia myös kannustettiin yhä enemmän perhekerhovierailujen tekemiseen sekä yhteistyöhön muiden lapsiperhetoimijoiden kanssa. Myös perinteisten imetystukiryhmien toiminta jatkui ja veti kävijöitä.

Ryhmätoimintaan osallistui 235 tukivanhempaa (v.2024: 344) ja he ohjasivat vuoden aikana 25 eri tukiryhmää (v.2024: 29). Säännöllisiä perhekerhovierailuja tehtiin noin kymmenellä paikkakunnalla. Monella paikkakunnalla tukiryhmissä kävijät olivat kertaalleen ryhmässä vierailevia osallistujia, jotka tulivat tapaamiseen joko tietyn ohjelman tai oman imetyskysymyksen vuoksi. Yleisimmät teemat, joita ryhmissä käsiteltiin tänäkin vuonna olivat erilaiset imetysongelmat, jaksaminen ja uniasiat sekä vauvan kehitysvaiheet ja niiden vaikutus

imetykseen. Keskeisessä roolissa oli vanhemmuuden tukeminen ja vauvan viestien sanoittaminen. Yhteensä tapaamisiin osallistui 1519 kävijää (v.2024: 2045).

Tilastot ja luvut:

25 ryhmää (v. 2024: 21)

235 tukivanhempaa ryhmätoiminnassa (v. 2024: 344)

124 tapaamiskertaa (v. 2024: 116)

1519 kävijää (v. 2024: 2045)

Vaikka yhdistyksen digitaaliset tuen muodot ovat jatkuvasti kasvaneet osallistujamääriltään viime vuosien aikana, on kasvokkain tapahtuvalle imetystuelle edelleen kysyntää. Kasvokkainen kohtaaminen on ensisijainen toive osalla perheistä, ja joskus kasvokkaisessa kohtaamisessa on helpompaa esimerkiksi sanoittaa vauvan viestejä tai auttaa hyvän imetysasennon löytämisessä.



Kuva: Imetyksen tuki ry. Lempäälän PiiPoon vaunuväen treffien alkaessa käytävät täyttyvät vaunuista.

Odottajien imetyswebinaari valmistaa perheitä imetykseen

Odottajat ovat Imetyksen tuelle tärkeä kohderyhmä, sillä heistä tulee lyhyen ajan sisällä tukikanaviin yhteyttä ottavia perheitä. Imetysmatkan alkaessa olisi hyvä olla jo käytännönläheistä perustietoa imetyksestä sekä tietoa siitä, mistä ohjausta ja tukea saa tarvittaessa.

Odottajien imetyswebinaareja jatkettiin vuoden 2025 aikana vakiintuneella ja hyväksi havaitulla konseptilla Zoomissa. Webinaareja järjestettiin keväällä ja syksyllä noin kerran kuukaudessa, yhteensä 9 kertaa vuoden aikana. Webinaarin osallistujamäärä kasvoi edelleen ja yhteensä niihin osallistui 1855 vanhempaa. Kasvua edelliseen vuoteen oli 300 osallistujaa. Lisäksi webinaarin vetäjien tiimiin saatiin mukaan uusia tukivanhempia.

Webinaareissa tukivanhemmat kertoivat imetykseen valmistautumisesta, imetyksen ensipäivistä sekä imetysarjesta. Perheillä oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä Zoomin chat-toiminnon kautta. Usein perheillä oli paljon tarkentavia kysymyksiä tai tarve saada apua omaan imetykseen liittyvään haasteeseen. Webinaarin aikana chattiin tulleiden kysymysten määrä kasvoi selvästi vuonna 2025.

Webinaareja piti vakiintunut vapaaehtoisten joukko, ja mukaan pääsi helposti seuraamaan kokeneempien tukivanhempien työskentelyä. Webinaarien vetäjille järjestettiin myös oma perehdytys. Tukimuoto sopii aloittelevallekin vapaaehtoiselle, sillä webinaaria ohjataan valmiin rungon perusteella ja mukana on aina joku kokeneempi vapaaehtoinen.

Odottajien imetyswebinaarit ovat vakiinnuttaneet paikkansa yhtenä tukimuotona. Webinaarien aikana perheille jaettiin palautelomake ja he myös antoivat palautetta suoraan Zoomin chattiin. Perheet olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä webinaarien sisältöön ja sujuvuteen. Eniten perheet antoivat positiivista palautetta webinaarien lämminhenkisyydestä, tietomäärästä sekä siitä, että chatin kautta pystyi kysymään kysymyksiä. Webinaarien inklusiivisuus ja perheiden moninaisuuden huomiointi sai myös säännöllisesti kiitosta. Palautetta antaneista osallistujista 100 % suosittelisi (v.2024: 100%) webinaaria muillekin odottajille. Webinaarin jälkeen osallistujat saivat sähköpostitse tiivistelmän, johon on helppo palata myöhemminkin esimerkiksi vauvan syntymän jälkeen.

Palautteita vuoden 2025 Odottajien imetyswebinaareista:

”Suosittelen webinaaria kaikille tutuilleni somessa vahvasti. Teiltä saa kaiken oleellisen tiedon ja tukea imetykseen turvallisesti. Tietoon ja tukeen voi luottaa sekä se on tarjolla neuvolan ja muun hoidon tukena.”

”Kiitos ihanan selkeästä koulutuksesta! Mukavasti tietoa, jonka avulla voi valmistautua tulevaan imetysarkeen rauhallisella mielin.”

”Kiitos kun järjestätte näitä webinaareja - linjoillahan on aivan VALTAVASTI kuuntelijoita joten selvästi vastaatte suureen tarpeeseen! ❤️”

“Kiitos kattavasta ja elämänmakuisesta webinaarista! Monipuolinen tietopaketti. Kaiken kaikkiaan rohkaistunut ja tietäväisempi olo tämän jälkeen!”

“Webinaarista sai paljon hyvää ja tärkeää tietoa kannustavassa ja rohkaisevassa muodossa, se antaa tukea, uskoa ja varmuutta omaan tekemiseen ja tilanteeseen. Tärkeää saada myös kuulla, mistä saada apua, jos/kun imetysoongelmia ilmenisi. Webinaarin pitäjät ovat selvästi hyvin perehtyneitä asiaan, ja esittivät webinaarin infon asiantuntevasti ja ihanan kannustavasti. 10/10 kokonaisuus!”

Tilastot ja luvut:

Odottajien imetyswebinaarien lukumäärä: 9 (v.2024: 10)

Odottajien imetyswebinaareihin osallistuneiden tukivanhempien lukumäärä: 12 (v.2024: 10)

Odottajien imetyswebinaareihin osallistuneiden henkilöiden lukumäärä: 1855 (v.2024: 1543)

Vauvaperheen uniwebinaareissa vastattiin perheiden kysymyksiin

Webinaareja järjestettiin keväällä kaksi kertaa yhteistyössä Lapsiperheiden uni ry:n kanssa. Webinaari sisälsi luento-osuuden sekä tunnin mittaisen kyselyosion, jonka aikana vetäjät vastasivat osallistujien kysymyksiin. Kysymyksiin vastattiin myös Zoomin chatissa webinaarin aikana. Webinaarissa kerrottiin ikäkausittain vauvan unen normaalista kehityksestä sekä tyypillisistä uneen vaikuttavista vaiheista. Lisäksi kerrottiin tarkemmin vauvan ruokintaan ja uneen liittyvistä teemoista, joista Imetyksen tuen tukikanaviin tulee paljon kysymyksiä. Tällaisia ovat esimerkiksi rinnalle nukahtaminen ja yövieroitus. Osallistujia uni-aiheisiin webinaareihin oli 123.

