



Pullon- pyörittäjien opas

Toim. Riikka Riihonen

Tietoa vauvaperheille
äidinmaidonkorvikkeista,
osittaisimetyksestä ja äidinmaidon
pumppaamisesta.



Väestöliitto





Esipuhe

Hyvä vauvan läheinen

Tämä kirjanen on tarkoitettu tiedonlähteeksi niille vauvaperheille, joissa vauva saa ravinnokseen äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta tuttipullosta. Useimmat äidit toivovat voivansa imettää lastaan, mutta aina imetys ei syystä tai toisesta suju. Imettäminen voi tuntua äidistä epämiellyttävältä, äidin tai lapsen sairaus tai lääkitys voi estää imetyksen, äidinmaito ei tunnu riittävän tai äiti ei jostain muusta syystä halua imettää. Toisinaan vauva saa syntymästään lähtien ainoastaan pullomaitoa.

Tässä oppaassa annetaan perustietoja sekä pullohygieniasta että äidinmaidonkorvikkeiden sisällöstä ja terveysvaikutuksista. Artikkelit osittaisimetyksestä ja äidinmaidon lypsämisestä kertovat pulloruokinnan ja imetyksen yhdistämisestä. Käsittelemme myös imettämättömyyteen liittyviä tunteita, kuten vanhempia usein painavaa syyllisyyttä, ja annamme vinkkejä vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistamiseksi. Toivomme, että kirjasemme antaa vanhemmille itseluottamusta ja auttaa pulloruokintaan liittyvissä käytännön asioissa. Vauvalle tärkeintä ei ole se, mistä maito tulee, vaan vanhempien antama läheisyys, turva ja näiden kautta vauvalle hiljalleen rakentuva luottamus siihen, että hänen perustarpeensa tyydytetään ajallaan.

Tekijät

Pullon- pyörittäjien opas



- 2 **Esipuhe**
- 3 **Sisällysluettelo**
- 4 **Kirjoittajat**
- 5 **Sinnittelystä selviytymiseen**
- 5 Et ole yksin, jos imetys ei suju.
- 6 Älä yritä kaikkea kerralla
- 7 Kärvistely ei kuulu imetykseen
- 8 **Mitä jos en voi imettää?**
- 10 Jälkipuinti helpottaa
- 11 Täydellisiä äitejä
- 12 Luota itseesi
- 13 **Miten tukea kiintymyssuhdetta vauvan kanssa?**
- 15 **Miten isä voi tukea äitiä, joka ei voi imettää?**
- 16 **Mitä tarvitset lapsen syöttämiseen tuttipullolla – Pulloilun ABC**
- 17 **Osittaisimetys: Mitä, miten, milloin?**
- 17 Vauvalle lisämaitoa – miten käy imetyksen?
- 18 Totuus nännihämmennyksestä
- 18 Osittaisimetystä käytännössä
- 19 Tahdistettu pulloruokinta
- 19 Tuttipullolle vaihtoehtoja
- 21 **Äidinmaidon kiertotie eli äidinmaitoa tuttipullosta**
- 22 Herätä heruminen
- 23 Tavoite ja suunnitelma
- 23 Lypsämisellä imetys alkuun?
- 24 Pumppukeitto kerran päivässä
- 25 **Äidinmaidonkorvike – riittävän hyvää ravintoa vauvallesi**
- 25 Mitä äidinmaidonkorvikkeet ovat?
- 26 Mitä nimet ainesosaluettelossa ja ravintosisältömerkinnöissä tarkoittavat?
- 28 Kasvu on paras korvikkeen sopivuuden ja riittävyuden mittari
- 28 D-vitamiinin lisätarve
- 29 Eri-ikäisille vauvoille on omat tuotteensa vastaamaan kasvavan lapsen tarpeita
- 29 Jos tavanomainen korvike ei sovi
- 32 Korvikkeen säilyvyys ja käyttäminen
- 33 Onkohan tämä pilalla?
- 34 Äidinmaidonkorvikkeista luopuminen
- 35 Miksi äidinmaidonkorvikkeista on vaikea saada tietoa?
- 36 **Tuttipullosta asiaa**
- 36 Pullot
- 36 Tutit
- 37 Hyvä pullohygienia on tärkeää!
- 38 Vinkkilista pulloilua opettelevalle tai siitä kieltäytyvälle vauvalle _
- 39 **Syöttöhetki on mahdollisuus antaa rakkautta**
- 40 Myös pullosta voi syödä lapsentahtisesti
- 41 Vauvan kalenteri kiinteille ruoille
- 42 **Kirjallisuusviitteet**



Kirjoittajat

Maria Blomqvist

on laillistettu psykologi ja toimii koulupsykologina.

Mirva Korpela

on laillistettu ravitsemusterapeutti ja toimii kehitysyhteistyötehtävissä äitien ja lasten terveyden parissa Laosissa.

Minna Oulasmaa

on Väestöliiton perheverkon perheneuvonnan koordinaattori, pari- ja seksuaaliterapeutti ja terveydenhoitaja

Leena Pikkumäki

on Imetyksen tuki ry:n vertaistukipäällikkö ja filosofian maisteri.

Suvi Laru

On laillistettu psykologi ja opettaja ja toimii Väestöliiton Perheverkon ja Perheklinikan psykologina.

Miguel Reyes

on Väestöliiton Miehen aika -projektin projektityöntekijä ja sosionomi.

Jaana Reinikka

on Imetyksen tuki ry:n imetyskouluttaja ja ryhmänvetäjä sekä tanssitaiteen maisteri.

Riikka Riihonen

on yleislääkäri, lääketieteen tohtori ja toimii neuvola- ja koululääkärinä.

Anja Saloheimo

on Väestöliiton perheverkossa toimiva pari- ja seksuaaliterapeutti ja filosofian kandidaatti.

Kuvitus ja taitto Osmo Penna.



Et ole yksin, jos imetys ei suju

Suomessa on vahva normi vähintäänkin yrittää imetystä. Onnekkailta äiti-vauvapareilla imetys lähtee kuin luonnostaan, mutta suuri osa kohtaa huolia tai kipuja, jotka tekevät imetyksestä vaikeaa. Vauvalle on kuitenkin tärkeintä päästä äitinsä sydämeen, eikä imetys ole sinne ainoa reitti. Jokaisen äidin täytyy saada itse määritellä, mikä merkitys imetyksellä on juuri hänelle ja hänen vauvalleen.

Suomalaisäidit toivovat raskausaikana keskimäärin kahdeksan kuukauden imetystä, mutta imetys jatkuu sitä kuukauden verran vähemmän. [1, 2] Täysimetys loppuu erityisen aikaisin, puolentoista kuukauden iässä, vaikka Sosiaali- ja terveysministeriön suositus sen kestoksi on puoli vuotta. [3, 4] Tilanteen syynä on se, että imetyksen ammatillisen ohjauksen verkostossa on aukkoja. Suuri osa neuvolan terveydenhoitajista ohjaa imetystä ilman ajantasaista koulutusta [5]. Äidit jäävät yksin selviämään imetyssuosittelujen ja kirjaviiden neuvojen kanssa.



Jos imetys tuntuu tärkeältä, äidillä ja vauvalla on oikeus saada tukea ja asiallista imetysohjausta – ja jos imetys loppuu varhain, on myös lupa surra sen menetystä. Jos taas imetys on se palanen, jota ilman kokonaisuus tuntuu selkeämmältä, perheellä on oikeus saada ohjausta omista lähtökohdistaan. Kyllä maitoa aina riittää. Jokaisen uteliaan ei tarvitse tietää, tuleeko se rinnasta vai kaupasta. Kun vauva saa maitoa ollessaan nälkäinen ja pääsee syliin tuota ravintoaan nauttimaan, hän tietää olevansa rakastettu.

Älä yritä kaikkea kerralla

Kun vauva itkee paljon, on kiire selvittää, miksi hän itkee. Suomessa suurennuslasin alla on erityisesti imetys, koska meillä elää vahvana käsitys maidosta, joka vain loppuu. [6] Maito tekee muitakin tempuja. Saattaa olla, että maitoa tuleekin liikaa, tai vauva reagoi sen kautta äidin juomaan kahviin, tai vauvalla on vain menossa pitkien iltaimetysten vaihe. [7] Äidin, vauvan ja rinnan yhteistyö on aina yksilöllistä, ja ennen suuria imetystä koskevia päätöksiä on hyvä selvittää, mistä oikeastaan on kysymys.

Moni kertoo yrittäneensä imetyksen eteen aivan kaikkensa, ja imetysvaikeuksilla on paha tapa kertyä vyyhdeksi, jonka kanssa sinnittely vie voimia. Imetysvaikeuksien ensimmäinen sääntö on kuitenkin aina: ruoki vauva. Lisämaitoa ei pidä pelätä eikä pantata liian pitkään, sillä liian nälkäinen vauva ei jaksakaan tehdä omaa osaansa. Toinen sääntö on: hanki asiantuntijan apua. Hyvän imetysohjauksen tuntomerkkejä ovat selkeä tieto lisämaidon tarpeesta ja äidin toiveiden mukaiset jatko-ohjeet kohti täysimetystä, osittaisimetyksen vakiinnuttamista tai imetyksen lopettamista. [7, 8]

Kun imetys on vaikeaa, etsi avuksesi koulutettua tukea ja ohjausta. Neuvolassa voit kysyä, onko terveydenhoitajallasi imetysohjaus, ja jos ei ole, voisitko tavata jotakuta muuta, jolla on. Tee suunnitelma. Päätä, miten kauan sitä noudatat, miten havainnoit muutosta ja milloin teet uuden suunnitelman. Älä sinnittele vaan päätä selviytyä.



Kärvistely ei kuulu imetykseen

Synnytyksen jälkeen ensimmäisten noin kymmenen päivän ajan nännit ovat hormonien herkistämät. Niiden vuoksi imetys voi kirpaista jokaisen imetyskerran alussa noin kymmenen sekuntia. Jos kipu jatkuu, nännin iho menee rikki, iho punertaa tai siihen tulee haava, tarvitaan imetysohjausta. Kivun syy on yleensä kapea imuote tai nännin ihon infektio. [7, 8]

Kun vauvan imuote on tarpeeksi syvä ja laaja, nänni venyy vauvan pehmeään kitalakeen saakka. Kipu syntyy, jos nänni litistyy vauvan kielen ja kovan kitalaen väliin. Huulipuikkotesti kertoo, mitä suussa tapahtuu: keskeytä imetys hetki ja irrota vauva rinnasta. Riko vauvan imullaan aikaansaama alipaine ujuttamalla sormi suupielestä. Jos kesken aktiivisen imetyksen nännin pää on litistynyt päästään suipoksi, se ei ole venynyt riittävän kauas kitalakeen.

