

Varhaisesti kotiutuvan perheen imetysohjaus

Meri Haahtela, IBCLC, klö YAMK, eh
Niina Pöyhönen, imetyskouluttaja, TtM, klö



IMETYKSEN TUKI



Mitä haasteita varhaiseen kotiutumiseen liittyy imetysohjauksen kannalta?



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Varhaisen kotiutumisen haasteet imetysohjaukselle

- Varhaisesti kotiutuvat vauvat heterogeeninen ryhmä.
- Yleisesti puhutaan alle 36h iässä kotiutuvista vastasyntyneistä, ikä 6- <36h
- <20h iässä kotiutuneet vastasyntyneet tulevat uudelleen lastenlääkärin vastaanotolle
- >20 iässä tarkastetut, ja <36h iässä kotiutuvat palaavat yleensä hoitajavastaanotolle
- Vastaanotoilla koulutus pohja vaihtelee
- Vastaanotoilla aikaa imetysohjaukselle niukasti
- Vointisoitot, hoitajien kotikäynnit
- Alueesta riippuen mahdollisuus erillisiin imetysohjausvastaanottoihin



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Varhaisen kotiutumisen haasteet imetysohjaukselle

- Vastasyntyneen tyypillinen käytös ensi vuorokausina:
 - ensimmäisen vuorokauden aikana vastasyntynyt lepää, imetyksiä hyvä tulla vähintään 5
 - toiselle vuorokaudelle tultaessa tyypillistä tiheää imeminen
- Turvamerkkien seuranta kotona
- Ensisynnyttäjät vs uudelleensynnyttäjät
- Mahdolliset piilevät riskitekijät
- Aiemmat selvittämättömät imetyshaasteet
- Vanhemman väsymys, epävarmuus, tuen puute kotona
- “varmuuden vuoksi” tehty lisämaitomääräys kotiutuessa tavallinen



Ohjauksessa tärkeä muistaa

- Ihokontaktin jatkaminen kotona
- Imetyksen turvamerkkien seuranta
- Vauvantahtisuus ja nälkäviestien seuranta - vauva rinnalle jo varhaisista nälkämerkeistä
- Tiheät lypsyt vähintään 8 x vrk jos vauva ei ime rinnalla / ei ime tehokkaasti
- Hyvä imetysasento
- Hyvä imuote
- Tehokas imeminen



“Maidonnousulla on kiire, imetyksen opettelulla ei”

Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Imetyksen turvamerkkit

- Vauva syö omaan tahtiinsa ensimmäisen vuorokauden aikana vähintään 5 x ja toisesta vuorokaudesta alkaen vähintään 8-12 x vuorokaudessa.
- Vauva imee tehokkaasti hyvällä imuotteella
- Vauva pissaa 1 vrk aikana kerran, toisen vuorokauden aikana kahdesti, kolmannen kolmesti ja neljännestä vuorokaudesta alkaen vähintään viidesti
- Vauva kakkaa päivittäin ensimmäisinä viikkoina ja kakka muuttuu vähitellen maitokakaksi noin neljäntenä vuorokautena
- Vauvan paino ei laske ensipäivinä yli 10 prosenttia syntymäpainosta ja myöhemmin paino nousee vähintään 140 grammaa viikossa.



Vauvantahtisuus - syntymästä kotiutumiseen

- Jo vastasyntyneellä on kyky ryömiä itse rinnalle
- Vauva viestii imemishalustaan nälkäviestein:
 - varhaisia nälkäviestejä ovat kielen tuominen ulos suusta, suun avaaminen ja sulkeminen, maiskuttelu, sormien maistelu
 - myöhäisempiä nälkäviestejä ovat levoton pään kääntely puolelta toiselle ja hamuilee ja nokkii etsien rintaa
 - Itku on viimesijainen nälkämerkki
- Kun vauva saa hakeutua rinnalle vaistojensa mukaan ja vanhempi ohjataan ottamaan vauva rinnalle jo varhaisista nälkämerkeistä se:
 - Tukee vauvan imemistaitojen kehittymistä
 - Tukee vanhemman optimaalista maidonnousua
 - Vanhempi oppii lukemaan ja tulkitsemaan vauvan viestejä - tukee varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä
 - Parantaa vanhemman imetysluottamusta



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Ihokontakti - Imetyksen “taikasauva”

- Tukee vauvan adaptaatiota ja aktivoi vauvan vaistoja,
- Nostaa vauvan ja vanhemman oksitosiinihormonitasoja
- Vähentää stressiä, rauhoittaa
- Tukee kiintymyssuhdetta
- Supistaa kohtua
- Parantaa imetysluottamusta
- On vastasyntyneen oikeus