Imetystukivanhemmat vierailevat ahkerasti tapahtumissa

Yhdistyksen virallisten tukikanavien lisäksi tukivanhemmat kohtasivat perheitä ja antoivat imetystukea erilaisissa tapahtumissa. Suurin vuosittainen tapahtuma oli kevään Lapsimessut Helsingin Messukeskuksessa. Viikonlopun aikana tukivanhemmat pääsivät kohtaamaan toisiaan ja messujen Imetyspisteellä vierailevia vanhempia lapsineen. Tukivanhempien lempeä perheiden kohtaaminen sai paljon kiitosta. Viikonlopun aikana messuilla tavoitettiin 1400 vanhempaa (v. 2024: 1000), joille tarjottiin juotavaa ja mahdollisuus jutteluhetkeen. Imetyksen tuen toiminta oli messukävijöille hyvin tuttua ja monet vanhemmat kertoivat käyvänsä usein imetys.fi sivuilla ja saaneensa tietoa tai tukea imetykseen yhdistyksen kautta. Tyypillistä on, että saatua tukea muistellaan vielä vuosienkin päästä kiitollisena.

Vuoden 2025 toinen isompi tapahtumakokonaisuus oli pop up -tyyliset tapahtumat, joita jatkettiin vuonna 2024 hyväksi havaitulla konseptilla. Pop up -tapahtumia järjestettiin kuluneen vuoden aikana 10, kahdeksalla eri paikkakunnalla: Espoossa, Helsingissä, Hyvinkäällä, Hämeenlinnassa, Lempäälässä, Raisiossa, Tampereella ja Turussa. Tapahtumapaikkoina oli

kirjastoja, lasten kulttuurikeskus sekä kauppakeskuksia. Tarkoituksena oli jalkautua paikkoihin, joissa perheet jo valmiiksi liikkuvat. Näin oli mahdollista tavoittaa erilaisia perheitä hyvin erilaisista taustoista. Pop upit ovatkin hyvä keino kohdata vaikeammin tavoitettavissa olevia ryhmiä, kuten esimerkiksi maahanmuuttajataustaisia perheitä. Tapahtumat ovat myös tehokas tapa tuoda yhdistystä tukea tarvitsevien perheiden luo, joka madaltaa kynnystä hakea tukea jatkossa. Tapahtumat lisäävät yhdistyksen näkyvyyttä ja toiminnan tunnettuutta. Pop upit ovat vapaaehtoisille mukavia ja antoisia, sillä niiden kautta tavoittaa varmuudella suuren määrän perheitä kerralla.

Pop upeissa kohdattiin yhteensä noin 1000 aikuista ja 600 lasta. Tapahtumissa saimme kiittävää palautetta vapaaehtoisten tarjoamasta lempeästä vertaistuesta ja laadukkaasta imetys.fi nettisivustosta. Saimme myös kuulla tukea saaneiden kokemuksia vertaistuen tärkeydestä omalla imetysmatkallaan. Useat tulivat varta vasten paikalle tutustumaan yhdistyksen toimintaan tai hakemaan vertaistukea tukivanhemmalta. Ilahduttavaa oli huomata, että myös isät ja isovanhemmat tulivat tapahtumapaisteelle kiittäen ja hakemaan tietoa yhdistyksestä. Useampi isä tuli kysymään neuvoja puolisonsa imetykseen. Pop up -tapahtumien järjestämistä tullaan jatkamaan vuonna 2026.



Kuva: Imetyksen tuki ry. Imetystukivanhempia pitämässä yhdistyksen esittelypistettä Kauppakeskus Ratinassa Tampereella.

Imetyksen tuki oli tänäkin vuonna mukana juhlistamassa valtakunnallista Vauvan päivää. Vierailimme Vauvan päivän tapahtumassa Lempäälän Ideaparkissa, jossa yhdistyksellä oli oma esittelyständi, ja vierailijoilla mahdollisuus tulla juttelemaan tukivanhemman kanssa. Yhdistys oli

mukana myös Vauva on pop -tapahtumissa Tampereella, jossa annettiin tukea imetykseen ja vanhemmuuteen liittyen. Näissä tapahtumissa tavoitimme noin 500 vanhempaa ja lasta.

Imetystukivanhemmat auttavat paljon perheitä tukikanavien ulkopuolella. Omalla paikkakunnalla perhekerhovierailujen yhteydessä saattaa tulla tukipyyntöjä tai neuvola voi ohjata ottamaan yhteyttä tukivanhempaan. Moni vapaaehtoinen saa yhteydenottoja myös omia verkostojaan pitkin. Vapaaehtoisten verkostojen kautta tukea sai vuoden aikana 5650 henkilöä (v.2024: 8500).



Kuvassa Lempäälän Vauvan päivän tapahtumassa Imetyksen tuki ry:n toiminnanjohtaja Heidi ja vapaaehtoinen Ilona.

Suomen suosituin imetyssivusto on imetyks.fi

Yhdistyksen imetyks.fi -verkkosivusto on jatkanut kasvuaan. Se on Suomen laajin ja suosituin imetyssivusto, jota hyödyntävät niin perheet kuin vauvaperheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Verkkosivustolla vieraili vuoden aikana 588 000 yksittäistä käyttäjää (v. 2024: 560 000). Sivujen katselukertoja kertyi 7,5 miljoonaa kertaa (v. 2024: 7). Luvut ovat huikeat.

Sivuston imetystieto-osio pohjaa tutkittuun tietoon ja pitkäaikaiseen kokemustietoon imetyksestä. Se on kirjoitettu vauvaperheen arkeen sopivaksi, lempeästi ja käytännönläheisesti. Sivuilla oli vuoden lopussa yli yhdeksänkymmentä imetystietoartikkelia usein kysytyistä aiheista. Lisäksi sivuilla oli yli kolmekymmentä tulostettavaa tietoisua, joista osa oli käännetty myös selkosuomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, arabiaksi, somaliksi, ukrainaksi ja pohjoissaameksi.

Sivustolle luotiin vuoden aikana uusia aihekokonaisuuksia ja jo olemassa olevia artikkeleita päivitettiin vastaamaan paremmin perheiden tarpeita. Imetys ja uni -aiheisia artikkeleita uudistettiin vuonna 2025, koska uneen ja imetykseen liittyen tulee perheiltä paljon kysymyksiä. Esimerkiksi yösyötöt ja yöheräilyt mietityttävät paljon perheitä. Lisäksi sivustolla julkaistiin uusi artikkeli imetyksestä, kun lapsella on Downin oireyhtymä. Uutena artikkelina julkaistiin myös tietoa maidon erityksen vaihtoehdoista vauvan kuoleman jälkeen. Tämä on aihe, josta ei ole aiemmin ollut juurikaan saatavilla tietoa perheille tai terveydenhuollolle.

Sivujen imetystietosisällöistä tuli paljon myönteistä palautetta niin perheiltä kuin terveydenhuollon ammattilaisilta. Yhdistyksen vauvaperheiden kanssa työskentelevistä yhteistyötahoista 99 prosenttia hyödyntää sitä säännöllisesti työssään asiakasperheiden parissa.

Vuoden 2025 palautteita imetys.fi sivustosta:

”Sivusto on selkeä. Ohjeet selkeitä, hyvät kuvat. Kokonaisuudet selkeitä esim ”Imetyksen ensiviikot” josta pääsee artikkeleihin.”

”Paras tuki Imetyksen tuen sivustoilta ja materiaalista.”

”Imetyksen tuki tekee äärimmäisen tärkeää työtä! Mielestäni verkkosivut on selkeät. Asiat on hyvin tiivistetty.”

”Imetyksen tuen materiaali on täysin korvaamatonta neuvolatyössä. Samoin asiakkailta tulee palautetta loistavista webinaareista odottajille ja tärkeästä tuesta imetyspulmien kanssa kamppaileville perheille.”