Imuotteen paras opas on vauva itse. Kun hän on tukevasti sylissä nenä nännin kohdalla, on aika antaa hänen hamuilla. Vauva saattaa löytää hyvän otteen, kun hän saa häiritsemättä harjoitella. Hän saattaa päästää irti monen monta kertaa ja vähän purkaa sydäntäänkin rinnalle, sillä kaikki vauvat eivät nappaa saman tien kiinni. Monenlainen häslinki rinnalla on aivan tavallista.

Jos kotiharjoittelu tuntuu hankalalta, neuvolasta tai imetystukiryhmästä saattaa löytyä apua. Kun joku katsoo kaikessa rauhassa imetyskerran alusta loppuun asti, on aikaa jutella ja havainnoida, mitä konstia voisi kokeilla seuraavaksi. Toiset silmät auttavat imetysasennon hahmottamisessa.



Olenko huono äiti, jos en imetä? Äitiyden laatuvaatimukset määritellään usein muualla kuin äidin omassa mielessä. Paine hyvään äitiyteen tulee monista myyteistä, ja yksi äitiyden myytti liittyy imetykseen. Moni ajattelee, että olen hyvä äiti vain, jos kykenen imettämään lastani. Kun tietoja imetyksen eduista on paremmin saatavilla kuin sen keinoista, odotukset ovat korkeat ja pettymys kohdalle osuessaan suuri. Vauva-aiheisissa lehdissä odottajat usein lupaavat, etteivät ota imetyksestä paineita. Kun sylissä on oma lapsi ja veressä paljon hormoneita, lupauksia ei olekaan aina helppo pitää.



”Minä ja pieni poikani jouduimme lopettamaan vauvajumpan siksi, ettei meillä imetys onnistunut. Kuulostaa hassulta, mutta totta se on. Jumpan päätteeksi oli aina rentoutushetki, jossa kuului rauhallista musiikkia ja kaikki imettivät piirissä pienokaisiaan. Kaikki paitsi minä, joka annoin korviketta tuttipullosta lapselleni.

Muut äidit tuijottivat minua ja lastani todella syyllistävästi ja säälivästi. Se tuntui pahalta, koska olin tehnyt kaikkeni imetyksen onnistumiseksi, mutta maito ei koskaan noussut edes imetysasiantuntijan kotikäyntien avulla. Kahden kuukauden päästä luovutin, kun valtakunnallinen imetystukipuhelin suositteli luovuttamaan. Jopa jumpan ohjaaja sanoi aina tunnin päätteeksi, että no niin, nyt voitte imettää lapsenne ja vilkaisi aina minuun ja jatkoi: ”siis te jotka haluatte imettää.” Eihän se haluamisesta ole kiinni vaan pystymisestä! En voinut jatkaa jumpassa enää sen jälkeen, kun ohjaaja tämän laukoi minulle.”

(Nimim. ”Äiti ja lapset 3v ja 2v”, Vauva-lehden keskustelupalsta)

Synnytyksen tai sektion jälkeen maidoneritys ei välttämättä käynnisty nopeasti. Voi olla myös, että vauva ei esimerkiksi keskosuuden vuoksi ole heti valmis imemään. Silloin äidin on erityisesti ponnisteltava saadakseen imetyksen käynnistymään ja jatkumaan. Synnytyksestä tai sektioista toipuvan äidin, jolla saattaa olla vauvan lisäksi muita lapsia kotona, täytyisi jaksaa taistella imetyksen onnistumiseksi. Joskus ponnistelu tuottaa tulosta, mutta toisinaan imetys ei yrityksistä huolimatta suju. Oli imettämisen lopettamisen syy mikä tahansa, sen ei kuitenkaan tarvitse viedä iloa äitiydestä ja uudesta ihmisenalusta.

”Imetys tuntui minusta vastenmieliseltä. Rinnat olivat maidosta kivikoviksi pakkautuneet ja kun vauvani tarttui äkillisesti ja voimakkaasti nänniin maitoa kiskoen, vartaloni jähmettyi ja jännittyi. En pystynyt rentoutumaan missään asennossa. Hartiat työntyivät eteenpäin, kun yritin päästä karkuun vauvan suuta. Minua opastettiin hyvin ja ystävällisesti synnytyslaitoksella. Sain paljon asiantuntevaa ja kannustavaa ohjausta.. En missään vaiheessa kokenut itse vauvaa pahantahtoisena, vastenmielisenä tai vaativana, tunsin vain, ettei rintaruokinta ollut minun juttuni. Tarjosin vauvalle pullosta maitoa, pidin häntä aina syöttöhetkillä tiiviisti sylissäni ja nautin kovasti näistä läheisistä ja ihanista hetkistä vauvani kanssa. En katso laiminlyöneeni vauvaani millään tavalla, vaikka en pakottanutkaan itseäni imettämään maidon normaalista erittymisestä huolimatta. Vauvastani kasvoi tavallinen lapsi.”

(Äiti, 23 v)



Jälkipuinti helpottaa

Mitä kipeämpi muisto imetyksen alusta tai lopusta jää, sitä tärkeämpää on käydä läpi, mitä tapahtui. Kun ymmärtää, miten olosuhteiden ja sattumusten summa johti vaikeuksiin, on kenties helpompi hyväksyä vaikeudet. Parhaansa yrittänyt ei ole epäonnistunut.

Toistuuko imetyspettymys myöhemmin? Kannattaako muiden lasten kohdalla edes yrittää? Rinta muuttuu jokaisen raskauden aikana, ja siihen muodostuu uusia maitoa tekeviä rakenteita aina synnytyksen jälkeen, kun vauva pääsee rinnalle. Revanssia hakevien odottajien kannattaa ehkä perehtyä hiukan imetyksen fysiologiaan ja vauvan imemistaitojen tukemiseen. Imetyksen kulkuun on mahdollista vaikuttaa näyttöön perustuvalla imetysohjauksella ja ajantasaisella tiedolla. [9] Vielä tietoakin tärkeämpää on pitää vauvaa lähellä ja päättää päivä kerrallaan, mikä oma tavoite on. Tavoitteen ei tarvitse olla oppikirjamainen täysimetyksen alku. Hyvä oma tavoite voi olla, ettei imetys ala ahdistaa.

Tulevat imetysmahdollisuudet eivät ole ainoa syy käydä läpi imetyspettymystä. Suhde rintoihin ja omaan vartaloon, naisellisuuteen ylipäänsä, kietoutuu usein imetykokemuksiin. Jälkipuinnin konstit ovat monet. Voi olla, ettei asia miettimällä muutu, joten paras on rakastaa ja hyväksyä kumpikin rinta juuri sellaisina kuin ne ovat. Toisilla äideillä pitkä ja perinpohjainen pohdiskelu tuo rauhan.

Usein imetyksestä puhuminen auttaa luomaan sille mittasuhteita. Oma keskustelu-aika imetysmuistoille kättilön tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa voi helpottaa. Koulutettua imetyksen vertaistukea on kaikkien saatavilla esimerkiksi Imetystukipuhelimessa.

”Raskaana ollessani haaveilin usein siitä, kuinka imettäisin pienokaistani. Minulla oli suuret odotukset imetystä kohtaan ja olin erittäin imetysmyönteinen. Ennen lapsen syntymää olin ostanut jo muun muassa imetystyydyn, -paitoja ja -rintaliivejä. Olin ajatellut myös luovuttavani äidinmaitoa, mikäli maidontuotantoni siihen vain riittäisi. En osannut kuvitella, että se ei riittäisi.

*Loppuraskaus ja synnytys eivät sujuneetkaan tavalliseen tapaan, ja tuli ongelmia. Todennäköisesti niiden vuoksi maidontuotantokaan ei lähtenyt käyntiin. Maidonnousua odoteltiin ja tuettiin eri tavoin, ja sain ohjeeksi syödä lääkekuurin, jotta maito alkaisi nousta. Maitoa ei kuitenkaan alkanut tulla. Kotiinlähdön koittaessa tunsin, että jäimme mieheni kanssa omillemme pulloruokinnan kanssa. Neuvolassa ei asiaa osattu ohjeistaa oikeastaan millään tavalla. Pyyisin pulloruokintaa käsittelevää ohjekirjasta mutta mitään ei ollut tarjolla. Niinpä jouduin etsimään tarvitsemani tiedon netistä. Pienen vastasyntyneen tuhis-
tessa vieressä olisin mielelläni keskittynyt muuhun kuin tietokoneen ääressä*



istumiseen. Meillä ei ollut aikaa valmistautua pulloruokinnan aloittamiseen, emmekä voineet siirtyä lisämaidon antamiseen hiljalleen. Pulloilu ei sujunut helposti; poika ei jaksanut imeä kunnolla. Kaikista niistä apukeinoista, jotka jouduimme oppimaan kantapään kautta ja eri tietolähteitä yhteen kooten, olisi ollut todella suuri apu heti silloin alussa.

En ennen ajatellut, että imetyksen onnistumattomuus voisi tuntua niin pahalta. Onhan vanhemmuus paljon muutakin ja ruokinta vain yksi sen osa-alue. Silti mielipaha oli suuri. Nolotti ottaa korvikepullo esiin julkisilla paikoilla. Mieleni teki kertoa kaikille että pulloilen, koska en muuta voi. Mietin olenko tehnyt jotain väärin, miksi en onnistu siinä, minkä pitäisi olla luonnollista. Tuntui, että ihan kaikkialla puhuttiin vain kuinka äidinmaito on lapselle paras-ta. Listoja äidinmaidon hyvistä ominaisuuksista löytyi, mutta ei tietoa imetyksen onnistumattomuudesta ja pulloilun pienistä vinkeistä.”

(Äiti, 30 v)

Täydellisiä äitejä

”Rasittavinta on, kun ihmiset aina kyselevät imetyksestä joka paikassa. Pulloa käyttäessä saatetaan paheksua ääneen, enkä kaikille ole itse valmis selittämään, mitä asian taustalla on. Joskus tekisi mieli töräyttää suoraan, että kyseessä on keskosvauva ja äidin raskausmyrkytys, ei tämä mennyt minunkaan mieleni mukaan!”

(Äiti 29v)

Jotkut äidit ovat jo raskausaikana suunnitelleet tarkan käsikirjoituksen vauva-ajalle. Siihen voi sisältyä valtavia etukäteisodotuksia ja paineita imetyksen sujumisesta. Jos imetys ei onnistukaan yrityksestä ja apukeinoista huolimatta, äidin voi olla vaikea antaa itselleen lupaa imetyksen lopettamiseen, vaikka läheiset tai ammatti-ihmiset tukisivat päätöstä. Imetyksen onnistumisesta tai epäonnistumisesta voi tulla koko äitiyttä arvioiva mittari. Äiti ei ole tyytyväinen itseensä, vaikka vauvan hoito muilta osin sujuukin hyvin.

