



Kohti vauvamyönteistä Pirkanmaata

Toimintasuunnitelma

Palvelulupaus

Henkilökuntamme on sitoutunut suojelemaan, edistämään ja tukemaan imetystä sekä jatkuvasti kehittämään imetysohjausta.



Ihanaa olla iholla!

Tampereen
yliopistollinen sairaala

Tays Syntymäpaikka

Toimintasuunnitelma imetysohjauksen perustana

Sairaalalla on imetykseen ja vastasyntyneen ravitsemukseen liittyvä kirjallinen toimintasuunnitelma.

Sen perustana on THL:n, WHO:n ja Unicefin vauvamyönteisyysohjelma
”10 askelta onnistuneeseen imetykseen.”

**Koko henkilökunta
on sitoutunut
noudattamaan
vauvamyönteisyys-
ohjelmaa.**

Välttämättömät johtamisen menetelmät

1a. Noudatamme kansainvälistä äidinmaidon markkinointikoodia.

1b. Työyhteisöömme on laadittu kirjallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma, josta tiedotetaan säännöllisesti henkilökunnalle ja perheille.

1c. Vauvamyönteisyyden toteutumista tilastoidaan, seurataan ja arvioidaan kuukausittain.

2. Henkilökunnallamme on riittävät tiedot ja taidot edistää ja tukea imetystä.

3. Raskaana olevien naisten ja heidän perheidensä kanssa keskustellaan imetyksen tärkeydestä ja siitä, miten imetys onnistuu.

On tärkeää, että perheet saavat luotettavaa ja tutkittua tietoa imetyksestä ja sen eduista.

Kunnioitamme perheiden toiveita ja valintoja.

Imetyssuunnitelma laaditaan kaikille, jotka ovat raskausaikana osastohoidossa yli 2 vrk.

Imetysohjaus alkaa jo raskausaikana

4. Vastasyntyneille mahdollistetaan välitön ja keskeytyksetön ihokontakti ja äitejä tuetaan aloittamaan imetys mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen.

Vauva pääsee äidille ihokontaktiin välittömästi syntymänsä jälkeen ja vauvalle annetaan mahdollisuus ensi-imetykseen 30-60 min kuluessa syntymästä, vauvan imemisvalmiuksien mukaan.

Vauva saa olla ihokontaktissa ainakin ensi-imetykseen asti ja sen jälkeenkin mahdollisimman paljon.

Jos äiti on keisarileikkausta varten nukutettu, vauva pääsee ihokontaktiin heti kun mahdollista.

**Ihokontaktissa
vauva saa
lempeän alun
kohdunulkoiseen
elämään.**

5. Äitejä tuetaan aloittamaan ja jatkamaan imetystä sekä selviytymään tavallisista imetykseen liittyvistä vaikeuksista.

Imetysohjaus perustuu aina perheiden omiin tavoitteisiin ja toiveisiin sekä imetyssuunnitelmaan.

Myös ne äidit, jotka eivät imetä, saavat ohjausta ja tukea vauvamyönteisesti toimimiseen.

Imetysohjausta annetaan perheiden yksilölliset tarpeet huomioiden.

Ensipäivien imetysohjaus

Vauvan syntyessä vanhemmat ovat uuden ja ihmeellisen edessä.

Imetys on aina aluksi opettelua niin äidille kuin vauvalle.

Vanhempia opastetaan tulkitsemaan vastasyntyneen käyttäytymistä ja vastaamaan vauvan tarpeisiin.

Perheille kerrotaan vastasyntyneen ensipäivien tyypillisestä imemiskäyttäytymisestä.

Imetysohjaus vierihoito-osastoilla ja Perheonnessa

Synnyttäneiden osastolle tulovaiheessa:

Tutustutaan esitietoihin ja perheen imetystoiveisiin sekä imetyssuunnitelmaan.

Jos vauva on imenyt synnytyssalissa rinnalla, hän voi levätä ihokontaktissa rauhassa.

Jos vauva ei ole vielä imenyt rinnalla, rohkaistaan äitiä lypsämään käsin maitopisaroita vauvan huulille.