4. Laadukkaat koulutukset ja tuki vaikuttavan vertaistuen taustalla

Imetyksen vertaistukeminen edellyttää laajaa tietopohjaa ja taitojen harjoittelua. Imetyksen tuessa tasalaatuinen osaaminen varmistetaan kouluttamalla ja perehdyttämällä. Laadukas ja kiiteltävä Imetyksen vertaistukijan koulutus antaa valmiudet imetyksen vertaistukemiseen ja vapaaehtoisena toimimiseen. Erillisenä kokonaisuutenaan koulutukseen sisältyy perehdytys verkkotukemiseen. Kaikille yhteisen peruskoulutuksen jälkeen lisäkoulutusta on tarjolla kaikille

toiminnassa mukana oleville ilmaiseksi ja monimuotoisesti: itseopiskelukursseina, jatkokoulutuksina, webinaareina ja koulutuspäivinä.

Koulustoiminnan tavoitteena on vahvistaa vapaaehtoisten tiedollista osaamista, kohtaamisen ja tukemisen taitoja sekä pitää vapaaehtoiset ajan tasalla yhdistyksen ohjeista ja käytännöistä. Koulutusten ja tuen ansiosta uudet vapaaehtoiset voivat ottaa ensiaskeliaan imetyksen vertaistukijoina turvallisesti ja luottavaisin mielin. Lisäkoulutukset ovat myös tärkeä innostamisen ja sitouttamisen keino.

Koulutukset ovat keskeinen osa vapaaehtoisiin panostamista, ja niistä kerätty palaute on arvokas työkalu toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä. Yhteensä yhdistyksen vapaaehtoiset osallistuivat erilaisiin koulutuksiin ja perehdytyksiin 266 kertaa vuonna 2025 (v.2024: 323).

Valtaosa tarjolla olevista koulutuksista järjestetään yhdistyksen omassa verkkokoulutusympäristössä, ImetysAkatemiassa. ImetysAkatemiassa toteutuvat kaikki perus- ja lisäkoulutukset vapaaehtoisten viikonloppua ja kouluttaja- ja mentorikoulutusta lukuunottamatta. ImetysAkatemiassa on panostettu koulutusten saavutettavuuteen ja yksilöllisiin koulutustarpeisiin vastaamiseen.

Imetyksen vertaistukijan koulutuksesta mukaan toimintaan

Sitaatteja imetyksen vertaistukijan koulutusten palautteesta 2025:

“Aivan mahtava kokemus”

“Tosi kivat ja monipuoliset sisällöt imetysakatemiassa, ihan parhaat vetäjät lähipäivänä ja rento tunnelma!”

“Opin paljon uutta ja sain varmuutta omaan osaamiseeni”

“Lämmin ilmapiiri, tuli tosi hyväksytyksi ja osaava olo”

Imetyksen vertaistukijan koulutus on vapaaehtoisen peruskoulutus, joka varmistaa tiedollisen perusosaamisen imetyksestä ja perehdyttää yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Koulutuksen nimi päivitettiin Imetystuen peruskurssista nykyiseen muotoonsa vuonna 2024, jotta se kertoisi selkeämmin koulutuksen sisällöstä ja olisi asultaan yhdenmukainen ammattilaisten imetyskoulutusten kanssa (vrt. imetysohjaajakoulutus, imetyskouluttajakoulutus). Samalla päivitettiin koulutuksen sisältöjä ja materiaaleja.

Kurssin tietosisällöt opiskellaan itsenäisesti ImetysAkatemiassa. ImetysAkatemian kurssialustalla myös kurssin kouluttajat ja ryhmäläiset saavat tutustua toisiinsa jo ennen ensimmäistä koulutuspäivää. Kahdessa koulutuspäivässä tietoa syvennetään ja sovelletaan tukemisen taidoiksi. Koulutuspäivät on mahdollista toteuttaa lähikoulutuksena tai etäyhteyksillä.

Imetyksen vertaistukijan koulutuksia järjestettiin vuonna 2025 kuusi, joista yksi toteutui etäkoulutuksena. Yhteensä kursseilla koulutettiin 36 uutta vapaaehtoista.

Koulutuspalaute kerättiin verkkokoulutusympäristöön avautuvalla palautelomakkeella, jolla osallistujat saivat nimettömästi arvioida imetyksen vertaistukijan koulutuksen eri osa-alueita, koulutuksesta saamiaan valmiuksia sekä antaa vapaamuotoisesti ruusuja ja risuja. Imetyksen vertaistukijan koulutuksista saatu palaute (vastausprosentti 50) pysyi aiempien vuosien kiittäväällä tasolla: kaikkien kurssien eri osa-alueiden keskiarvo oli huikeat 4,8 (asteikolla 1–5) ja koulutukset olivat varsin tasalaatuisia (keskiarvon vaihteluväli 4,6 - 5,0). Erityisesti osallistujat kiittelivät koulutuksen ilmapiiriä ja hyödyllisyyttä tukityötä ajatellen, ImetysAkatemian sisältöjä ja kurssin tiedotusta ja viestintää (ka 4,9-5,0). Kaikki lähikoulutuksista palautetta antaneet antoivat täydet pisteet ilmapiiristä. Etäkoulutusten osallistujat taas arvioivat johdonmukaisesti koulutuksen hyödyllisyyden erinomaiseksi.

Koulutuksen arvioitiin antavan monenlaisia positiivisia kokemuksia:

Koulutuksesta sain... (vastausprosentti 50)

Hyvää mieltä 100 %

Kokemuksen, että sain osallistua itselleni sopivalla tavalla 100 %

Kokemuksen siitä, että osallistumiseni oli tärkeää 97 %

Itseluottamusta 95 %

Osaamista, jota voin hyödyntää myös työelämässä 86 %

Sosiaalisia suhteita 80 %

Vertaistukea itselleni 74 %

ImetysAkatemian lisäkoulutukset

ImetysAkatemia tarjoaa kaikille vapaaehtoisille saavutettavaa lisäkoulutusta. Vuonna 2025 valittavana oli itseopiskelukoulutuksia tieto- ja taitoaiheista. Itseopiskelukursseja oli tarjolla lypsämisestä ja täyspumpppauksesta, osittaisimetyksestä ja lisämaidosta, vapaaehtoistoiminnassa jaksamisesta sekä raskaana olevan ja lapsen ensiavusta. Uutena kurssivalikoimaan lisättiin itseopiskelukoulutus lievästi ennenaikaisen vauvan imetyksestä.

ImetysAkatemian verkkokoulutukset madaltavat vapaaehtoisten kynnystä osallistua lisäkoulutukseen: kotoa käsin opiskelu ei aiheuta kustannuksia ja jokaisella on yhtäläiset mahdollisuudet kouluttautua asuinpaikasta riippumatta. Lisäksi verkkokoulutukset on rakennettu niin, että kukin voi valita tarjonnasta juuri itseään kiinnostavat aiheet. Tyypillisesti lisäkoulutuksia suorittavat vapaaehtoisuuden alussa olevat imetystukivanhemmat. Yhdessä Taito-ryhmien kanssa lisäkoulutukset vastaavatkin uusien vapaaehtoisten lisätiedonnälkään.

Itseopiskelukursseista sanottua 2025:

“Tosi tarpeellinen ja selkeä kokonaisuus vertaistukijoille!”

“Hyviä käytännön vinkkejä lisämaitojen ohjaamiseen”

Lisäksi ImetysAkatemiasta löytyy imetyksen vertaistukijan koulutuksen sisältöjä kertaava Tauolta toimintaan -kurssi, jonka avulla rohkaisua kaipaavat vapaaehtoiset voivat virkistää tiedollista ja taidollista osaamistaan. Kertauskurssin päätteeksi vapaaehtoinen kontaktoidaan henkilökohtaisesti ja pyritään löytämään jokaiselle sopiva tapa palata imetystukitoimintaan.