On luonnollista rakentaa etukäteen mielikuvia vauva-ajasta ja omasta äitiydestä. Jos imettämisen päättää lopettaa, on tärkeä työstää näitä ennakko-odotuksia ja niistä luopumisen aiheuttamia tunteita. Ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa hoitaa vauvaa – tärkeintä on luottaa itseensä ja toimia perheen parhaaksi. Täydelliset äidit ovat joka tapauksessa taruolentoja.



Luota itseesi

Imetys on yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus. Imetyksen yhteydessä ei oikeastaan pitäisi koskaan puhua onnistumisesta tai epäonnistumisesta, koska kyse ei ole suorituksesta, jossa äiti on hyvä tai huono. Imetys on tärkeää, mutta se ei määrittele äitiyttä tai suhdetta vauvaan. Se ei ole ainoa vuorovaikutustapa vauvan kanssa. Luota siis vauvaan ja usko itseesi vanhempana.

Jos imetys ei syystä tai toisesta suju, siitä ei tarvitse tuntea syyllisyyttä. Olet uudessa tilanteessa vauvasi kanssa, joten opettele tunnistamaan vauvan merkkejä ja pieniä viestejä. Tee syöttöhetkistä erityisiä ja pidä vauvaa lähellä. Nauti itsestäsi äitinä ja hetkistäsi vauvasi kanssa: katseista, lämmöstä ja läheisyydestä. Anna vauvallesi tunne, että hän on erityinen, ihana ja rakastettava. Sitä kautta hän saa tarvittavat eväät tasapainoiselle lapsuuden kehitykselle ja kasvulle.

Lähteet

mm. Niemelä M.: Imetysopas [10]



Vauva tekee syntymästään saakka aloitteita suhteessa ympäristöönsä, ja tiedetään, että oleellisinta vauvan kehityksen kannalta on vuoro-vaikutus aikuisen kanssa. Kiintymyssuhde on tärkeä tunneside, joka muodostuu vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille. Tutkimusten mukaan esimerkiksi vauvan imettäminen tukee hyvän ja turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä. Siksi äidit, jotka eivät imetä lastaan, ovat usein huolissaan kiintymyssuhteesta. Äiti saattaa tuntea syyllisyyttä ja pelätä, että imettämisen puuttuminen vaikuttaa lapsen tunne-elämään pysyvästi. Todellisuudessa hyvä ja turvallinen kiintymyssuhde ei ole kiinni siitä, voitko imettää lastasi vai et. Tärkeintä on jokapäiväinen, rakastava hoiva.

Voit monin tavoin tukea sitä, että sinun ja lapsesi kiintymyssuhteesta muodostuu hyvä ja turvallinen.



Syötä lasta sylissä imetysasennossa, jolloin hän näkee kasvoisi. Siten lapsi saa kokea samankaltaista läheisyyttä sinuun kuin imetettävä lapsi.



Vauva tarvitsee runsaasti läheisyyttä. Muista pitää lasta lähellä myös muissa tilanteissa kuin syöttäessä. Esimerkiksi kantoliina voi helpottaa mahdollisuuksiasi pitää lasta lähelläsi niin, että sinullakin on mukava olla.



Hymyile vauvallesi! Vauva kiinnostuu ensimmäisenä kasvoista ja niissä näkyvistä ilmeistä. Tuo siis hymylläsi ja kasvojesi iloisella ilmeellä esiin riemu, jonka vauvan syntyminen sinussa on herättänyt!



Kosketa vauvaasi. Vauva nauttii silittelystä, hellästä hieromisesta, varovaisesta jumppaamisesta. Samalla voit keskustella ja ilmehtiä vauvallesi, jolloin vauva näkee kasvosi.



Ei ole olemassa yhtä oikeaa nukkumisjärjestelyä. Jokainen perhe voi ratkaista sen, missä kukin nukkuu, heille parhaiten sopivalla tavalla. Monet äidit kokevat, että lapsen kanssa nukkuminen eli perhepeti auttaa antamaan lapselle sen kaipaamaa läheisyyttä ja turvaa. Toiset vanhemmat kokevat, että perhepeti ei ole heitä varten. Aikuiset voivat pelätä, että nukkuessaan jompikumpi vanhempi kierähtää vahingossa vauvan päälle. Yksi vaihtoehto on laittaa vauvan sänky aivan vanhempien sängyn viereen. Tällöin aikuinen on lähellä vauvaa, ja vauvan sängyn pintojen raoista voi antaa esimerkiksi kätensä vauvalle pideltäväksi. Tärkeintä on olla lapsen saatavilla, kun lapsi havahtuu ja kutsuu hoitajaa itkullaan.



Pyri vastaamaan vauvan tarpeisiin niin päivällä kuin yölläkin säännönmukaisesti ja ymmärtäväisesti. Pieni lapsi tarvitsee monissa tilanteissa aikuisen lohtua, turvaa, tyyntyttelyä ja virikkeitä.



Seurustele lapsesi kanssa. Tutustu hänen ainutlaatuihin luonteeseeensa leikin ja arkisen puuhailun lomassa. Lapsi nauttii, kun saa tehdä asioita yhdessä aikuisen kanssa.



Pidä huolta itsestäsi ja omasta jaksamisestasi. Keskustele esimerkiksi neuvolaterveydenhoitajan kanssa, jos olet huolissasi mielialastasi tai siitä, miten jaksat hoitaa lastasi. Lapsen hyvinvoinnin perusta on hyvinvoiva vanhempi, joka jaksaa olla aidosti läsnä ja kiinnostunut lapsesta.



Jos äiti ei voi imettää lastaan, vanhempien olisi hyvä keskustella tilanteesta. Puoliso voi ja saa jakaa syöttämisen vastuuta, mutta äideistä saattaa kuitenkin aluksi tuntua pahalta, kun joku muu syöttää vauvaa. Syöttäminen ei kuitenkaan ole ainoa tapa tutustua lapseen varhaisvaiheessa. Kun isä vaihtaa vaippoja, hoivaa ja tynnyttelee, kantaa lähellään ja leikittää vauvaa, hän rakentaa kiintymyssuhdetta, joka varmasti kantaa hedelmää tulevaisuudessa. Lapsi oppii tunnistamaan varhaisessa vaiheessa myös isän kosketuksen ja lämmön ilman, että se on mitenkään pois äidiltä.

Äiti, joka ei voi imettää, tarvitsee mieheltään tukea, jottei hän tuntisi itseään huonoksi äidiksi. Isien kannattaa olla hienovaraisia puhuesaan imettämisestä, koska eletään herkkää vaihetta äitiydessä, isyydessä, vanhemmuudessa ja parisuhteessakin. Väsynyt äiti voi kokea isän sanomiset aivan eri tavalla kuin isä on ne tarkoittanut. Äitiä ei missään tapauksessa pidä syyllistää. Se, ettei imetä, ei ole asia, jossa on syyllisiä tai syyttömiä – on vain äitejä, jotka tarvitsevat tukea.

Tehtävä: kirjatkaa ylös omia vahvuuksianne vanhempina. Tämä auttaa näiden hyvien asioiden konkretisoitumista myös äidille. Näihin asioihin voi vaikeina hetkinä palata.

Mitä tarvitset lapsen
syöttämiseen tuttipullolla

– Pulloilun ABC

1

Tuttipulloja ja niihin sopivia tuttiesia. Jotkut pärjäävät viidellä pullolla, toisilla on jopa parikymmentä. Pulloja ja tutteja on paljon erilaisia – sopiva löytyy kokeilemalla. Lisätietoja s.36.

2

Tiskiharja, tiskiainetta ja pullojen keittämiseen sopiva kattila tai esimerkiksi mikroaaltouunissa käytettävä pullosterilointilaite. Lisätietoja pullohygieniasta s.37.

3

Jos lapsi saa äidinmaitoa, tarvitaan rintapumppu, joka voi olla käsi- tai sähkökäyttöinen. Käsin lypsäenkin voi maitoa kerätä, joskin tämä tapa saattaa olla työteliäs. Lisätietoja osittaisimetyksestä s. 17. ja pumpaamisesta s. 20.

4

Jos lapsi saa äidinmaidonkorviketta, tarvitaan lapsen ikään ja mahdollisiin allergioihin sopiva tuote. Äidinmaidonkorvikkeita on markkinoilla sekä valmiina seoksina että jauhemuodossa. Lisätietoja äidinmaidonkorvikkeista ja imeväisen erityisvalmisteista s.25.



Osittaisimetykseksi kutsutaan tilannetta, jossa vauva saa äidinmaidon lisäksi muutakin ravintoa, joko äidinmaidonkorviketta tai kiinteitä ruokia. Osittaisimetus on imetystä ja arvokasta sekä vauvalle että äidille.

Osittaisimetus voi olla joko helppoa tai vaikeaa lähtökohdista riippuen. Mitä pienempi vauva, sitä enemmän osittain imettäminen voi aiheuttaa huolia. Paljonko korviketta tarvitaan? Mitä tehdä, jos rinta ei kelpaa vauvalle? Milloin imetus ja milloin pulloruokinta, entä miten maidon muodostuminen pysyy yllä? Jousto ja monipuolisuus palkitsevat sitten, kun osittaisimetus vakiintuu, rutiinit löytyvät ja vauva-arki rullaa.

Vauvalle lisämaitoa – miten käy imetyksen?

Lisämaidon määrä riippuu pitkälti vauvan painon kehityksestä. Imetysvaikeudet on tärkeää arvioida yksilöllisesti, tehdä imetystä koskeva suunnitelma ja asettaa sille tavoite. Tavoite voi olla lisämaidon vähentäminen, sen määrän vakiintuminen tai imetyksen vähittäinen lopetus lähiviikkoina. Lisämaidon määrää voi vähentää vain silloin, kun samalla on varmaa, että imetus on tehostunut ja vauva saa enemmän ravintoa rinnasta.

Monille äideille osittaisimetus on ollut rankka kokemus. Heille pikkuvauva-aika on pahimmillaan ollut yhtä imetystä, imetyskeran jälkeistä lisämaidon antamista, rintojen pumppaamista maitomäärän kasvattamiseksi ja lopuksi välinehuoltoa, kun pumppu ja pullot on pestävä ja keitettävä. Jos kaiken päälle lisää vielä syyllisyydentunteen imetyksen epäonnistumisesta, ajatus ruljanssin jatkamisesta voi olla kestämaton. Kukaan ei voi eikä jaksakaan tehdä kaikkea. Armollisuus itseä kohtaan on tärkeää muistaa.



Totuus nännihämmennyksestä

Vauva tarvitsee nänniä lähinnä suunnistamiseen: tummana alueena vaaleammalla pohjalla se kertoo likinäköiselle vastasyntyneelle, miltä suunnalta kannattaa ruokaa hakea. Nännin muodolla ei sinänsä ole suurta merkitystä siinä, miten vauva saa rinnasta otteen.

