

Tarvitsetko apua?

Liekku ry tarjoaa Joensuun seudulla ilmaista imetystukea. Yhdistyksessä toimii useita koulutettuja imetystukiäitejä. Imetystukiryhmä Maitomammat kokoontuu noin kerran kuussa (aikataulu Liekun nettisivuilla).

Lapsen kasvuun ja terveyteen liittyvissä asioissa ota aina ensimmäisenä yhteyttä omaan neuvolaasi! Asiantuntevaa imetysohjausta saat myös keskus-sairaalan imetyspoliklinikalta.

www.liekku.net
liekku@gmail.com



Linkkejä:

Imetystukipuhelin: puh. 041 528 5582

Imetyksen tuki ry:n nettisivut: www.imetys.fi

Maitolaituri, imetysaiheinen keskustelupalsta: maitolaituri.imetys.fi

Imetystukilistan kotisivut: www.imetystukilista.fi

Keskussairaalan imetyspoliklinikka, Joensuu: puh. 013 171 5266

Kirjallisuutta:

Imetyksen aika, Uusi suomalainen imetyskirja. Avain 2009.

Minni Niemelä: Imetysopas. Helmi Kustannus 2006.

Kohti onnistunutta imetystä



- Äidinmaito on parasta ravintoa vastasyntyneelle ja tärkeää isommallekin lapselle.
- Imetys on paljon muutakin kuin lapsen ruokintaa.
- Imetys onnistuu harvoin ilman haasteita. Useimmat naiset tarvitsevat tukea ja neuvoja imetykseen.

Totta ja pötyä imetyksestä

”Imettäminen on helppoa.”

Totta ja pötyä. On mahdollista, että imetys sujuu alusta lähtien ongelmitta, mutta usein se tuottaa varsinkin alussa kipua, huolta ja turhautumista. Lisäksi imetysrutiinien opettelu vie aikaa ja hermoja. Periksi ei kuitenkaan kannata antaa, sillä haasteet helpottavat lähes aina ensimmäisten viikkojen jälkeen ja imetys muuttuu lopulta vaivattomaksi. Puoliso, isovanhemmat ja muut äidin tukijoukot ovat tärkeässä roolissa erityisesti imetyksen alkutaipaleella.

”Imetys sitoo äidin kotiin.”

Pötyä. Imetetyt vauvat kanssa on helppo liikkua myös kodin ulkopuolella, sillä ravinto kulkee aina mukana tuoreena, sopivan lämpöisenä ja valmiina tarjottavaksi. Markkinoilla on paljon erilaisia imetysvaatteita, joiden avulla imetys julkisella paikalla sujuu huomaamattomasti.



”Toisinaan maito vain loppuu yhtäkkiä ja yllättäen.”

Pötyä. Maidon erityis ei voi loppua yhtäkkiä ja ilman syytä. Kysyntä määrää tarjonnan, eli mitä useammin imetät, sitä enemmän maitoa erittyy. Lapsen tihentynyt imemisen tarve ei tarkoita sitä, että maito on loppumassa, vaan imemällä useammin lapsi ainoastaan varmistaa maidon riittämisen jatkossakin. Luota itseesi: mitä todennäköisimmin maito riittää, kunhan etenet lapsentahtisesti ja saat apua mahdollisten pulmatilanteiden ratkaisemiseen.

”Imetystä voi jatkaa, vaikka lapsi saisiikin maitoa pullosta.”

Totta. Lisämaito voi tehdä imetyksestä haastavampaa, mutta sen ei tarvitse tarkoittaa imetyksestä luopumista. Kun lapsi pääsee rinnalle säännöllisesti ja aina niin halutessaan, imuote ja halu olla rinnalla säilyy pulloruokinnasta huolimatta.



”Äitini ei onnistunut imetyksessä, joten minäkään en onnistu.”

Pötyä. Voit olla sukusi ensimmäinen imettävä äiti, jos vain uskot itseesi. Lähes jokaisen on mahdollista imettää (ellei äidin tai lapsen suoranainen sairaus tai lääkitys sitä estä). Epäonnistuneet imetykokemukset johtuvat usein virheellisistä neuvoista ja puutteellisesta avusta.



”Lapsi tarvitsee kiinteää ruokaa viimeistään neljän kuukauden ikäisenä, ja imetys täytyy lopettaa vuoden ikään mennessä.”

Pötyä. Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa täysimetystä 6 kuukauden ikään saakka ja sen jälkeen muun ruoan ohella niin kauan kuin perhe haluaa, mielellään ainakin 2-vuotiaaksi asti. Täysimetyttyjen lasten kasvussa tapahtuu usein pieni notkahdus 4–6 kuukauden iässä, mutta se on täysin normaalia eikä yleensä tarkoita, että lisäruoan antaminen pitäisi aloittaa aikaisemmin. Maito ei myöskään missään vaiheessa muutu ”sokerilitkuksi”, vaan lapsen kasvaessa maidon koostumus muuttuu vastaamaan isomman lapsen tarpeita.

”Imetystä voi jatkaa niin kauan kuin äiti ja lapsi haluavat.”

Totta. Äidinmaito on parasta ravintoa vauvalle ja tärkeää myös isommalle lapselle. Rintamaito sisältää paljon hyödyllisiä vasta-aineita, jotka suojaavat lasta esimerkiksi erilaisilta tulehdussairauksilta. Lisäksi imetys on paljon muutakin kuin pelkkää ruokkimista: se on myös läheisyyttä ja yhdessäoloa.