Kaikki ImetysAkatemian kurssit ovat keränneet erinomaista palautetta. Itseopiskelukurssien palautteen keskiarvo oli 5,0 (asteikolla 1-5). Koulutuksissa kiiteltiin erityisesti niiden hyödyllisyyttä vertaistukityön näkökulmasta.

Mentorointia aloittaville Taito-ryhmissä

Vuonna 2025 otettiin kokeiluun yhden illan teemallisen Taito-tapaamiset. Taito-toiminta on Imetyksen tuen ikioma mentorointimalli, joka on tarkoitettu uusien ja tauolta palaavien vapaaehtoisten tueksi ja sitoutumisen edistämiseen. Aikaisemmin toimintaa toteutettiin Taito-ryhmissä, jotka tapasivat noin viisi kertaa. Yhden illan teemallisiin Taito-tapaamisiin siirtymisellä tavoiteltiin aiempaa matalampaa kynnystä osallistua mukavaksi ja hyödylliseksi koettuun toimintaan.

Taito-tapaamiset järjestetään etäyhteyksillä, jotta osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Tapaamisia luotsaavat kokeneet ja taitavat, mentorointiin perehdytetyt vapaaehtoiset. Mentoroinnin tavoitteena on tukea erityisesti aloittavia vapaaehtoisia pääsemään mukaan toimintaan, huojentaa alun epävarmuutta sekä antaa työkaluja vapaaehtoisena kasvamiseen ja oman jaksamisen vaalimiseen. Taito-ryhmistä saadun palautteen perusteella vertaismentorointia kaipasivat kuitenkin myös jo pidempään toiminnassa olleet vapaaehtoiset. Sen vuoksi Taito-tapaamisten sisällöt suunniteltiin niin, että niillä on annettavaa vapaaehtoisuuden vaiheesta riippumatta.

Taito-tapaamisia järjestettiin neljästä eri teemasta: 1) vertaistukijan omat imetyskokemukset, 2) vertaistukijan kohtaamistaidot, 3) tukivanhemman roolissa ja 4) vertaistuen ja imetysohjauksen roolit. Lisäksi tarjolla oli "Discord for Dummies" -erikoisilta madaltamaan Discordin käyttöönoton kynnystä.

Vuonna 2025 Taito-tapaamisia järjestettiin kuusi ja niihin osallistui 48 vertaistukijaa.

Taito-tapaamiset koettiin palautteen perusteella tervetulleeksi toimintamalliksi. Taito-tapaamisten palauteen keskiarvo kaikilta osa-alueilta oli 4,7. Erityisen korkealle osallistujat arvostivat tunnelman turvallisuutta ja tapaamisen virkistävyttä. Kaikki Taito-tapaamisista palautetta antaneet arvioivat osallistuvansa uudelleenkin vastaavaan toimintaan.

Poimintoja Taito-tapaamisten palautteesta:

"Ihana ilta! Vetäjät ihanat empaattiset ja osaavat, illan juoksutus ja eri menetelmien käyttö sujuvaa. Ihanaa että kokeillette tällaisia yksittäisiä iltoja vs. aiemmat taitotyhmät."

"Hyvä setti!"

Kouluttajat ja mentorit varmistavat vapaaehtoistoiminnan jatkuvuutta

Yhdistyksen kouluttajien ja mentoreiden perinteinen koulutusviikonloppu tammikuussa toteutui vuonna 2025 etäkoulutuksena. Koulutukseen osallistui kahtena päivänä 17 kouluttamisesta tai mentoroinnista kiinnostunutta vapaaehtoista.

Kouluttaja- ja mentorointikoulutuksen lisäksi jokainen imetyksen vertaistukijan koulutuksissa tai Taito-ryhmissä työskentelevä kouluttaja- ja mentoripari perehdytettiin henkilökohtaisesti etäyhteyksillä. Tiivis yhteydenpito kouluttajapareihin ennen kurssia ja kurssien aikana toteutui ImetysAkatemian keskusteluryhmissä. Yhteydenpito mentoreihin toteutettiin keskusteluna ja kuulumisten vaihtona etäyhteyksillä.

IMU - eettistä ja yhteiskunnallista keskustelua imetyksestä

Vuonna 2025 käynnistyi yhdistyksen uusi toimintamuoto imetyksen edistämiseen ja imetystukeen liittyvien eettisten ja yhteiskunnallisten näkökulmien pohtimiseen. Ryhmän teemallisiin tapaamisiin ovat tervetulleita nykyiset ja entiset vapaaehtoiset, yhdistyksen jäsenet sekä aiheesta kiinnostuneet sidosryhmien edustajat. IMU-ryhmän keskusteluja hyödynnetään yhdistyksen toiminnan kehittämisessä ja vaikuttamistyössä. Ensimmäisenä toimintavuotenaan IMU-ryhmä osallistui mm. yhdistyksen uuden strategian laatimiseen.

Perehdytyksissä eri tukimuotojen tekniikka ja tukemisen taito haltuun

Yhdistyksen työntekijät perehdyttivät vapaaehtoisia kirjoittamalla tukemiseen sekä eri tukimuotoihin Zoomin välityksellä toteutetuilla minikoulutuksilla. Kirjoittamalla tukemisen perehdytyksiä järjestettiin imetyksen vertaistukijan koulutusten yhteydessä. Lisäksi niihin olivat tervetulleita muut aiheesta kiinnostuneet vapaaehtoiset. Perehdytyksessä käsiteltiin kirjoittamalla tukemisen lisäksi erityisesti Facebook-tukemista. Viiteen perehdytykseen osallistui yhteensä 28 tukivanhempaa.

Facebook-tukemisen uudistuksen yhteydessä keväällä järjestettiin myös kaksi erillistä Facebook-perehdytystä, joihin osallistui 15 tukivanhempaa.

Rinnalla-sovelluksen käyttämiseen ja sovellustukemiseen järjestettiin viisi perehdytystä, joihin osallistui 31 vapaaehtoista. Sovellusperehdytysten lisäksi sovelluksen käyttöön oli mahdollista saada myös henkilökohtaista ohjausta ja tukea. Sovellusperehdytys päivitettiin syksyllä 2025 vastaamaan paremmin sovellustukemisen nykytilannetta.

Webinaarien vetäjille järjestettiin syksyllä ensimmäistä kertaa oma perehdytyksensä, johon osallistui 6 tukivanhempaa. Se rakennettiin webinaareihin osallistuvien tukivanhempien tueksi, koska webinaarien suosio on koko ajan kasvanut. Perehdytys sopi sekä kokeneille että uusille webinaaritukivanhemmille.

Uusien vapaaehtoisten kontaktointi rohkaisee ja sitouttaa

Vuonna 2025 jatkettiin edellisenä vuonna aloitettua ja hyväksi havaittua käytäntöä olla jokaiseen aloittavaan vapaaehtoiseen yhteydessä henkilökohtaisesti soittamalla tai viestillä. Yhteydenottojen tarkoituksena oli varmistaa, että uudet vapaaehtoiset pääsevät mukaan oman alueensa toimintaan, mukaan tukivanhempien yhteydenpitokanaviin sekä alkuun mieleisessään tukimuodossa. Uusia vapaaehtoisia myös kutsuttiin henkilökohtaisesti mukaan tapahtumiin. Henkilökohtainen kontaktointi on näkynyt toiminnassa esimerkiksi niin, että vapaaehtoiset sitoutuvat nykyään aiempaa aikaisemmin esimerkiksi tapahtumien tai webinaarien vetovastuisiin. Kun toiminnasta saa tietoa henkilökohtaisesti ja mitä vapaaehtoistehtävä vaatii ja antaa, siihen on helpompi tulla mukaan.