“Kannusta pitämään varhaisesti kotiutuvaa vastasyntyntä runsaassa ihokontaktissa ja imettämään vauvantahtisesti, turvamerkkejä seuraten”



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



“Hyvien käytäntöjen ohjekortti”

- Ohjaa vastasyntyneen tyypillinen käytös ensipäivinä
- Vauva ihokontaktiin
- Rinnalle jo varhaisista nälkämerkeistä
- Vauvantahtisuus!
- Ohjaa turvamerkkien seuranta
- Varmista hyvä imuote ja imetysasento ennen kotiutumista
- Tunnista riskitekijät
- Varmista että vanhempi tietää milloin oltava yhteydessä synnytyssairaalaan
- Älä ohjaa turhia lisämaitoja - tue vanhempien imetysluottamusta

Anna vauvalle aikaa opetella

Anna riittävästi tietoa vanhemmille miksi ja miten - Imetys on taito jonka vauva ja vanhempi oppivat yhdessä.



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Ohjaustaitoja ja työkaluja



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Tyypillisten sudenkuoppien ennakointi

Aivan kaikkea kotiutumisvaiheen ohjauksessa ei voi ennakoida, koska imetys muuttuu melkoisesti ensimmäisten päivien aikana.

Kotiinpääsy on usein imetyksen käynnistymisen kannalta myönteistä: omat ympyrät auttavat rentoutumaan ja lepäämään.

Kotiympäristö voi tuoda myös haasteita: kokemus ilman tukea jäämisestä ja erilaiset kalusteet ja välineet kuin sairaalassa voivat saada imetyksen tuntumaan vaikealta.

Imetyksen apuvälineet ovat apuvälineitä vaan, jos niitä käytetään oikein ja oikeissa tilanteissa - muussa tapauksessa apuvälineistä voi olla harmia.



Huoli iskee kotona - kuulostaako tutulta

“Vauva on tosi levoton, häntä ei saa nukkumaan imettämällä eikä kanniskelemalla”

“En saa itse nukahdettua vaikka vauva nukkuu, kun odotan vaan, että kohta se taas herää”

“En tiedä saako vauva rinnasta mitään”

“Vauvaa ei meinaa saada rauhoittumaan rinnalle, hän vaan häseltää ja hermostuu. Meillä menee puoli tuntia joka kerta, että saadaan imetyskerta alkuun”



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Ensimmäiset päivät ovat intensiivistä ja muuttuvia

Tyypillistä vauvan ensipäivien imetykselle:

- Ensimmäinen vuorokausi rauhallista, vuorokauden vaihtuessa levoton tiheään imun vaihe.
- Maitoa usein näkyy vasta 2-3 päivän kohdalla.
- Maitomäärän nopean lisääntymisen vaihe 2-5 päivän kohdalla: yleisoireet, pakkautuminen, imuotehaasteet, mieliala matalalla
- Jokainen imetyskerta vaatii paneutumista.



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Huomio nämä asiat imetysohjauksessa

Kaikkein tärkeintä: osoita, että vanhempi on tullut kuulluksi, älä mitätöi huolen kokemusta

Vahvista vanhemmuutta ja imetysluottamusta:
Kehu, ihaile, sanoita ääneen sitä, mikä toimii

Ohjaa vauvan sanoittamisen kautta: vanhemmat ovat virittäytyneet huolenpitoon vauvasta

Huomioi ei-imettävä vanhempi yhtä lailla

Pidä tiedollinen ohjaussisältö ja vinkkien määrä minimissä, mutta kerro [imetys.fi](https://www.imetys.fi)-sivustosta.



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Rintakumi - kuulostaako tutulta?

“Rintakumi ei pysy paikallaan ja välillä vauva imee pelkkää kumia”

“Vauvan syödessä nännin ihoa puristuu ulos rintakumin rei’istä ja se sattuu!”

“Vauva vaan raivoaa rinnalla, eikä rintakumissa näy maitoa”

“Rintakumi on aina kateissa jossain päin sänkyä. Se tekee yöimetyksistä rasittavia”



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Rintakumiin liittyviä ongelmia

Ongelmien syynä:

- käyttöönotto väärin perustein esim.
haavautumisen ennaltaehkäisyyn, imetyskipuun,
pinkeään rintaan tarttumisen helpottamiseksi
- käyttö ilman ohjausta
- vääräkokoinen rintakumi

Seurauksena:

- sähellys, turhautuminen, huoltotarve
- maitomäärän haasteet
- imuteongelman / imetyskivun pitkittyminen



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Huomio nämä asiat rintakumiohjauksessa

Rintakumista voi olla hyötyä:

- vauva ei saa imuotetta **yli 1 vrk:n** iässä
- siirtyminen pulloruokinnalta rinnalle
- ennenaikaisen vauvan imetys
- (kipeän rinnanpään “suojaksi” vain harkiten)

Rintakumin käyttöohjaus:

Kostutus, lierien venyttäminen, nenäaukon suunta,
puhdistus ja säilyttäminen

Rintakumista vieroittaminen -tulostettava ohje (FI, SE, EN) [imetys.fi](https://www.imetys.fi)



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Lisämaito - kuulostaako tutulta?