Nännillä on kuitenkin toinenkin tehtävä. Vauvan suulakeen sopivasti osuessaan se laukaisee imemisrefleksin, jota ilman imetys ei luonnistu. Toiset vauvat ovat tälle ärsytykselle herkempiä kuin toiset. Tuttipullon tutti on ulkonevampi ja kovempi kuin nänni ja siten se on voimakkaampi ärsyke imemisheijasteen aikaansaamiseksi. Kun vauva saa sekä rintaa että pulloa, erilaiset ärsykkeet voivat aiheuttaa vauvalle ns. nännihämmennyksen: hän ei siis tiedä, miten imeä oikealla tavalla. Harvoin kuitenkaan peli on menetetty, vaikka vauva nännihämmentyi.

Vauva muistaa vaistoillaan, mitä nännillä tehdään. Näitä vaistoja tukee ihokontakti. Kun vauva on vaippasillaan äidin iholla, hän alkaa hamuilla ja etsiä uudelleen imuotetta. Kokeile vauvasi kanssa loikotella hämärässä huoneessa makuultaan tai puoli-istuvasti tyynyt selän alla tukena tai istuen niin, että myötäilet vauvan liikkeitä ja tuet häntä liikkumisessa. Rauhoita tilanne ja elä hetkessä, älä aseta vauvalle tavoitteita. Ihokontaktiharjoituksia on paras aika tehdä, kun ei ole kovin nälkäinen.

Osittaisimetystä käytännössä

Äitejä neuvotaan usein imettämään ensin 15 minuuttia per rinta ja sen jälkeen antamaan lisämaitoa pullosta niin paljon kuin vauva vain huolei, jos vauva vaikuttaa vielä nälkäiseltä. Tämä järkevältä kuulostava neuvo voi viedä imetyksen ojasta allikkoon, jos lapsi alkaa yhdistää kylläisyyden tunteen pullosta syömiseen. Yhdysvaltalainen lääkäri, kansainvälisen imetysohjauksen tutkinnon IBCLC:n suorittanut Christina Smillie suosittelee yhdistämään imetyksen ja pulloruokinnan niin, että pieni määrä lisämaitoa annetaan vauvalle ennen imetystä. Näin vauva jaksaa paremmin imeä hitaammin heruvaa rintaa. Vauva oppii yhdistämään hyvän olon ja kylläisyydentunteen rinnan imemiseen. Äiditkin hyötyvät tästä tavasta, sillä vauvan näkeminen tyytyväisenä rinnalla motivoi ja palkitsee.

Sopiva lisämaidon määrä pitää jokaisen vauvan kohdalla löytää varovaisen yrityksen ja erehdyksen kautta. Jos käy niin, että vauva nukahtaa ennen rinnalle pääsyä tai ei ota rintaa pullon jälkeen, voi



lisämaidon määrää vähentää 15 millilitralla. Jos taas vauva on niin nälkäinen, että hänen pitää vielä rinnan imemisen jälkeenkin saada pulloa, lisämaidon määrää voi lisätä 15 millilitralla seuraavalla syötöllä. Kun vauva saa ikää lisää, voidaan lisämaidon määrää korvata kiinteillä imetyksen säilyessä ennallaan.

Tahdistettu pulloruokinta

Vauvat imevät rintaa sykäyksittäin: kun maitoa heruu, vauva imee ja nielee ahkerasti ja rytmikkäästi, ja kun herumisessa tulee tauko, myös vauva lepää rinnalla. Kun vauvalle annetaan maitoa tuttipullosta, tätä luontaista imemisen rytmiä voi silloinkin jäljitellä. Puhutaan ns. tahdistetusta pulloruokinnasta (engl. paced bottlefeeding). Menetelmä antaa vauvalle mahdollisuuden juoda haluamansa määrän maitoa siihen tahtiin kuin hän itse kokee hyväksi. Tämä auttaa imetyksen ylläpitämistä, koska vauva ei tule ylitäyteen lisämaidosta vaan haluaa rinnalle pian uudelleen.

Pulloruokinta imetyksen yhteydessä

- Vauvalla pystympi asento kuin normaalisti imetyksenaikana.
- Pää ja niska tuetaan kämmenellä kyynärvarren sijaan.
- Alahuulen kutitus pullotutilla saa vauvan hamuilemaan ja avaamaan suunsa isoksi.
- Ruokinnan aluksi pulloa pidetään vain sen verran pystyssä, ettei pullotuttiin mene ilmaa. Pullon tyhjentyessä vauvaa lasketaan enemmän makuulle ja pulloa nostetaan vastaavasti pystympään.
- Pidetään pieniä taukoja, jotka jäljittelevät imetyksen aikana tapahtuvia herumistaukoja.

Tuttipullolle vaihtoehtoja

Osittaisimetyksen lisämaidon voi antaa muullakin välineellä kuin pullolla. Alle 20 ml:n lisämaidon voi antaa neulattomalla lääkeruiskulla samalla, kun vauva imee tuttia tai ruokkijan sormeaa. Pieniä tilkkoja voi antaa myös lusikalla. Muita vaihtoehtoisia tapoja ovat mukista hörpyttäminen ja imetysapulaite.



Lähteet:

Australian Breastfeeding Association: A Caregivers Guide To The Breastfed Baby. [12]

Koskinen K.: Imetysohjaus. [7]

Smillie C.: How Infants Learn to Feed: A Neurobehavioral Model. [14]

West D., Marasco L.: The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk. Mc Graw Hill, USA. [15]



Kun vauva ei jostain syystä voi imeä maitoa suoraan rinnasta, mutta maitoa täytyy saada liikkeelle, sitä voi siirtää rinnoista käsin tai rintapumpulla lypsämällä. Rintojen lypsäminen voi olla väliaikainen vaihe tai osa päivärutiinia. Lypsämisen avulla voi lisätä maidon määrää, ylläpitää maidon muodostumista tai helpottaa vieroituksen aikana rintojen pingotusta.

Äidinmaidon kiertotie antaa joustonvaraa ja näyttää aivan uusia maisemia imetyksen ja pulloruokinnan välimaastosta. Matkaeväiksi tarvitaan herumista, rutiineja ja sopivassa määrin suunnitelmia. Heruminen tarkoittaa sitä, että oksitosiini saa maidon rinnassa liikkeelle. Ilman herumista rinnasta tulee maitoa vain niukasti.

Yhdellä lypsykokeilulla ei voi mitata, paljonko maitoa rinnat muodostavat. Rintojen lypsäminen on harjoituslaji, jossa toisto ja tottumus ratkaisevat. Rintapumppuja on monia erilaisia, ja toimivimman mallin löytää vain kokeilemalla. Joillekin sopii parhaiten käsinlypsy.



Herätä heruminen

Maito lähtee liikkeelle herumisen avulla. Herumista auttaa rentoutuminen, ja rentoutumista voi edistää monin pienin keinoin. Ehkäpä kaksi tärkeintä keinoa ovat ihon herättely ja maidon piilotus. Ihon herättely tarkoittaa sitä, että rintapumppua tai käsin lypsyä ei kannata aloittaa kylmiltään. Rinnat heräävät herumaan, kun niitä koskettelee, sivelee ja heiluttelee ensin hiukan. Etukumarassa asennossa rinnat lepäävät rintapumppua tai käsiä vasten rennosti.

On hermostuttavaa kerätä maitoa jokin tietty määrä mielessä. Varsinkin opetteluvaiheessa maitosäiliö on hyvä pistää piiloon vaikka tyynyliinan sisään. Ensin voi opetella ihan rauhassa herumista ja sopivaa tekniikkaa, ja sitten vasta katsoa, paljonko maitoa tulee. Aluksi jokainen millilitra on paljon. Sitkeällä harjoittelulla ja säännöllisellä toistolla pumpatun maidon määrä alkaa kasvaa.

Herumista auttavat

Rintojen sively, heiluttelu ja muu ihon lämmittely

Tulosajattelusta luopuminen (maitosäiliö piiloon)

Mukavan musiikin kuuntelu, hyräily tai laulaminen

Tietoinen rentouttaminen, esimerkiksi virtaavan veden ajattelu ja lihasten rentouttaminen

Vauva tai vauvan valokuva, vauvantuoksuinen vaate

Sopivan lempeä hartiahieronta

Lämpö: lämpötyyny olkapäillä, saunominen tai suihku

Hyvä ruoka ja rauhallinen mieli

Miten käsin lypsy tapahtuu?

Muutaman sentin päässä nännistä on vyöhyke, jonka alueella vauva siirtää maitoa kielellään. Vauva luo suullaan myös alipaineen. Kielen liike ja alipaine yhdessä siirtävät maitoa ulos rinnasta. Käsin lypsy perustuu tämän vyöhykkeen painelemiseen nänniä kohti herumisen aikana ja sen jälkeen. Jokaisen täytyy itse tutkia ja löytää oma maitovyöhykkeensä. Voimaa ei tarvita paljon.

Rintapumpuilla maidon siirtyminen perustuu paljolti alipaineeseen. Suuri teho ei aina tuota parasta tulosta. Jos lypsäminen sattuu, pum-



pun tehoa tai käden liikkeen voimaa täytyy höllentää. Kevyt, nopea ja tiheästi toistuva imuvoima on parempi kuin pitkään kestävä ja voimakas alipaine. Jos nänniin tulee nirhaumia tai punertavia mustelmantapaisia jälkiä, voimaa on ollut liikaa.

Tavoite ja suunnitelma

Kuinka usein ja kauanko kerrallaan lypsetään, on täysin kiinni lypsämisen tavoitteesta. Jos tavoitteena on lopettaa imetys vähitellen, rintoja lypsetään vain sen verran, että olo helpottuu. Jos maitoa tulee liian paljon, kannattaa pitää kirjaa maitomäärästä ja lypsyajoista. Joka päivä määrää vähennetään ja lypsyväliä pidennetään. Maidon lisäämiseksi taas tiheästi ja vähän kerrallaan on parempi kuin harvoin ja pitkään. Väliaikaisen imetystauon aikana lypsetään yhtä monta kertaa kuin vauva-kin kävisi rinnalla.

Kun lypsämisen tavoite on lisätä maidon määrää, lypsytuokioita pidetään vähintään kolmen tai kahden tunnin välein ja kerran yölläkin. Yksi lypsykerta kestää viidestä kymmeneen minuuttia rintaa kohti tai pidempäänkin, jos mahdollista, eikä lypsäminen satu. Tehokkain metodi maidon lisäämiseksi on lypsää molempia rintoja yhtä aikaa. Rinnoilta tilataan lisää maitoa lypsämällä niitä sitkeästi vielä tyhjätuntuisinakin.

Jos lypsäminen liittyy imetysvaikeuksiin ja toiveena on paluu imettämiseen, on hyvä edetä askel kerrallaan. Kaikkea ei pidä yrittää ratkaista yhtä aikaa. Lypsämisen opettelulle saa varata aikaa, ja vasta sitten kun lypsäminen sujuu, on aika arvioida tilanne uudelleen. Onko vauva kasvanut isommaksi? Onko aikaa ja tukea imetysharjoituksiin riittävästi? Mistä imetysvaikeudet ovat syntyneet ja miten niihin vaikuttaa rintojen lypsämällä tehty muutos?