5. Vapaaehtoisten keskinäisestä kohtaamisesta iloa ja jaksamista tukityöhön

Vapaaehtoisten viikonloppu

Vapaaehtoisten viikonloppu on vuosittain järjestettävä virkistys- ja koulutustapahtuma tukivanhemmille. Vuoden 2025 tapahtuma järjestettiin Helsingissä Allianssi-talossa yksipäiväisenä 15. marraskuuta. Paikalle saapui 30 tukivanhempaa (v. 2024: 38) ja ohjelmaa seurasi etänä 4 (v. 2024: 10) vapaaehtoista.

Päivän aikana kouluttauduttiin imetykseen, vauvoihin ja vuorovaikutukseen liittyvistä teemoista: keskiössä oli koko perheen tukeminen imetysaikana ja hyvän imetysasennon sekä imuotteen tunnistaminen. Lisäksi kohdattiin ja virkistäydyttiin yhdessä pizzaillallisella ja saunomalla.

Vapaaehtoisten viikonlopun yhteydessä järjestettiin lisäksi Imetyksen tuen sääntömääräinen syyskokous. Pienten lasten vanhempien osallistumisen mahdollistamiseksi tapahtumassa järjestettiin ilmainen lastenhoito luentojen ajaksi. Tapahtumaan osallistui kaikkiaan 14 lasta.

Vapaaehtoisten viikonloppu sai osallistujilta hyvää palautetta: kaikista päivän osa-alueista pidettiin ja erityisesti tutkimustuokio, jossa käydään yhdessä läpi uusia imetystutkimuksia, sai kiitosta. Osallistajat kertoivat yhteisöllisyyden tunteen vapaaehtoisten välillä lisääntyneen ja he olivat saaneet lisää tietoa ja taitoja imetyksen tukemiseen. Seuraavalle vuodelle toivottiin entistä enemmän tutustumista ja lisää imetystiedollisia sisältöjä.

Discord yhdistää vapaaehtoiset ja vapaaehtoistehtävät

Vuonna 2024 alkanut Discord-palvelimen käyttöönotto viimeisteltiin vuoden 2025 aikana. Tukivanhemmat tekevät vapaaehtoistyötä, jossa on erityisen tärkeää muodostaa yhteys toisiin vapaaehtoisiin. Discordin avulla yhteinen keskustelu ja tiedottaminen tuodaan aiempaa keskitetympin yhteen paikkaan. Samalla tavoitteena on vahvistaa tukivanhempien yhteyttä toisiinsa. Discord myös mahdollistaa vapaaehtoistyön ja vapaa-ajan erottelun selkeästi, mikä tukee vapaaehtoisena jaksamista. Siirtymä muista viestialustoista pelkästään Discordiin tehtiin vaiheittain vuoden 2025 aikana.

Imetyksen tuen Discord on rakennettu tukivanhempien helppoa ja selkeää viestintää, sekä yhdistyksen toiminnan sujuvoittamista ajatellen. Se rakentuu toimiston tiedotuskanavista sekä vapaaehtoisten keskustelulle tarkoitetuista kanavista, joissa eri tukimuotojen ja paikkakuntien vapaaehtoiset voivat keskustella keskenään vapaamuotoisesti. Tämä on mahdollistanut sujuvan ja selkeän viestinnän sekä vapaaehtoisten kesken, että vapaaehtoisten ja työntekijöiden välillä. Discord on saanut kiitosta selkeydestään ja moni tukivanhempi onkin siirtynyt Imetyksen tuen palvelimelle ja aktivoitunut keskustelemaan ja suunnittelemaan oman paikkakuntansa tukitoimintaa. Palvelinta on myös kehitetty yhdessä tukivanhempien kanssa. Vapaaehtoisten siirtymistä Discordin käyttöön on tuettu tekemällä kattavia käyttöohjeita sekä tarjoamalla teknistä tukea.

Vapaaehtoisten omat treffit

Vapaaehtoisten omat treffit on vapaaehtoisten itsensä järjestämä paikallinen tai isomman alueen tapaaminen, joka keskittyy paikallistoiminnan suunnitteluun, kouluttautumiseen ja pienimuotoiseen virkistäytymiseen. Alueen vapaaehtoiset järjestävät treffit itsenäisesti, tarvittaessa työntekijöiden tuella. Työntekijät osallistuvat osalle treffeistä mahdollisuuksien mukaan ja auttavat koordinoinnissa.

Vuoden 2025 alussa vapaaehtoisten omien treffien rahallisesta tukemisesta luovuttiin rahoitusleikkauksen vuoksi, joten niiden järjestäminen väheni verrattuna edelliseen vuoteen. Vuoden aikana jatkettiin kuitenkin hyväksi havaittua tapaa järjestää treffit imetyksen vertaistukijan koulutuksen jälkimmäisen kurssipäivän yhteydessä. Tällöin alueen uudet ja toiminnassa jo mukana olevat vapaaehtoiset pääsevät tapaamaan ja suunnittelemaan toimintaa ja uudet pääsevät toimintaan heti mukaan. Osa tapaamisista järjestettiin livenä paikkakunnilla, osa etäyhteyksin Zoomin välityksellä. Treffejä järjestettiin toimintavuonna 10 kertaa (v.2024: 17) ja niihin osallistui 60 tukivanhempaa (v.2024: 115).

Vapaaehtoisten verkkotapaamiset

Sekä keväällä että syksyllä järjestettiin livetuen kauden aloitus. Lisäksi tukivanhempia tavattiin zoomissa kaikille avoimien kyselytuntien merkeissä yhteensä kuusi kertaa vuoden aikana. Tapaamisten aikana tukea annettiin eri tukimuotoihin ja yleisesti imetystukivanhemmuuteen liittyen.

Vuoden aikana valmistuneille tukivanhemmille järjestettiin sekä alkukesästä että loppuvuodesta Zoomissa omat tapaamiset, jossa oli tutustumista ja leikkimielistä ohjelmaa. Lisäksi osallistujat pääsivät vaihtamaan ajatuksiaan vertaistukemisesta muiden uusien vapaaehtoisten kanssa sekä kysymään mieltä askarruttavia kysymyksiä vertaistuen työntekijöitä.

6. Yhteistyöllä viedään imetystä eteenpäin

Imetyksen tuki tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yhdistys on tunnettu ja luotettu sosiaali- ja terveysalan toimijoiden keskuudessa. Yhteistyötä ja tunnettuutta lisätään jatkuvasti etsimällä uusia yhteistyökumppaneita lapsi- ja perhejärjestöistä sekä terveysjärjestöistä.

Yhteistyökumppanimme ja terveydenhuollon ammattilaiset suosittelevat yhdistyksen palveluita perheille. Heille tehdyn kyselyn mukaan 97% oli ohjannut imetys.fi sivustolle, Imetystukiryhmiin 31%, FB-ryhmään 40% ja Rinnalla-sovellukseen 50% sekä perheiden webinaareihin tai ryhmätoimintaan verkossa 26%. Terveydenhuollon ammattilaisista 96% on oppinut Imetyksen tuen materiaaleista uutta. He ovat oppineet uutta tai saaneet vahvistusta työhönsä mm. perheen kohtaamiseen haastavissa imetystilanteissa tai päivittäneet osaamistaan materiaalien avulla (vastaajia 195). On arvokasta, että terveydenhuollon toimijat pitävät esillä Imetyksen tuen tukipalveluita ja toimintaa, esimerkiksi ryhmiä ja webinaareja. Näin varmistetaan, että perheet saavat tiedon tukimahdollisuuksista oikeaan aikaan. Lähes kaikki Suomessa asuvat vauvat käyvät vanhempineen neuvolassa useamman kerran vauvavuoden aikana.