“Osastolla annettiin lisämaitoa kun vauva oli koko ajan rinnalla eikä sieltä tullut mitään”

“En tiedä saako vauva näistä rinnoista mitään - vauva haluaa aina imeä tuttipulloa vaikka olisi ollut rinnalla”

“Hoitaja sanoi että anna vaan lisämaitoa niin paljon kuin vauva syö...”

“Kotiinlähtiessä ohjattiin nostamaan lisämaidon määrää 5-10ml per syöttökerta per päivä. miten kauan minun pitää jatkaa nostamista?”



Lisämaitoon liittyviä ongelmia

Ongelmien syynä:

- lisämaitoa käytetään laadukkaan imetysohjauksen sijaan
- ei ymmärretä vastasyntyneen normaalia käytöstä ja ensipäivien intensiivisyyttä
- lisämaidolla hoidetaan vanhemman väsymystä tai vastasyntyneen normaalia tiheää imemistä
- Unohdetaan ohjata vanhemmalle lypsäminen / pumppaaminen maitomäärän nostattamiseksi

Seurauksena:

- vauva imee vähemmän rinnalla
- romuttaa vanhemman imetysluottamusta
- maitomäärä vähenee
- turha korvikealtistus



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Huomioi nämä asiat, kun ohjaat lisämaidon käyttöä

Lisämaitoa ei tarvita:

- normaali terve vastasyntynyt imee tiuhaan yöllä
- vanhempi on väsynyt - tunnista riskiryhmät!
- normaalin terveen vastasyntyneen runsas painonlasku, jos turvamerkit täyttyvät ja imetys sujuu



Huomioi nämä asiat, kun ohjaat lisämaidon käyttöä

Lisämaitoa tarvitaan/ voidaan tarvita :

- vastasyntyneellä on lääketieteellinen syy kuten:
 - hypoglykemia
 - ennenaikaisuus
 - valohoitoa vaativa keltaisuus, eikä hän ime tehokkaasti rinnalla
 - vauvan sairaus joka estää rinnallaolon ja/ tai tehokkaan imemisen
- vastasyntynyt ei ime tehokkaasti
- Vanhemmasta johtuvat lääketieteelliset syyt
- Vanhemman toive osittaisimetyksestä



Huomioi nämä asiat, kun ohjaat lisämaidon käyttöä

Ohjaa tarjoamaan lisämaitoa hallitusti ja pidä kirjaa määristä

Ohjaa vanhempaa lypsämään - tukee maidonnousussa ja maitomäärän ylläpidossa

Tue vanhemman toivetta - esim. siirtyminen omalle maidolle.
Valitse sellainen antotapa joka tukee imetystä.

Tuttipulloa käytettäessä vauvantahtinen pulloruokinta (OYS vauvan vihjeisiin perustuva pulloruokinta)

Valitse oikea väline yhdessä perheen kanssa

- ruisku, lusikka, kuppi, finger feeder, imesapulaite, tuttipullo...



Imetysviikon seminaarin
workshop 2026

Imetystyyny - kuulostaako / näyttääkö tutulta?

“Osastolla ollessa imetys sujui ja imuote katsottiin hyväksi, mutta kotona imetykset ovat alkaneet sattua”

“Vauvan nenä uppoaa rintaan ja hän päästää rinnasta helposti irti”



Imetystyynyyn liittyviä ongelmia

Ongelmien syynä:

- pienen vauvan asettaminen suoraan imetystyynylle sen sijaan, että tyyny tukisi vanhemman vauvaa kannattelevia käsivarsia: vauva on helposti selällään, vanhemman ja tyynyn välissä yms.
- liian matala/korkea/lötkö imetystyyny

Seurauksena:

- imetysasento, joka ei mahdollista pään kallistamista taakse ja suun avaamista suureksi



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Huomioi nämä asiat imetystyynystä kertoessa

Imetystyynystä voi olla hyötyä:

- monikkovauvojen yhtäaikaisessa imetyksessä kaksosvauvojen imetystyyny on kätevä
- vanhemman käsivarsien tukemiseen tyynyt ovat usein kivoja, mutta tavalliset tyynyt sopivat tarkoitukseen ihan yhtä hyvin



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Tutti - kuulostaako tutulta?