Joskus toimivin ratkaisu on antaa maito jatkossakin vauvalle kiertotien kautta. Silloin on tärkeää luoda pelkistetyt rutiinit, joilla lypsämisestä ei tule elämän pääasia. Paras ja ainoa järkevä mittari siitä, kauanko ja paljonko kiertotietä käyttää, on oma jaksaminen ja motivaatio. Ei pidä uskoa, jos valintaa kauhistellaan raskaaksi urakaksi, jos se ei raskaalta tunnu – mutta samalla tavalla kenenkään muun ei pidä asettaa aikatauluja, miten kauan lypsäminen jatkuu.

Lypsämisellä imetys alkuun?

Jos vauva syntyy sairaana eikä pääse moneen päivään rinnalle, ainoa tapa käynnistää maidoneritys on lypsäminen. Sairaaloitten lypsyohjauksen käytännöt vaihtelevat valtavasti. Äitiä hoidetaan lapsivuode-



osastolla, ja vauva taas saattaa olla hoidettavana lastenosastolla. Pahimmillaan molemmat osastot voivat olettaa, että maidon muodostumisen käynnistäminen ohjataan toisella osastolla.

Maidon nousua ei pidä jäädä odottelemaan. Jos lypsäminen aloitetaan kuuden tunnin kuluessa synnytyksestä, maidon muodostuminen käynnistyy todennäköisimmin, mutta lypsämisen aloittaminen ei ole myöhäistä synnytystä seuraavina päivinäkään. Lypsykertoja tulee olla 8–12 kertaa vuorokaudessa ja näistä yksi yöllä, jos tavoitteena on lapsen tarpeita vastaava maitomäärä. Maitomääristä kannattaa pitää kirjaa. Jos näyttää siltä, että maidontulo alkaa ehtyä, matkitaan tiheän imun kautta eli lypsytiheyttä lisätään pariksi päiväksi.

Pumppukeitto kerran päivässä

Pitääkö rintapumpun osia keittää aina käytön jälkeen? Ei. Jos lypsy-maito menee keskolaan tai teho-osastolle, on syytä noudattaa sairaalan ohjeita rintapumppujen puhdistamisessa. Jos kuitenkin lapsi on terve ja täysiaikainen ja rintapumppu vain omassa käytössä, pumpulle riittää yksi keittokerta päivässä. Lypsämisten jälkeen rintapumppu huuhtaistaan ja väliajat se säilytetään jääkaapissa. Ennen lypsyä huuhdotaan lämpimällä vedellä se osa, joka tulee rintaa vasten.

Kuumentamaton äidinmaito säilyy paremmin kuin muu tuoreruoka, koska maidon sisältämät entsyymit pitävät sen syömäkelpoisena. Jos jääkaapin lämpötila on lähellä nollaa astetta, äidinmaito säilyy hyvänä jopa kahdeksan päivää. Neljässä asteessa säilytysaika on kolme-neljä päivää. Pakastettuna äidinmaito säilyy pakastelokerossa kaksi viikkoa ja arkkupakastimessa puoli vuotta. Lämmintä ja kylmää maitoa ei pidä sekoittaa keskenään, kun maitoa kerätään pakkaseen.

Pakastettu maito sulatetaan käyttöön otettaessa nopeasti vesihau-teessa tai juoksevan lämpimän veden alla. Pakastettu ja sulatettu äidinmaito menettää suoja-aineensa, eikä sitä voi lämmittää uudelleen. Lisäksi äidinmaidon rasva nousee säilytyksen aikana maidon pinnalle, joten ennen syöttämistä maitoa on aina syytä ravistella hyvin.

Lähteet

Koskinen K.: Imetysohjaus. [7]

Mohrbacher N., Stock J.: The Breastfeeding Answer Book. [16]

Niemelä M.: Imetysoapas. [10]

West D., Marasco L.: The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk. [15]



Mitä äidinmaidonkorvikkeet ovat?

Äidinmaidonkorvike on lapselle sopivaa ravintoa syntymästä alkaen. Äidinmaidonkorvikkeita koskeva lainsäädäntö ja tuoreimmat kattavat tutkimukset takaavat lapsen kehitykselle riittävän ravintoaineiden saannin äidinmaidon kaltaisesti. Rasva- ja aminohappokoostumus on tarkoin määritelty ja valmisteet on täydennetty vitamiineilla ja kivennäisaineilla. Äidinmaidonkorvikkeisiin on lisätty myös D-vitamiinia, jota rintamaidossa ei luontaisesti ole riittävästi.

Tavallinen lehmänmaito ei sovi vauvalle ravinnoksi, koska se muun muassa sisältää liikaa proteiinia, joka voi olla vahingollista lapsen kehittyville munuaisille. Sama koskee tilamaitoa, luomumaitoa, vuohenmaitoa ja muita eläinten maitoja. Soija- kaura-, riisi ym. kasvimaidotkaan eivät riitä imeväisikäisen ravitsemuksellisiin tarpeisiin. Vain lapsille erityisesti suunnitelluissa äidinmaidonkorvikkeissa on imeväisen kasvulle ja kehitykselle välttämättömiä ravintoaineita, kuten proteiinia, rasvaa, vitamiineja ja kivennäisaineita lapsen elimistön kannalta oikeassa suhteessa.



Markkinoilla on sekä valmiina nestemäisenä seoksena tetroihin pakattua korviketta että jauhemuotoista, veteen juuri ennen käyttöä sekoitettavaa korviketta. On perheen oma valinta, kumpaa valmistetyyppiä käyttää, vai käyttääkö molempia. Nestemäisen ja jauheesta valmistetun korvikkeen koostumuksessa ja maussa voi kuitenkin olla eroja, joten vauva saattaa tarvita totuttelua siirryttäessä valmistetyypistä toiseen. Kuten imetetty vauva, korviketta saava vauvakaan ei aluksi tarvitse vettä kuin erityistilanteissa.

Mitä nimet ainesosaluettelossa ja ravintosisältömerkinnöissä tarkoittavat?

Arakidonihappo (ARA, AA) ja dokosaheksaeenihappo (DHA)

Elimistölle tarpeellisia rasvahappoja. Arakidonihappoa (ARA) valmistetaan elimistössä linolihaposta ja dokosaheksaeenihappoa (DHA) alfa-linoleenihaposta. Nämä rasvahapot ovat lapsen kasvulle ja kehitykselle välttämättömiä ja ne osallistuvat mm. hermoston, verkkokalvojen ja verisuoniston kehitykseen ja toimintaan. Arakidonihappo on myös eikosanoidien eli hormonien kaltaisten aineiden esiaste. Nämä yhdisteet osallistuvat mm. kasvun, verenpaineen, munuaisten ja immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan säätelyyn. Äidinmaidon luontaisia osia.

Nukleotidit

Solujen jakautumiseen ja muodostumiseen tarvittavia aineksia. Tarpeellisia erityisesti nopean kasvun vaiheessa ja kudosvaurioiden korjauksessa. Vahvistavat kehon puolustusjärjestelmää. Äidinmaidon luontainen osa.

Rauta

Hapen kuljetukseen osallistuva, välttämätön kivennäisaine. Merkityksellinen myös aivojen kehittymisen ja psykomotorisen kehityksen kannalta. Tarve erityisen suuri 6-24 kk ikäisillä lapsilla, jolloin raskauden aikana kerätyt rautavarastot on kulutettu loppuun.

Tauriini

Aivojen toiseksi yleisin aminohappo, jota tarvitaan mm. aivosolujen väliseen viestintään ja solukalvojen toimintaan. Välttämätön ravintoaine pienelle lapselle. Elimistö kykenee tuottamaan tauriinia myös itse. Äidinmaidon luontainen osa.



Koliini

Vitamiinin kaltainen yhdiste, jota tarvitaan mm. solukalvon rakenneosana, solujen välisessä viestinnässä ja aminohappojen valmistuksessa. Vaikuttaa aivotointojen ja muistin kehittymiseen. Äidinmaidon luontainen osa.

Inositoli

Vitamiinin kaltainen aine, jolla suuri merkitys solukalvon osana. Lisäksi tarvitaan eikosanoidien ja monityydyttämättömien rasvahappojen valmistuksessa sekä solujen välisessä viestinnässä. Äidinmaidon luontainen osa.

Karnitiini

Vitamiinin kaltainen yhdiste, joka osallistuu rasvahappojen aineenvaihduntaan. Elimistö pystyy valmistamaan myös itse, mutta vastasyntyneellä synteesi saattaa olla riittämätöntä. Äidinmaidon luontainen osa.

Probiootit

Maitohappobakteereita eli elimistölle suotuisia bakteereja. Tasapainottavat suolen bakteeristoa ja hillitsevät haitallisten bakteerien toimintaa. Aktivoivat elimistön omia puolustusmekanismeja ja vahvistavat suolen seinämää estäen haitallisten bakteerien pääsyä kudoksiin.

Prebiootit

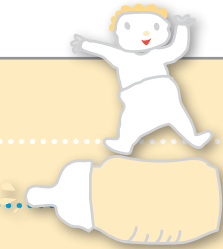
Imeytymättömiä hiilihydraatteja, jotka toimivat paksusuoleen kulkeuttuaan ravintona suoliston suotuisille bakteereille. Lisäävät hyvien bakteerien ja vähentävät suoliston taudinaiheuttajien määrää, pehmentävät ulosteen koostumusta ja lyhentävät ruoansulatusaikaa. Äidinmaidon luontainen osa.

Laktoosi

Laktoosi eli maitosokeri on imeväisen tärkein hiilihydraattien lähde. Äidinmaito sisältää runsaasti laktoosia lapsen tarpeisiin, enemmän kuin mitään muuta yksittäistä ravintoainetta.

Kasvu on paras korvikkeen sopivuuden ja riittävyden mittari

Jokainen lapsi syö korviketta oman tarpeensa mukaan. Tarvittava maidon määrä vaihtelee päivästä toiseen riippuen monista seikoista, kuten lapsen terveydentilasta, virkeydestä ja turvallisuudentunteen tarpeesta. Tarkkoja vuorokauden korvikemääriä ei siis tietynikäiselle vauvalle voi määrittää, mutta alla oleva ohjeellinen taulukko kertoo, kuinka paljon vauva keskimäärin missäkin iässä vuorokauden aikana juo.