Imetystä tukemassa terveydenhuollon rinnalla

Imetyksen vertaistuen ja terveydenhuollon imetysohjauksen yhteistyö on parhaimmillaan rinnakkaista, ristiriidatonta tukea odottaville ja imettäville vanhemmille ja perheille. Toimivan yhteistyön edellytyksenä on, että vertaistuki ja ammattilaiset tuntevat toisensa ja roolit ovat selkeät. Keskeisessä roolissa yhteistyölle ovat myös riittävät resurssit. Terveydenhuollon kiire ja työntekijäpula heijastuvat imetyksen vertaistukeen yhteydenottoina, jotka aiheeltaan tai vaativuudeltaan ylittävät vertaistuen toimintakentän.

Imetyksen tuella oli aiemmin edustus THL:n koordinoimassa kansallisessa imetyksen edistämisen verkostossa, jonka päätehtävinä vuonna 2024 olivat verkoston laajentaminen hyvinvointialueiden yhteiseksi vauvamyönteisyyden edistämisen foorumiksi sekä sairaaloiden vauvamyönteisyysauditoinnit. Verkoston toiminta päättyi vuonna 2024 THL:n säästötoimen vuoksi. Koordinaatio ei ole lähtenyt uudelleen käyntiin vielä vuoden 2026 alussa.

Imetyksen tuki on mukana myös alueellisissa imetyksen edistämisen verkostoissa muun muassa pääkaupunkiseudulla ja Turun seudulla. Yhdistyksen asiantuntijuudelle oli kysyntää myös koulutuksissa. Yhdistyksen asiantuntijat kouluttivat imetysaiheista ja imetyksen vertaistuesta neuvoloiden, sairaaloiden ja ensi- ja turvakotien työntekijöitä sekä oppilaitoksissa, mukaan lukien Metropolia AMK:n imetyskouluttajakoulutus.

Yhdistyksen tukitoiminnasta kertova mainos on saatu pyörimään useamman terveydenhuollon toimipisteen infotauluille hyvinvointialueilla. Myös vapaaehtoiset esittelivät imetyksen vertaistukea eri terveydenhuollon toimijoille eri paikkakunnilla. Imetyksen tuen toiminnan esittelyyn on tarjolla valmiit materiaalit vapaaehtoisten käyttöön.

Vuoden aikana kohdattiin ja kontaktoitiin 2150 terveydenhuollon ammattilaista yhteistyön ja imetystiedon pariin (v.2024: 2150)

Terveydenhuollon ammattilaisten palautteita vuonna 2025:

“Lämmin kiitos tärkeästä työstänne. Materiaalinne ovat meillä neuvolassa käytössä päivittäin.”

“Kiitos hyvistä oheismateriaaleista ja toimivista vertaistukipalveluista! Luottavaisella mielellä voin ohjata asiakkaita imetyksen tuen piiriin”

“Olette täysin korvaamaton tuki perheille. Teidän imetys.fi sivuston artikkelit ja tulostettavat pdf ohjeet ovat olleet viikoittaisessa käytössä. Teillä on loistavasti kielimateriaaleja perheille.”

“Iso kiitos siitä työstä mitä olette tehneet materiaalien, webinaarien ja vertaistuen suhteen. Se on ollut todella tärkeää! ”

“Materiaalit ovat todella merkittävässä osassa neuvolatyötä. Iso kiitos niistä! Imetystukiryhmät ovat myös iso apu kun julkisella ei ole aina tarjota asiakkaalle ohjauksia. Näen, että imetyksen tuki on merkittävä yhteistyökumppani julkiselle terveydenhuollolle.”

“Teette aivan äärettömän tärkeää työtä! Vaikka painotus on juurikin vertaistuen tarjoamisessa perheille, on myös sivujen materiaali, tieto ja sisältö erittäin arvokasta myös ammattilaisille.”

Järjestöyhteistyötä uusien ja vakiintuneiden kumppanien kanssa

Imetyksen tuki oli aktiivinen toimija kansallisessa imetyksen edistämisen verkostossa, johon kuuluvat sen lisäksi Ensi- ja turvakotien liitto, Folkhälsan, Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, Suomen kättilöliitto ry, Suomen Terveydenhoitajaliitto ry, Tehyn terveydenhoitajaosasto ja Vauvamyönteisyyskouluttajat ry. Vuonna 2025 verkosto järjesti perinteisesti kansallisen imetysviikon seminaarin 30.9.2025.

Imetyksen tuki jatkoi Eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisyhmän jäsenenä. Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa vauvamyönteistä yhteiskuntaa ja lisätä päättäjien tietoisuutta odotus- ja vauva-ajan merkityksellisyydestä elämänvaiheena sekä sen vaikutuksista myöhempään elämään. Lisäksi ryhmä pyrkii lisäämään päättäjien ymmärrystä vauvaperheiden tuen tarpeista ja toimivista tuen muodoista. Imetyksen tuki oli ryhmän perustamisessa aloitteellinen ja on yksi ryhmän asiantuntijajäsenistä. Muita asiantuntijajäseniä ovat Suomen Kättilöliitto, Ensi- ja turvakotien liitto, Väestöliitto, Lastensuojelun keskusliitto, Folkhälsan, Suomen Vauvamyönteisyyskouluttajat ry., Terveydenhoitajaliitto, Psykologiliiton varhaisen kehityksen ja perhesuhteiden työryhmä, Fenix Helsinki, Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapia ry, VauvaSuomi ry, Äimä ry. Ryhmä teki vuoden aikana useita kannanottoja, joilla nostettiin esiin vauvojen ja perheiden ääntä. Imetys suoja tutkitusti sekä lasta, että imettävää vanhempaa useilta pitkäaikaissairauksilta ja vähentää näin ollen myös yhteiskunnalle koituvia kustannuksia. 6.3.2025 järjestimme Eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-ajan edistämisyhmän kanssa päättäjille suunnatun tapahtuman eduskunnassa, johon kutsuttiin myös vauvaperheitä. Tavoitimme esittelypisteellämme 40 kävijää ja kävimme 15 pidempää imetysteemaista keskustelua.

Imetyksen tuella oli edustus vuoden aikana myös Loisto Settlementti ry:n nuorten perheiden Silmu-toiminnan asiantuntijaryhmässä, joka kokosi yhteen erityistä tukea tarvitsevia perheitä kohtaavia ammattilais- ja järjestötoimijoita pääkaupunkiseudulta.

SOSTE terveyden edistämisen verkoston toiminta jatkui ennallaan laajojen terveyden edistämisen teemojen ympärillä. Imetyksen tuella on edustus yhdessä noin 40 muun sote-alan järjestön kanssa. Verkoston tarkoituksena on jakaa asiantuntijuutta, vahvistaa järjestötason yhteistyötä ja kolmannen sektorin vaikutusmahdollisuuksia sote-alan kehityksessä.

Muita verkostoja:

Sosten Järjestöviestijöiden verkosto, Naisjärjestöjen keskusliiton viestintävastaavien verkosto, Lastensuojelun keskusliiton viestintäverkosto, pk-seudun imetysverkosto, Varhan imetysverkosto (Turun seutu), PuhEet puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunta, Vali (kansallisen tason vapaaehtoistoiminnan kehittäminen), Vamy-verkosto, yliopistojen työelämäyhteistyöverkostot (esim. gradu- ja opinnäytetyö yhteistyötä varten), HUS järjestöjen yhteistyöverkosto.

Mothers in Business (MiB) -järjestön kanssa tehtävä yhteistyö jatkui vuonna 2025. MiB:n kanssa yhteistyötä tehtiin etenkin perhevapaaudistuksen ympärillä. Monilla vanhemmilla on ennakkoaajatus, että imetys täytyy lopettaa, kun imettävä vanhempi palaa töihin. Imetystä voi kuitenkin jatkaa, ja siihen on olemassa erilaisia vaihtoehtoja, jos perhe haluaa imetyksen vielä jatkuvan. Yhteistyö MiB:n kanssa jatkuu edelleen ja teemme vuonna 2026 yhteisiä vierailuja perheiden tapahtumiin.