Vanhempia ohjataan ihokontaktin turvalliseen toteuttamiseen ja vauvan turvalliseen nukuttamiseen.

6. Imetetyille vastasyntyneille ei tarjota muuta ravintoa kuin rintamaitoa, elleivät lääketieteelliset syyt sitä edellytä.

Vanhempia kannustetaan täysimetykseen ja he saavat tietoa imetyksen eduista.

Vanhemmille kerrotaan vauvan rinnalla imemisen vaikutuksesta maitomäärään sekä tiheän imemisen vaiheista, ja niiden tärkeydestä.

Terveelle ja täysiaikaiselle vauvalle riittää yleensä oman äidin maito.



Hyvä imetysasento on sellainen, jossa äidillä on mukava ja rento olla ja vauva saa hyvän imuotteen.

Oikea imuote on onnistuneen imetyksen edellytys

Perheille ohjataan oikean imuotteen tunnistaminen ja vauvan auttaminen hyvään imuotteeseen.

Ohjaamme hyvän imetysasennon löytymisessä sekä autamme kokeilemaan erilaisia imetysasentoja monipuolisesti.

Millainen on hyvä imuote?

- Vauvan suu on laajasti auki
- Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa
- Nänni on syvällä vauvan suussa
- Mahdollinen kipu ajoittuu imetyksen alkuun, vauvan ensimmäisiin imuihin. Kipu ei kestä koko imetyskertaa eikä voimistu imetyksen jatkuessa.
- Nänni ei ole imetyksen jälkeen litistynyt tai muuttanut väriään

HOITAJA TARKISTAA LISÄKSI, ETTÄ

- Alahuuli on ulospäin rullalla
- Nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän kuin leuan puolella

Millainen on hyvä imetysasento?

Vauvalla on

- korvat, hartiat ja lonkat samassa linjassa, vartalo tai pää ei ole kiertynyt
- pää kallistunut hieman taaksepäin
- vartalo äidissä kiinni (vauva autetaan äitiin kiinni, ei äidin rinta vauvaan kiinni)
- kädet rinnan molemmin puolin
- tukea hartioiden ja selän takana, kuitenkin niin, että vauva voi vapaasti liikuttaa päätään.
- nenä nännin korkeudella hamuillessa

Äidillä on

- mukava asento, selällä hyvä tuki
- jalat tukevasti maassa tai penkillä, jos imettää istualtaan
- tarvittaessa tyyny tai tyynyjä käsien tukena (tyyny ei ole vauvan, vaan äidin tuki)

[Lähde: Naistalo.fi](http://Naistalo.fi)

Vauvantahtinen imetys

- Vauva otetaan rinnalle jo varhaisista nälkäviesteistä
- Vauvan annetaan syödä niin usein kuin hän haluaa
- Vauvan annetaan syödä niin pitkään kuin hän haluaa
- Imetyksiä ei aikatauluteta
 - lypsämistä ja lypsyjen syöttöjä voi aikatauluttaa

[Lähde: Naistalo.fi](http://Naistalo.fi)

Maidonerityksen ylläpitäminen

Kaikille äideille ohjataan rintojen käsin lypsäminen.

Jos vauva ei voi imeä rinnalla, ohjataan äidille maidonerityksen käynnistäminen ja ylläpitäminen lypsämällä.

**Maidonerityksessä
vallitsee kysynnän
ja tarjonnan laki.**

Imetyksen onnistumisen avaimet

Nämä lupaamme ohjata kaikille

Turvallinen ihokontakti
Vauvantahtinen imetys
Varhaiset nälkämerkit
Hyvä imetysasento
Hyvä imuote ja –asento
Tutittomuus
Käsinlypsy
Maidon riittävyys
Imetyksen turvamerkit
Turvallinen nukuttaminen

Joskus lisämaitoakin tarvitaan

Lisämaidon tarve ei yleensä tarkoita sitä, että äidin oma maitomäärä olisi riittämätön, vaan vauva tarvitsee jostain tietystä syystä hieman ylimääräistä maitoa.

Mahdollisten lisämaitojen antamiseen käytämme imetyksen onnistumista tukevaa menetelmää, kuten hörpytystä tai ruiskuruokintaa.