Ikä	ml/vrk
0-1kk	500-600
1-2 kk	600-800
2-3 kk	700-1000
3-5	700-1200
5-6 kk	700-1000 (sis. vellin)
6-8 kk	600-800 (sis. vellin)
8-12 kk	600 (sis. vellin)

(Lapsi, perhe ja ruoka)

D-vitamiinin lisätarve

Äidinmaidonkorvikkeisiin on lisätty D-vitamiinia. Lisätarve riippuu nautitun tuotteen määrästä. Alla on D-vitamiinin viitteellinen annosteluohje alle yhden vuoden ikäiselle lapselle. Huomioi, että D-vitamiinivalmisteen antamisessa tulee aina noudattaa neuvolan ohjeita. Tarkista myös mahdollinen kalsiumin lisätarve hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Korvikkeen määrä	D-vitamiini -täydennys
alle 500 ml/vrk	10 µg/vrk (400IU)
500-1000 ml/vrk	6 µg/vrk (200IU)
yli 1000 ml/vrk	0 µg/vrk

Eri-ikäisille vauvoille on omat tuotteensa vastaamaan kasvavan lapsen tarpeita



Lapsen kasvaessa ravintoaineiden tarve muuttuu. Äidinmaidonkin koostumus muuttuu imetyksen jatkuessa, joten markkinoille on tullut ikävaiheistettuja äidinmaidonkorvikkeita ja vieroitusvalmisteita paremmin vastaamaan eri-ikäisten lasten tarpeita. Isompien lasten tuotteissa on myös huomioitu kiinteän ruoan syömisen aloitus.

1. vaihe - alle 6kk ikäiset vauvat

- *Korvikkeessa korkeampi rasvapitoisuus.*
- *Sisältää ARA-, DHA- rasvahappoja. Pienellä lapsella oman kehon kyky valmistaa näitä aineita on puutteellinen. ARA ja DHA ovat tärkeitä hermoston ja silmän verkkokalvon kehitykselle.*
- *Vauva ei tarvitse muuta ravintoa maidon lisäksi.*

2. vaihe - yli 6kk ikäiset vauvat (vieroitusvalmisteet)

- *Sisältää enemmän hiilihydraatteja.*
- *Sisältää enemmän rautaa, koska 6 kk iän jälkeen lapsen omat rautavarastot ovat vähissä.*
- *Käytetään kiinteän ruoan ohella.*



Jos tavanomainen korvike ei sovi

Tavanomaiset äidinmaidonkorvikkeet ovat lehmänmaitopohjaisia. Jos lehmänmaito ei esimerkiksi allergian takia sovi, siirrytään käyttämään imeväisten erityisvalmistetta hoitavan lääkärin ohjeitten mukaisesti. Imeväisen erityisvalmisteita on monenlaisia, ja valmisteen valinta riippuu lapsen iästä, allergian laadusta ja voimakkuudesta ja lapsen mahdollisista muista erityistarpeista. Myös keskosille ja ruoansulatusvaivoista tai nielemisvaikeuksista kärsiville lapsille on omat tuotteensa. Allergiavalmisteita ja keskosvalmisteita käytetään lääkärin suosituksesta ja osasta niistä on mahdollista saada Kela-korvaus.

Hydrolysaattikorvikkeita eli tuotteita, joissa maitoproteiini on pitkälle pilkottu ja joiden on todettu soveltuvan maitoallergian ruokavaliohoitoon, suositellaan alle kuuden kuukauden ikäisille maitoallergisille ja



hyvin laaja-alaisesti oireileville vauvoille, sekä niille, jotka saavat oireita soijakorvikkeesta. Hydrolysointi pilkkoo allergiaa aiheuttavan proteiinin pienemmiksi osasiksi, mikä vähentää allergeenisuutta ja poistaa oireita.

Soijasta valmistettuja tuotteita suositellaan yli kuuden kuukauden ikäisille lapsille.

Aminohappopohjaisia tuotteita eli korvikkeita, joissa proteiini on täysin pilkottu, suositellaan laaja-alaisesti oireileville, vaikeasti allergisille vauvoille, joille myös hydrolysaattivalmiste aiheuttaa oireita.

Suurin osa imeväisen erityisvalmisteista on jauhemaisia. Isommille lapsille valmistetta voidaan sekoittaa valmiin ruoan joukkoon ennen tarjoilua, ellei tarvittava päivittäinen saannin suositusmäärä muuten täyty. Joskus kyseinen menettely on tarpeen myös makuun totuttelun vuoksi.

”Lapsellani alettiin epäillä maitoallergiaa, kun hän oli noin 4 kuukauden ikäinen. Myös ensimmäisenä kokeiltu erityisäidinmaidonkorvike ja imettäminen aiheuttivat allergiaoireita. Lapselle aloitettiin aminohappopohjainen erityisäidinmaidonkorvike, ja noin 6 kuukauden iässä allergiaoireet vihdoinkin loppuivat. Aminohappopohjaisen erityisäidinmaidonkorvikkeen karvaaseen makuun piti totutella vähitellen. Äidinmaidonkorviketta yritettiin tarjota tuttupullolla, lusikalla ja mukista ja lisäksi korvikejauhetta sekoitettiin kaikkiin kiinteisiin ruokiin. Muutaman päivän ajan tuntui siltä, että lapsi ei juonut mitään, mutta sitten korvike alkoi vähitellen kelvata. Aluksi oli vaikea arvioida, saako lapsi suositellun päiväannoksen äidinmaidonkorviketta. Nykyään yritämme pitää huolta, että lapsi saa korviketta päivässä suositellun minimimäärän, mutta hän ei ole ikinä varsinaisesti alkanut pitää juomastaan.”

(Äiti, 33 v)

Pitkälle hydrolysoidut tai aminohappopohjaiset erityisvalmisteet on tarkoitettu lehmänmaitoallergian ruokavaliohoitoon eikä niitä suositella allergian ehkäisyyn kotikäytössä. Äidin ei myöskään tarvitse noudattaa mitään erityisruokavaliota allergian ehkäisyä tarkoituksessa raskaus- tai imetysaikana. Vain niitä tuotteita, joista äiti itse saa oireita, on syytä välttää. Lisätietoa imeväisten erityisvalmisteista saa neuvolasta, hoitavalta lääkäriltä tai ravitsemusterapeutilta.



	Tuote	Ominaisuudet	Kenelle
Perusvalmisteet (Vähittäiskaupoista)	Äidinmaidonkorvike	Valmistettu lehmänmaidosta ja sen osista imeväisikäiselle sopivaksi. Täydennetty vitamiineilla ja kivennäisaineilla sekä muilla tarvittavilla ravintoaineilla.	Äidinmaidonkorvikkeeksi. Täydennysruoaksi, jos äidinmaito ei riitä.
	Vatsaoireisten tuotteet	Huomioitu ruoansulatuskanavan kehittymättömyys. Osittainen hydrolysointi, jolloin ravintoaineet helpommin imeytyvässä muodossa. Koostumukseltaan paksumpaa.	Vatsaoireisille vauvoille, joiden oireilu ei johdu maitoallergiasta.
	Allergiariski-vauvojen tuotteet	Osittainen hydrolysointi.	Allergiariskilapselle (vanhemmalla/vanhemmillä tai sisaruksilla allergisia sairauksia). Ei allergian hoitoon. Ei Kela-korvausta.
Allergisen hoitovalmisteet (Apteekista)	Hydrolysaattivalmiste	Maidon proteiinit pitkälle pilkottuja eli hydrolysoituja, jolloin niiden allergenisuus vähenee.	Alle 6 kuukauden ikäisille maitoallergisille ja hyvin laaja-alaisesti oireileville vauvoille sekä niille, jotka saavat oireita soijakorvikkeesta.
	Soijapohjainen korvike	Soijaproteiinipohjainen tuote, jota täydennetty vitamiineilla, kivennäisaineilla ja muilla tarvittavilla ravintoaineilla.	Yli 6 kuukauden ikäiset, lehmänmaitoallergiset lapset.
	Aminohappopohjainen korvike	Proteiinit täysin pilkottu allergenisuuden minimoimiseksi.	Laaja-alaisesti oireilevat, vaikeasti allergiset vauvat.
Muut erityisvalmisteet	Keskosvalmisteet Imeytymishäiriöisten tuotteet		Keskoset. Imeytymishäiriöistä kärsivät vauvat.

Mitä on hydrolysointi?

Hydrolysointi tarkoittaa proteiinien pilkkomista pienemmiksi partikkeleiksi. Hydrolysoimalla voidaan helpottaa vatsaoireilua ja vähentää tuotteen allergeenisuutta. Mitä pitemmälle proteiinit on pilkottu, sitä vähemmän allergisoivia ne ovat. Osittain hydrolysoituja tuotteita käytetään allergiaperimäisillä lapsilla allergian kehittymisen riskin vähentämiseksi. Pitkälle pilkotut eli hydrolysoidut ja aminohappopohjaiset tuotteet sopivat allergisen lapsen hoitotuotteiksi.

Korvikkeen säilyvyys ja käyttäminen

Äidinmaidonkorvikkeen säilyvyys vaihtelee tuotetyypin mukaan. Nestemäinen, tetrapakattu korvike säilyy avatussa pakkauksessaan jääkaapissa vain noin yhden vuorokauden ajan, joten tämän jälkeen mahdollisesti ylijäänyt korvike on heitettävä pois. Jauhemainen korvike taas säilyy ilmatiiviisti suljetussa pakkauksessaan huoneenlämmössä noin kuukauden ajan valmistesta riippuen, mutta sopiva määrä korvikejauhetta ja vettä on sekoitettava joka syötön yhteydessä erikseen. On tärkeää perehtyä pakkauksen ohjeisiin ja maistaa jokainen maitoannos itse ennen syöttöä, jotta vauva saa varmasti hyvälaatuaista maitoa.

Äidinmaidonkorvike lämmitetään ennen syöttämistä tuttipullossa tai muussa syöttöastiassa kädenlämpöiseksi käyttämällä joko vesihaudetta tai mikroaaltouunia. Lämmittämisen jälkeen maito sekoitetaan ja oman käden iholle kokeillaan, että lämpötila on sopiva. Korvikkeen ylikuumentaminen tuhoaa maitoon lisättyjä tärkeitä ravintoaineita, joten sitä kannattaa välttää.

Kansainvälisen äidinmaidonkorvikkeiden valmistajien neuvoston (IFC) ohjeiden mukaan syöttövalmiiksi lämmitetty maito säilyy pullossa kaksi tuntia, jos vauva ei ole sitä vielä maistanut. Uudelleenlämmittämistä ei suositella, vaikka maito ehtisi jäähtyä ennen syömistä. Jos vauva on jo juonut osan maitoannoksestaan, pulloon ylijäänyt maito säilyy käyttökelpoisena noin tunnin ajan lämmittämisestä laskien. Tämä johtuu siitä, että vauvan syljen joutuessa maitopulloon mikrobien kasvamisvauhti kiihtyy huomattavasti, ja näin maito muuttuu käyttökelvottomaksi nopeammin.



Onkohan tämä pilalla?