Muita yhteistyöjärjestöjä olivat muun muassa Monikkoperheet ry, Helsingin Ensikoti, Vanhempainliitto, Tunne rintasi ry, Suvanto ry, MLL ja Lastensuojelun keskusliitto. Yhteistyöjärjestöjen kanssa tehtiin muun muassa asiantuntijuusvaihtoa ja opinnäytetyöyhteistyötä ja viestintäyhteistyötä.

Yhteistyö oppilaitosten kanssa tavoittaa tulevaisuuden ammattilaiset

Imetyksen tuki oli jo kahdeksatta vuotta mukana toteuttamassa Metropolia AMK:n imetyskouluttaja-koulutusta. Yhdistyksen asiantuntija Niina Pöyhönen luennoi ja ohjasi kaksi workshopia ratkaisukeskeisestä imetysohjauksesta. Lisäksi oppilaitosyhteistyön muotoihin kuului ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kanssa tehtävää opinnäyte- ja projektityöyhteistyötä.

Ammattikorkeakoulujen opiskelijat ovat hyvä kohderyhmä Imetyksen tuelle, koska tässä kohderyhmässä on sote-alan ammatteihin valmistuvia aikuisia, joista mahdollisesti tulee jatkossa myös itse vanhempia tai vauvaperheiden läheisiä. Kun he ovat tietoisia Imetyksen tuen toiminnasta jo etukäteen, he osaavat ohjata asiakkaitaan Imetyksen tuen vertaistukipalveluihin ja imetystiedon pariin esimerkiksi jo opintojensa harjoittelujaksoilla, myöhemmin asiakastyössä ja tietävät mahdollisuudesta myös itse, mikäli imetys tulee ajankohtaiseksi itselle tai läheiselle.

Paikalliset yhteistyöverkostot lisäävät imetystuen saavutettavuutta

Yhdistyksen vapaaehtoiset toimivat monissa paikallisissa yhteistyöverkoistoissa. Tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat neuvoloiden lisäksi lapsiperhejärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset.

Imetyksen tuen paikallisesti toimivia yhteistyökumppaneita olivat mm. Jyväskylän Imetystukiryhmä ry, Lapsis ry, Allergialapset ry, Kiintymysvanhemmuusperheet ry, Me-talot, Äidit irti synnytysmasennuksesta ry, Folkhälsan, TampereMissio, Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset, Pelastakaa lapset ry:n Perheentalot, paikalliset ensi- ja turvakotiyhdistykset sekä perhekeskukset.

7. Viestintää ja vaikuttamista: Tekoja imetysmyönteisen Suomen eteen

Imetyksen tuki edistää imetystä ja imetysmyönteisiä asenteita myös muuten kuin vertaistukitoiminnan avulla. Yhdistys laatii kannanottoja ja tiedotteita, vaikuttaa monenlaisissa verkostoissa ja tietenkin julkaisee luotettavaa, lämminhenkistä imetystietoa perheiden ja ammattilaisten käyttöön. Tärkeintä vaikuttamistyötä yhdistyksessä on sen perustehtävä, joka toteutuu vuoden jokaisena päivänä. Perheiden saama tuki ja vaikuttava vapaaehtoistoiminta täydentää yhteiskunnan muita palveluita ja lisää perheiden saamaa tukea oikea-aikaisesti.

Yhdistyksen tärkeimmät viestintäkanavat ovat www.imetys.fi -verkkosivusto, yhdistyksen sivu ja sosiaalisen median ryhmä Facebookissa sekä yhdistyksen Facebook- ja Instagram-tilit.

Imetyksen tuen Facebook-ryhmä jatkoi kasvuaan. Vuoden 2025 lopussa ryhmän jäsenmäärä oli yli 57 000 (v. 2024: 56 820) henkilöä. Uusia jäseniä ryhmään tuli vuoden aikana noin 2026 (v.2024: 2620). Myös muiden sosiaalisen median kanavien seuraajamäärät kasvoivat. Instagramissa seuraajia oli yli 10 000. Imetys.fi -verkkosivustolla vieraili vuoden 2025 aikana 588 000 (v.2024: 560 000) yksittäistä käyttäjää. Sivujen katselukertoja kertyi 7,5 miljoonaa (v. 2024: 7 milj).

Imetyksen tuen uutiskirje lähetetään noin neljä kertaa vuodessa Imetyksen tuen ystäville, sidosryhmille ja kirjeen tilanneille henkilöille.

Yhä useampi vanhempi palaa töihin imetysaikana

Imetyksen ja töihin paluun teemat herättävät tässä ajassa suuresti kiinnostusta, ja saamme säännöllisesti median ja työnantajien yhteydenottoja aiheeseen liittyen. Myös tukikontakteissa tämä aihe nousee korostuneesti esille, sillä nykyään vanhemmat palaavat töihin aiemmin, imetyksen ollessa vielä käynnissä. Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi suunnitteilla on kehittää Imetys ja työ -webinaaria enemmän perheille suunnattuun muotoon, joka tukee vanhempien perhevapaiden suunnittelua sekä imetyksen ja työelämän yhdistämistä. Tämä tieto on keskeistä niin vanhempien hyvinvoinnin kuin työelämän tasa-arvon lisäämisen näkökulmasta.

Kannanottoja, lausuntoja ja medianäkyvyyttä

Imetyksen tuki teki vuoden 2025 aikana useita kannanottoja, tiedotteita ja antoi lausuntoja. Otimme kantaa mm. järjestöjen avustusleikkauksia vastaan, ja kerroimme että noin puolet perheistä ei ole saanut tarpeeksi apua ja tukea vauvan hoitoon terveydenhuollosta. Toimme esiin kansallisen koordinaation puuttumiseen imetyksen edistämiseksi ja että sellainen tulisi Suomessa olla. Koska kansallista koordinaatiota ei tällä hetkellä ole, sairaalat eivät voi auditoida vauvamyönteisiksi sairaaloiksi. Vauvamyönteiset sairaalat on auditoitu WHO:n kriteerien mukaisesti ja niissä edistetään imetyksen alkutaivalta.

Imetys.fi -verkkosivuston ajankohtaista-osiossa julkaistiin vuoden aikana 18 uutista ja Imetystä & Elämää verkkomediassa 11 artikkelia, jotka liittyivät Imetyksen tuen toimintaan, imetyksen vertaistuen tapahtumiin ja ajankohtaisiin imetysasioihin. (v. 2024 julkaistiin imetys.fi ajankohtaisissa 30 artikkelia)

Imetyksen tuki näkyi myös eri medioissa. Yhdistyksen asiantuntijoita ja vapaaehtoisia haastateltiin imetysaiheisiin artikkeleihin muun muassa YLE:n ja Helsingin Sanomien kanaviin, sekä printti- ja verkkomediatoihin. Teimme myös viisi STT tiedotetta, joiden aiheina olivat mm. vauvaperheiden terveyden edistäminen, vauvaperheiden saama tuki imetykseen ja imetysviikko 2025. Mediaosumia vuonna 2025 oli yhteensä 39 (v.2024: 41).

Imetystä & Elämää -verkkomedia

Keväällä 2025 lanseerattiin uusi Imetystä & Elämää -verkkomedia imetys.fi sivuston yhteyteen. Verkkomedia löytyy osoitteesta: <https://imetys.fi/imetyselamaa/> Verkkomedialle tavoitellaan laajaa lukijakuntaa ja myös heitä, joille imetys ei ole ajankohtaista tällä hetkellä omassa elämässä. Imetystä & Elämää -verkkomediassa julkaistaan perheiden ja vapaaehtoisten kokemustarinoita, tutkimustietoa imetyksestä, näkökulmia ja ajankohtaisia kuulujuttuja Imetyksen tuen vertaistukitoiminnasta.