“Vauva ei yhtään huoli tuttia, vaan haluaa vaan jatkuvasti imeä rinnalla”

“Vauva on tottunut tuttiin alusta alkaen hyvin ja nukkuu sen kanssa päivisin 4-5 tunnin unia. Tarvitseeko olla huolissaan, kun imetyskertoja tulee vuorokauteen vain joku 6 tai 7?”

“Nykyäänhän ei ole mitään estettä tutin käyttöönotolle vaikka heti, koska uusien tutkimusten mukaan se ei vaikuta imuotteen oppimiseen”



Tuttiin liittyviä ongelmia

Ongelmien syynä:

- Tutti voi vähentää rinnalla vietettyä aikaa
- Vanhempi ei huomaa vastasyntyneen varhaisia nälkämerkkejä

Seurauksena:

- Rinnat eivät saa riittävästi stimulaatiota, jotta maitomäärä kasvaisi vauvan tarpeita vastaavasti: maitomäärän riittämättömyys (Bonaccorso ym. 2026)
- Riski täysimetyksen ja imetyksen varhaiseen päättymiseen (Bonaccorso ym. 2026)



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Huomioi nämä asiat tutista kertoessa

Tutin hyötyjä:

- pienempi kätkytkuolemariski, kun käytössä nukkuessa (ei lisähyötyä täysimetykseen nähden)
- lievittää vauvan kipua, jos rinnalle ottaminen ei ole mahdollista
- maidon ylituotannon hillitsemisen tukikeino imetyksen vakiintumisen jälkeen
- **osalle vauvoista toimiva rauhoittamiskeino** (psykologinen hyöty vauvalle ja vanhemmille)

Maitomäärän riittävyyteen liittyvien haasteiden välttämiseksi tuttia ei tulisi ottaa käyttöön alle kahden viikon ikäiselle. Tutin säännöllisemmän käytön aloittamista on hyvä viivyttää, kunnes imetus on vakiintunut (4-6 viikon ikään). (Bonaccorso ym. 2026)



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Miksi usein kuulee, että tutkimusnäytön mukaan tutin käytöllä ei ole vaikutusta imetykseen?

Tolppola ym. 2022: “Täysiaikaisten vastasyntyneiden tutin käyttöä ei tulisi rajoittaa, koska se ei ole yhteydessä heikompaan imetyksen onnistumiseen”

Katsauksessa mukana 10 tutkimusta, joista viidessä oli täysiaikaisia vauvoja:

- 1 tutkimuksessa tutin käytöllä ei kielteistä vaikutusta
- 1 tutkimuksessa ei kielteistä vaikutusta, kun tutin käyttö aloitettiin yli 15 vrk:n iässä
- 3 tutkimuksessa kielteinen yhteys imetykseen

Miksi tulos on muista katsauksista poikkeava?

- Tutin sallimisen vaikutuksista raportoitiin **meta-analyysin tulokset**, vaikka mukana olevissa tutkimuksissa vaikutukset eivät näkyneet randomoituja ryhmiä vertaamalla, vaan koko tutkimusjoukossa tutin käytön ja imetyksen toteutumisen negatiivisena yhteytenä. Ryhmien välillä ei ollut eroa, koska molemmissa ryhmissä oli tutin käyttäjiä ja tuttia käyttämättömiä. Tutkimusinterventio ei ollut tutin käyttö, vaan tutin käyttöön liittyvä salliva vs. kieltävä ohjaus / hoitokäytännöt.



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



Kieltäkö vauvamyönteisyysohjelma tuttien käytön?

WHO & UNICEF (2018)

WHO:n ohjeistukseen ei sisälly pullojen ja tuttien ehdoton välttäminen

Vauvamyönteisyysohjelman 10 askelta onnistuneeseen imetykseen

9. askel: Ohjaa vanhempia pulloihin ja tutteihin liittyvissä riskeissä:

“Asianmukainen tieto ja ohjaus perheille antaa heille mahdollisuuden tehdä tietoon perustuvia päätöksiä tutin ja pullojen käytön aloittamisen välttämisestä siihen asti, että imetys on vakiintunut”.



Imetysviikon seminaarin workshop 2026



**Padletistä löydät linkit esityksessä
vinkattuihin materiaaleihin!**

**Vinkkaa samalla itse käyttämäsi
potilasohjeet, videot, sivustolinkit yms.
muiden iloksi!**