Imeväisen erityisvalmisteiden maku on erilainen kuin tavanomaisen maidon, joten vanhemman ei tarvitse huolestua omituisesta mausta. Mitä pitemmälle maidon proteiineja on pilkottu, sitä pistävämmäksi maku muuttuu. Jos lapsi on saanut kyseistä tuotetta syntymästään alkaen, hän on tottunut makuun eikä tiedä eroa meille tuttuun lehmänmaitoon. Mitä vanhempana erityismaitoihin siirrytään, sitä haastavampaa makuun totuttelu voi olla.

Erityisvalmisteen makuun kannattaa totutella hiljalleen; tuotetta voi sekoittaa äidinmaitoon (jos äidinmaito ei aiheuta oireita) tai vanhemmilla lapsilla valmiiseen ruokaan. Ruoanvalmistusvaiheessa korvikkeen lisäämistä ei suositella, jotta ravintoaineiden säilyvyys voidaan varmistaa. Jauhemaisena ruokaan lisätty korvikevalmiste ei löystyä ruokaa ja jauheena ruokaan saadaan myös lisättyä suhteessa enemmän ravintoaineita kuin jos korvikkeen lisää nestemäisessä muodossa. Korvikejauhe ei juuri saosta ruokaa. Ruokaa, johon korvikevalmistetta on lisätty, ei saa säilyttää, vaan maitoa tulee lisätä ruoka-annokseen vain sen verran kuin lapsi kerralla syö, sillä äidinmaidonkorvike on ravintorikkaana valmisteena äärimmäisen hyvä kasvualusta mikrobeille.

Vinkki: Tarjoa imeväisen erityisvalmiste viileänä, niin sen maku on miedompi. Isomman lapsen erityisvalmisteen voi myös maustaa esim. kaakaolla tai marjoilla.



Käyttövalmis nestemäinen korvike säilyy

Avaamattomana
huoneenläm-
mössä

parasta ennen
-päivämäärään

Avattuna
jääkaapissa

1 vrk

Pullossa
huoneenlämmös-
sä maistamatto-
mana

2 h

Pullossa
huoneenlämmös-
sä maistettuna

1 h



Äidinmaidonkorvikkeista luopuminen

Noin yhden ikävuoden saavuttamisen aikoihin voidaan siirtyä asteittain käyttämään hapanmaitotuotteita ja tavallista maitoa. Jos tavanomainen maito ei sovi, imeväisen erityisvalmistetta tulee käyttää kahteen ikävuoteen asti.

Vinkki: Jauhemainen korvike on kätevä matkalla. Laita yhteen syöttöannokseen tarvittava määrä jauhetta valmiiksi tehdaspuhtaaseen, käyttämättömään minigrip-pussiin, ja ota mukaan valmiiksi mitattu määrä keitettyä vettä pullossa.

Vinkki: Vastasyntyneen vauvan korvike pitää aina lämmittää kädenlämpöiseksi, jotta vauvan lämmönsäätely toimisi normaalisti. Jo parin kuukauden ikäisen vauvan voi kuitenkin totuttaa juomaan myös huoneenlämpöistä korviketta. Tämä helpottaa syöttämistä ulkona ollessa. Talvella korvikepurkin tai vedellä täytetyn pullon voi laittaa lämpöä eristävään pussiin ulkoilun ajaksi, tai voit laittaa ko. tarvikkeet vaikkapa villasukkan sisälle. Tarkista maidon lämpötila aina ennen syöttämistä!

Vinkki: Jos haluat tehdä vauvan puuron maitoon, valmista puuro ensin tavallista vähemmässä vedessä. Puuron hieman jäähtyttyä lisää haluamasi määrä äidinmaidonkorviketta joko jauheena tai nesteenä. Näin maidon sisältämät ravintoaineet säilyvät puurossakin eivätkä hajoa ylikuumenemisen takia.



Miksi äidinmaidonkorvikkeista on vaikea saada tietoa?

Äidinmaidonkorvikkeista, vieroitusvalmisteista ja imeväisen erityisvalmisteista tiedottaminen ja niiden markkinointi suoraan kuluttajille on kiellettyä kauppaja- ja teollisuusministeriön asetuksella 1216/2007. Tämän päätöksen mukaisesti lapsiperheet saavat terveydenhuollon ammattilaisten kautta (esim. neuvolaterveydenhoitajat ja –lääkärit sekä farmaseutit) tarvittavaa tietoa näiden tuotteiden ominaisuuksista, eroista ja käytöstä. Lainsäädäntö pohjautuu WHO:n kansainväliseen äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodiin, jonka tarkoituksena on suojella ja edistää imetystä ja varmistaa äidinmaidonkorvikkeiden oikea käyttö sekä asianmukainen markkinointi ja jakelu. Terveydenhuollon ammattilaiset eivät saa jakaa korvikkeista tietoa ryhmille, mutta heidän tulee antaa yksilöllistä tietoa ja ohjausta korvikkeita tarvitseville perheille.

Äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodi estää vähittäiskauppaa markkinoimasta korvikkeita erityistarjouksina. Kiellon syynä on imetyksen suojelemisen lisäksi myös äidinmaidonkorvikkeiden laadun varmistaminen.

Lähteet:

Hasunen K. ja muut: Lapsi, perhe ja ruoka. STM:n julkaisuja 11/2004 [3]

Lasten ruoka-aineallergioiden Käypä hoito –suositus [17]

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira: Elintarviketietoa [13]



Pullot

Tuttipulloja valmistetaan useasta eri materiaalista. Tavallisin materiaali on pitkään ollut polykarbonaatti, joka on laajalti elintarvikepakkausissa käytetty muovi. Polykarbonaattituttipullot sisältävät pieniä määriä bisfenoli A (BPA) -nimistä kemikaalia, minkä vuoksi niiden käyttö on vähentymässä, sillä BPA:n on havaittu vaikuttavan suurina pitoisuuksina ihmisen kehitykseen ja joidenkin elinten toimintaan. Tähän mennessä EU:n komission pyynnöstä asiaa selvittävä Euroopan elintarvikeeturvallisuusviranomaisen EFSA ei ole pitänyt tarpeellisena rajoittaa BPA:n määrää tuttipulloissa nykyistä enempää. Asian tutkiminen on kuitenkin kesken. Saatavilla on myös polyeetterisulfoni-muovista (PSE) valmistettuja tuttipulloja sekä lasisia tuttipulloja, jotka eivät sisällä BPA:ta. Tuttipullot voi halutessaan pestä astianpesukoneessa, ne voi keittää puhdistamisen yhteydessä, ja niitä voi lämmittää mikroaaltouunissa. Käytännössä on hyvä hankkia ainakin 200-300 ml vetoisia pulloja, koska kasvaessaan lapsi alkaa juoda maitoa kerralla enemmän kuin pienimpiin, noin yhden desilitran kokoisiin pulloihin mahtuu.

Tutit

Sopivan tutin valitseminen on yksi pullosyöttämisen tärkeimpiä asioita. Tuttipullojen valmistajat tarjoavat pullojen ohessa erilaisia tutteja, joiden muotoilu, pehmeys ja tutin reiän koko vaikuttavat merkittävästi vauvan syömiseen. Varsinkin vastasyntyneelle vauvalle pullo-tutin virtauksella on suuri merkitys. Tutista pitäisi saada imemällä riittävästi maitoa, jotta vauva ei turhaudu. Toisaalta liian suuri maidonvirtaus saa aikaan maidon hotkimista, mikä lisää varsinkin pienen vauvan ilmavaivoja. Tästä syystä eri-ikäisille vauvoille on tarjolla tutteja, joissa on erikokoiset reiät. Isompi vauva oppii itsekin vaatimaan erilaista tuttia, jos virtaus ei hänen mielestään ole sopiva: silloin vauva kieltäytyy syömästä pullosta, vaikka olisi selvästi nälkäinen. Tutin vaihtaminen auttaa tähän ongelmaan. Saatavilla on myös erityisesti vatsavaivoista kärsiville vauvoille tarkoitettuja koliikkitutteja, joissa on hyvin pieni virtaus. Jauheesta valmistettu korvike saattaa olla vähemmän juoksevaa kuin valmis nestemäinen korvike, joten jauhekorviketta käytettäessä saatetaan tarvita isosuisempaa pullo-tuttia.



Tuttien muotoilu vaihtelee, ja sopivan muotoinen löytyy kokeilemalla. Hyvän tuttimallin löydyttyä kannattaa pysytellä samassa merkissä, jotta vauva ei hämmenny erimerkkisten tuttien erilaisista imutekniikoista. Osittaisimetetyille lapsille olisi hyvä, että tutin muotoilu ja sen imemiseen tarvittava tekniikka muistuttaisi mahdollisimman paljon rinnan imemistä. Tutteja on saatavilla sekä silikonista että luonnonkumista. Silikoninen tutti on helpompi puhdistaa ja kovempi materiaalina kuin luonnonkumi. Luonnonkumi puolestaan kestää paremmin pureskelua, mutta sen käytön saattaa joskus estää luonnonkumiallergia.

Vinkki: Muista tarkistaa pulloittutien kunto aika ajoin niitä venyttämällä. Jos havaitset tuteissa naarmuja tai reikiä, ne on vaihdettava uusiin.

Vinkki: pienikokoinen tai ennenaikaisesti syntynyt vauva ei välttämättä jaksa imeä koliikkitutista tai muusta hyvin pienen virtauksen tutista. Tässä tapauksessa kannattaa kokeilla isomman virtauksen tutteja. Yksi tapa saada vauva syömään aktiivisemmin on riisua lasta hieman. Pöksyt ja sukat voi ottaa pois syömisen ajaksi ja vauvaa voi hellästi hieroa esimerkiksi jalkapohjista, jotta hän virkistyy syömään.

Hyvä pullohygieniä on tärkeää!

- Uudet, käyttämättömät tuttipullot pestään huolellisesti ja keitetään kiehuvaan veteen noin viiden minuutin ajan ennen käyttöönottamista. Pulloja säilytetään valmiiksi koottuina kuivassa, niille varatussa paikassa.
- Vauvan juotua maitoannoksensa pullon osat kannattaa ensin huuhdella kylmällä hanavedellä, jotta maidon proteiini irtoaa niistä.
- Huuhtelun jälkeen pullot pestään normaalisti lämpimällä vedellä ja tiskineella käsin tai astianpesukoneessa. Jos peset pullot koneessa, ne voi vielä huuhdella puhtaalla hanavedellä pesun jälkeen, jotta varmistuu, ettei pulloihin ole jäänyt pesuainejäämiä.
- Pullostutit saa parhaiten puhdistettua käsin tiskiharjaa apuna käyttäen, ja on tärkeää kääntää ne myös nurinpäin pesun aikana.
- Pesun jälkeen kaikki pullon osat keitetään kiehuvaan veteen 5-10 minuuttia tai steriloidaan pullosterilointilaitteella laitteen ohjeen mukaan. Pullojen päivittäisestä keittämisestä voidaan luopua, kun vauva on alkanut saada kiinteitä ruokia.