- Lisämaito= maito, mitä vauva ei ole imenyt suoraan rinnasta

**Lisämaitona
käytämme
ensisijaisesti äidin
omaa lypsettyä
rintamaitoa.**

7. Mahdollistakaa äideille ja vauvoille yhdessäolo ja vierihoito ympärivuorokautisesti.

Vierihoito mahdollistaa imetykselle parhaan mahdollisen alun.

Se tukee vauvan ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen kehittymistä.

Vauvat ja äidit saavat olla yhdessä ympäri vuorokauden.

8. Äitejä tuetaan tunnistamaan vauvan nälkäviestejä ja vastaamaan niihin.

Vanhempia ohjataan tunnistamaan vauvan varhaiset nälkäviestit ja reagoimaan niihin.

Äitejä neuvotaan imettämään aina, kun vauva osoittaa imemishalukkuutta.

**Kannustamme äitejä
imettämään
lapsentahtisesti.**

Miten vauva ilmaisee halukkuuttaan imeä rintaa?

On hyvä hetki tarjota rintaa, kun vauva

- tuo kieltä ulos suusta
- avaa ja sulkee suutaan
- maistelee sormiaan
- maiskuttelee, avaa suutaan apposen auki

On jo kiire tarjota rintaa, kun

- vauva kääntelee levottomana päätä puolelta toiselle
- nokkii rinnanpäättä etsiessään

Myöhästyimme!

Voi olla, että vauvaa pitää ennen rinnalle ottamista rauhoitella, jos hän jo itkee.

[Lähde: Naistalo.fi](http://Naistalo.fi)

Imetyksen turvamerkit

Vanhempia opastetaan tarkkailemaan tehokkaan imemisen merkkejä eli varmistumaan siitä, että maito siirtyy äidistä vauvaan.

Lähde: Naistalo.fi



MISTÄ TIETÄÄ, ETTÄ VAUVA SAA RIITTÄVÄSTI MAITOA RINNALTA?

- Vauva syö lapsentahtisesti, vähintään 8-12 kertaa vuorokaudessa. Vauva saattaa myös syödä paljon tiheämmin.
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa.
- Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa neljännestä vuorokaudesta alkaen.
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin.
- Vauvan paino ei laske ensipäivinä yli 10 prosenttia, ja myöhemmin nousee vähintään 140 grammaa viikossa.

Millaista on tehokas imeminen?

- Vauva imee rauhallisesti
- Vauvan imu tuntuu voimakkaalta
- Imuote pysyy lipsumatta
- Imemisääniä ei kuulu toistuvasti (maiskuttelua tai klikkauksia)
- Posket pysyvät pullistuneina ulospäin
- Nielemistä on havaittavissa
- Maidon noustua vauva pitää imaisun jälkeen pienen tauon ennen nielemistä, kun suu on täynnä maitoa.

[Lähde: Naistalo.fi](https://www.naistalo.fi)

9. Äitejä neuvotaan tuttipullojen ja tuttien käytössä ja kerrotaan niihin liittyvistä riskeistä.

Tutin ja tuttipullon käyttöä ei suositella ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana, jotta vauva saa ensin rauhassa opetella rinnalla imemisen tekniikan.

Perheet saavat tietoa tutin ja tuttipullon käytön vaikutuksista imetykseen.

**Huvitutti saattaa
häiritä vauvan
rinnalla imemisen
harjoittelua.**

10. Kotiutus suunnitellaan siten, että vanhemmat ja vauva saavat oikea-aikaista ja jatkuvaa tukea ja hoitoa.

Varmistamme hoidon jatkuvuuden raskaudesta kotiutumisen jälkeiseen aikaan.

**Turvallinen
kotiutuminen**

Imetystukiryhmät toimivat sairaalan tärkeänä yhteistyökumppanina.

Perheet saavat tietoa siitä, mistä voi saada apua vauvan ruokintaan liittyvissä asioissa sairaalasta kotiutumisen jälkeen.

Imetyksen vertaistukitoiminta on tärkeä yhteistyökumppanimme.

**Raskaana olevia ja
imettäviä äitejä
ohjataan
imetystukiryhmiin**



**Meillä
syntyy
perheitä**