Verkkomedian päätoimittajana toimi Saana Sjöblom-Hasselblatt. Lehden graafikkona toimi Riikka Helakisa. Lehden artikkeleita kirjoittavat Imetyksen tuki ry:n työntekijät, sekä verkkomedian tekijätiimi.



Imety sviikon seminaari tavoitti yli 600 osallistujaa

Kansallista imety sviikkoa vietettiin 29.9.–5.10.2025 teemalla ”Prioritise breastfeeding: create sustainable support systems”. Imety sviikkoon liittyy yksi vuoden laajimmista viestinnällisistä kokonaisuuksista. Imety sviikko näkyy sosiaalisessa mediassa, imety.s.fi-sivulla ja teemaviikon tuntumassa ilmestyvässä Imety suutisia-lehden numerossa.

Imetyksen tuen tukivanhemmat vierailivat Imety sviikon aikana erilaisissa vauvatapahtumissa ja perhekerhoissa eri puolella Suomea. Kansallisen imetyksen edistämisen verkosto järjesti 30.9. kaikille avoimen ja maksuttoman imety sviikon seminaarin Ammattikorkeakoulu Metropolissa Helsingissä, joka tavoitti yhteensä yli 600 osallistujaa etäyhteyksin. Seminaarissa oli vapaaehtoinen osallistumismaksu. Seminaarissa saatiin uusinta tietoa imety stutkimuksesta, imetyksen vertaistuesta ja imety salan ammattilaiset pääsivät keskustelemaan ja kommentoimaan päivän puheenvuorojen ja workshopin yhteydessä. Yhdistyksen panos seminaarin toteutumiseen sisälsi suunnittelu- ja järjestelytyön lisäksi asiantuntijapuheenvuoron imety sviikon teemasta, joka käsitteli imetyksen positiivisista ympäristövaikutuksista. Muita aiheita seminaarissa oli: Miksi vauvamyönteisysohjelmia tarvitaan, mitä on vauvamyönteinen hoito vastasyntyneiden osastolla, imetysohjaus odotusaikana, maidonerityksen vaihtoehdot vauvan kuoleman jälkeen, teratologinen tietopalvelu ja toivon näkökulma imetysohjaukseen workshop.



8. Hallinto ja talous

Päätöksenteko

Vuonna 2025 yhdistyksen vuosikokoukset järjestettiin 17.5.2025 ja 15.11.2025.

Hallitus kokoontui yhteensä kuusi kertaa. Hallituksen puheenjohtajana toimi **Sofia Kuntsi**. Lisäksi hallitukseen kuuluivat jäsenet **Meri Haahtela**, **Saara Korosuo**, **Eeva Itkonen**, **Viivi Niskanen** ja **Ruut Luukkonen** sekä varajäsenet **Satu Jouha** ja **Suvi Mutabazi**.

Henkilöstö

Imetyksen tuen henkilöstöön kuuluivat vuoden aikana toiminnanjohtaja, koulutusten asiantuntija, vapaaehtoistoiminnan asiantuntija, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, talous- ja järjestökoordinaattori ja vapaaehtoistoiminnan assistentti. Osa henkilöstöstä työskenteli osa-aikaisena tai osan vuodesta.

Vakinaisen henkilöstön lisäksi Imetyksen tuki maksoi palkkioita imetyksen vertaistukijan koulutusten kouluttajille, imetystukivanhempien mentoreina toimiville, Lapsimessuvastaaville, lastenhoitajille, verkkomedian tekijöille sekä satunnaisesti yhdistyksen tilaisuuksissa luennoiville asiantuntijoille.

Ostetut palvelut

Yhdistyksen taloushallinto ostettiin Tilitoimisto Leerma Oy:ltä. Tilintarkastuksesta vastasi Jarmo Tähtinen Tilisieppo Oy:stä.

Työntekijöiden työterveyshuolto ostettiin Heltti Oy:ltä.

Lisäksi yhdistys hankki yhdistyksen perustoimintaan tarvittavia muita palveluita, kuten tukimuotojen toimintaan tarvittavat sähköiset palvelut. Yhdistys kilpailuttaa uudet ja hinnaltaan merkittävimmät ostot.

Imetyksen tuen toimisto vuokraa kolmea työhuonetta sekä neuvottelutilaa FDUV:lta, joka on Suomessa asuvien ruotsinkielisten kehitysvammaisten etujärjestö.

Jäsenyys

Imetyksen tuen jäsenmäärä 31.12.2025 oli 477 (v. 2024: 574) (457 varsinaista jäsentä, 8 ainaisjäsentä, 9 kannatusjäsentä, 3 kunniajäsentä).

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksun suuruus oli 20 euroa kalenterivuodessa. Kolmen vuoden jäsenmaksun sai alennettuun hintaan siten, että jäsenmaksun suuruus kolmelta kalenterivuodelta oli yhteensä 50 euroa. Ainaisjäsenyyden kertaluontoinen jäsenmaksu oli 300 euroa. Kannatusjäsenmaksu oli 10 euroa ja yhteisöjäsenmaksu 500 euroa.

Sääntömääräisen kevätkokouksen yhteydessä jäsenille järjestettiin hyvinvointi-iltapäivä, jossa syötiin yhdessä kasvisruokaa sekä valmistettiin kotiin viemiseksi saippuaa ja jalkakylpysuolaa. Syyskokous puolestaan järjestettiin Vapaaehtoisten viikonlopun yhteydessä. Molempiin sääntömääräisiin vuosikokouksiin oli mahdollista osallistua myös etäyhteyksin.

Jäsenille lähetettiin vuosikokouskutsujen lisäksi vuoden aikana viisi jäsenkirjettä, jossa kerrottiin muun muassa Imetyksen tuen tapahtumista ja ajankohtaisista asioista imetyksen edistämisen kentällä. Jäsenmaksunsa maksaneet varsinaiset jäsenet saivat myös käyttöönsä Imetyksen tuen jäsenedut.



Kuva: Imetyksen tuki ry. Vapaaehtoisten hyvinvointi-iltapäivässä toukokuussa tehtiin kotiin viemiseksi saippuaa ja jalkakylpysuolaa.

Talouden tunnusluvut

Imetyksen tuki sai vuonna 2025 Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää STEA:n kohdennettua toiminta-avustusta imetyksen edistämiseen ja tukemiseen vertaistukitoiminnalla sekä tietoa ja tukimateriaaleja tuottamalla 307 004 € (v. 2024: 353 923 €).

Helsingin kaupunki myönsi 7800 euron avustuksen helsinkiläisiin kohdistuvaan imetyksen vertaistukitoimintaan.

Varainhankinnan keskeisin osa oli jäsenmaksutuotot, joita kertyi vuonna 2025 yhteensä 6760 euroa (v. 2024 5630 euroa). Lahjoitustuotot olivat yhteensä 1263 euroa (vuonna 2024: 303 euroa).

Imetyksen tuki ry:n kokonaistuotot, julkiset avustukset ja jäsenmaksutuotot mukaan luettuina olivat 314 832,01 (v.2024: 372 293,59) euroa ja kokonaiskulut olivat 306 013,54 (v.2024: 369943,58) euroa. Tilikauden tulos oli 8818,47 (v.2024: 2 350,01) euroa ylijäämäinen. Yhdistyksen tase oli 171 239,97 (v.2024: 157 842,10) euroa.

9. Jäsenyydet järjestöissä ja verkostoissa

Imetyksen tuki oli jäsenenä seuraavissa järjestöissä ja verkostoissa:

- Hyvinvointiala HALI ry
- SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry
- Naisjärjestöjen keskusliitto
- Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunta (PuhEet)
- Kansalaisareena ry
- Väestöliitto ry
- The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)
- International Baby Food Action Network (IBFAN) (kansainvälinen äidinmaidonkorvikkeiden ja vauvanruokien markkinointia ja mainontaa koskevan koodin valvontaverkosto)