Vinkki: Jos pestyt ja keitetyt pullot eivät mahdu astioiden kuivauskaappiin, sopiva alusta kuivattaa ja jäädyttää pullot on esimerkiksi talous- tai leivinpaperin päällä.

Vinkkilista pulloilua opettelevalle tai siitä kieltäytyvälle vauvalle

- Tarjota vauvalle maitoa jo silloin, kun havaitset hyvin vähäisiä nälän merkkejä. Syöttäminen kannattaa aloittaa ajoissa, ettei vauva ehdi täysin hermostua ensimmäisellä pulloruokintakerrallaan.
- Sylittele vauvan kanssa syöttäessäsi.
- Pidä äidintuoksuista paitaa tai muuta tutunhajuista vaatetta vauvan ympärillä, jotta tilanne on vauvalle tutumpi.
- Älä laita pulloittia suoraan vauvan suuhun, vaan laita se vauvan huulille tarjolle, jotta vauva saa itse tehdä päätöksen uuden ruokailutavan kokeilemisesta.
- Lämmitä pulloittia juoksevan veden alla ihonlämpöiseksi.
- Kokeile erilaisia pulloittuja, jos ensimmäisen kanssa ei tule onnistumisen kokemuksia.
- Kokeile erilaisia ruokailuasentoja: jotkut vauvat pitävät imetyksen kaltaisesta asennosta, toiset saattavat haluta pitää katsekontaktin syöttäjän kanssa, ja kolmannet saattavat syödä parhaiten selkä vasten ruokkijan vatsaa.
- Liikkuminen syötön aikana saattaa rauhoittaa vauvaa. Voit esimerkiksi kokeilla syöttämistä kantoliinassa.
- Kokeile syötön aluksi hörpyttämistä tai lusikan/ruiskun avulla syöttämistä, jotta vauvan pahin nälkä laantuu ja hän jaksaa keskittyä uuteen syömistapaan.

Lähteet

mm. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira: *Elintarviketietoa* [13]



Läheisyys ja kosketus ovat tärkeitä kaikille vauvoille. Imetettävillä vauvoilla on luonnostaan ihokontakti äidin kanssa ja mahdollisuus katsoa äitiä silmiin, mutta nämä asiat voi tarjota myös pullosta juovalle vauvalle. Vauva kannattaa siis aina syöttää sylissä puoli-istuvassa asennossa, jolloin lapsi saa syödessään tankata hoitajiensa huolenpitoa. On hyvä ottaa pieni vauva välillä paidan alle nauttimaan läheisyydestä ja syöttää hänet siinä puoli-istuvassa asennossa. Lasta voi syöttää pullosta makuullakin, jolloin vauva makaa syöttäjänsä vieressä kylkiasennossa (syöttäjän kanssa mahat vastakkain) pää hieman kohotettuna. Syöttöasento on hyvä, kun vauva voi samalla katsoa hoivaajaansa.. Huomioi, että vauvaa ei saa koskaan jättää yksin maitopullon kanssa. Syöttäminen on vauvan ja läheisen yhteinen mukava hetki, josta on suloista nauttia sylitysten.



Myös pullosta voi syödä lapsentahtisesti

Lapsentahtinen imettäminen tarkoittaa sitä, että vauva saa itse valita, milloin hän haluaa syödä, ja tämä on nykyisin suositelluin tapa imettää vauvaa. Lapsentahtista syömistä tarjotaan myös pulloileville vauvoille. Vauvaa katselemalla ja kuuntelemalla hänen läheisensä alkavat pikku hiljaa erottaa, milloin vauvalla on nälkä tai jano. Vauva voi esimerkiksi tulla levottomaksi ja alkaa hamuilla suulla käsiään. Pullosta voi silloin tarjota maitoa vauvalle, joka kokee onnistumisen elämyksen saadessaan ruokaa oikeaan aikaan. Myös ruoasta kieltäytymisen tunnistamista kannattaa opetella: vauva saattaa kääntää päänsä pois pullosta, työntää tutin kielellään ulos suusta tai käsillä työntää pulloa kauemmaksi itsestään, ja suuhun joutuneen maidon hän saattaa sylkeä suusta. Tämä tarkoittaa, että vauvalle ei kannata tuputtaa maitoa, vaan odotella nälän tuloa.

Vinkki: Jos ympäristössä on paljon virikkeitä, vauvalla saattaa olla vaikeuksia keskittyä syömiseen. Silloin vauvan hoitaja voi laittaa syöttämisen ajaksi itsensä ja vauvan ylle harson tai huivin, mikä vähentää vauvan saamia aistivirikkeitä ja saattaa auttaa kiinnittämään hänen huomionsa ruokaan. Saattaa olla myös tarpeellista vetäytyä johonkin hiljaiseen paikkaan syöttämään.

Vinkki: On tavallista, että vauva saattaa joskus keskeyttää syömisensä kovaankin itkuun. Itkut voivat liittyä johonkin vuorokaudenaikaan tai niitä voi olla jaksoittain. Pieni tauko syöttämisessä ja vauvan röyhöttäminen saattavat auttaa. Nämä ns. pulloraivarit menevät yleensä vauvan kasvaessa ohi, ja paras tapa suhtautua niihin on pysyä itse rauhallisena ja tyynnyttellä vauvaa sylissä. Jos vauvalla on selviä imemisvaikeuksia, on syytä ottaa yhteys lääkäriin vauvan terveyden tarkastamiseksi. Esimerkiksi korvatulehdus tai suun sammas voivat tehdä pullon imemisen kivuliaaksi.

Vinkki: Joskus vauva saattaa kieltäytyä pullosta toistuvasti. Pieni lakkoilija herättää hätää, mutta yleensä tilanne menee ohi pian eikä vauva ehdi kärsiä ravinnon puutteesta, joten ei ole syytä hermostua. Vauvaa ei pitäisi pakottaa syömään. Hän on saattanut esimerkiksi säikähtää syöttötilanteen aikana jotakin, jota aikuinen ei ole edes huomannut. Tutin vaihtaminen, syöttöpaikan vaihtaminen, yllättävässä tilanteessa syöttäminen ja monenlaiset muut luovat ratkaisut voivat auttaa tilanteen laukeamisessa.



Vauvan kalenteri kiinteille ruoille

Puolen vuoden lähestyessä vauva alkaa huomata, että keittiössä on muutakin ruokaa kuin maitoa. Pulloruokitun vauvan kiinteiden ruokien aloituksen suositusikä on neljästä kuuteen kuukautta. Kahden kuukauden vaihteluväli tarkoittaa sitä, että joitakin vauvoja ei nelikuisena kiinnosta vielä lainkaan syödä muuta kuin maitoa, kun toiset alkavat seurata muiden syömistä ja lusikoita hyvinkin tarkasti. Mistä tietää kiinteiden ruokien oikean aloitusajan?

Katso vauvan kieltä. Jos se tulee lusikan eteen refleksinomaisesti, vauva ei ole vielä valmis syömään kiinteitä. Jos vauva päristelee ruoan kielellään pois, hänellä ei ole vielä kiire opetella. Kiinteiden ruokien syömistä ei nopeuta refleksin häviämistä, joten vanhempien ei kannata pakottaa vauvaa syömään. Ruokaa tarjotaan säännöllisesti ja kiireettömästi, ja vielä jonain päivänä vauva innostuu.

Sosiaali- ja terveysministeriön ravitsemussuositus (2004) ei suosittele vellejä enää lainkaan alle viiden kuukauden ikäisille terveille lapsille. Yli viiden kuukauden ikäisille taas on parempi syöttää puuroa, koska se tukee syömistä opetteluun ja suun motoriikan kehittymistä.

Lähteet:

Mohrbacher N., Kendall-Tackett K. : Breastfeeding made simple. [18]

Mohrbacher N., Stock J.: The Breastfeeding Answer Book. [16]

Hasunen K. ja muut: Lapsi, perhe ja ruoka. STM:n julkaisuja 11/2004 [3]



- [1] L. Hannula: *Imetysnäkemykset ja imetyksen toteutuminen. Suomalaisten synnyttäjien seurantatutkimus. Väitöskirja, Turun yliopisto, Turku, 2003.*
- [2] M. Erkkola, Kronberg-Kippilä C, Salmenhaara M, Virtanen S: *Oispa onneks joka muru, siit on äidin ainut suru; missä mennään imeväisruokailussa? Kansanterveys 2008 (7).*
- [3] K. Hasunen, M. Kalavainen, H. Keinonen, H. Lagström, A. Lyytikäinen, A. Nurttila, T. Peltola, S. Talvia: *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.*
- [4] L. Hannula: *Imetyksen edistämällä parempaa kansanterveyttä. Kansanterveys 2007 (1).*
- [5] Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä: *Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009–2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, raportti 2009:32. Helsinki, 2009.*
- [6] M. Aittokoski, R. Huitti-Malka, M. Salokoski: *Imetyksen aika. Avain-kustannus, Helsinki, 2009.*
- [7] K. Koskinen: *Imetysohjaus. Edita, Helsinki, 2007.*
- [8] B. Wilson-Clay, K. Hoover: *The Breastfeeding Atlas. 4. painos, LactNews Press, Texas, USA, 2009.*
- [9] ILCA: *Clinical Guidelines for the Establishment of Exclusive Breastfeeding. 2005. <http://www.ilca.org/files/resources/ClinicalGuidelines2005.pdf>*
- [10] M. Niemelä: *Imetysoapas. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helmi Kustannus, Helsinki 2006.*
- [11] W. Sears, M. Sears: *Kiintymysvanhemmuuden kirja. Onnellisen vauvan hoito-opas. Green Spot, Helsinki, 2008.*
- [12] Australian Breastfeeding Association: *A Caregivers' Guide To The Breastfed Baby. 2009. <http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/caregivers.html>.2009.*
- [13] Evira - Elintarviketurvallisuusvirasto: *www.evira.fi > Elintarvikkeet > Elintarviketietoa > Äidinmaidon korvikkeet ja vierotusvalmisteet*



- [14] C. Smillie: *How Infants Learn to Feed: A Neurobehavioral Model*. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants* by Watson-Genna, C., (Ed.), Jones & Bartlett Publishers, Sudbury, USA, 2008.
- [15] D. West, L. Marasco: *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*. Mc Graw Hill, USA, 2009.
- [16] N. Mohrbacher, J. Stock: *The Breastfeeding Answer Book*. La Leche League, Illinois, USA, 2003.
- [17] T. Vanto, M. Kaila, E. Isolauri, M. Kalavainen, K. Kalimo, K. Korhonen, M. Mäkelä, S. Mäkinen-Kiljunen, E. Savilahti, K. Turjanmaa, H. Voutilainen: *Lasten ruoka-aineallergioiden Käypä hoito -suositus*. Duodecim, Helsinki, 2004.
- [18] N. Mohrbacher, K. K. Kendall-Tackett : *Breastfeeding made simple. Seven Natural Laws for Nursing Mothers*. New Harbinger Publications, Oakland, 2005.