
LUKIJALLE

Pienen keskosvauvan elämän alkutaipale on hyvin erilainen täysiaikaisen vauvan ensi hetkiin verrattuna. Vauva ei yleensä pääse äidin rinnalle kovinkaan pian syntymän jälkeen. Sekä äiti että vauva(t) saattavat olla sairaita ja huonokuntoisia, joten imetyksen käynnistymiseen on käytävä tavallista pidempi ja hankalampi tie.

Oppaan tarkoitus on kertoa, että äidinmaidon antaminen keskoselle on mahdollista, sekä antaa tietoa ja “välineitä” keskosvauvan imettämiseen. Haluamme luoda äideille uskoa itseensä.

Keskosvauvallekin parasta mahdollista ravintoa on oman äidin maito, mikäli sitä on saatavilla. Äidinmaito sisältää vauvan tarvitsemia ravintoaineita sopivissa suhteissa, vaikka lisäksi annettaisiinkin lisäravintovalmisteita. Jos äidiltä ei maitoa jostain syystä tule tai sitä ei voida vauvalle antaa, annetaan keskosvauvalle luovutettua äidinmaitoa. Haluamme tukea keskosäitejä myös äidinmaidon luovuttajina.

Aina imettäminen ei onnistu. Se ei ole välttämättä riippuvaista edes raskausviikoista: joskus erittäin pienenä keskosena syntyneen imetys voi onnistua loistavasti, kun taas isoviikkoisena syntyneen imetys ei onnistu ollenkaan. Vauvat, myös keskosvauvat, ovat erilaisia jo syntyessään. Täysimetys ei suinkaan ole ainut mahdollinen tapa ruokkia lasta: usein keskosvauvat syövät ainakin aluksi pullosta rintamaitoa, jonka lisänä voidaan käyttää tarvittaessa äidinmaidonkorviketta. Jos imetys ei yrityksistä huolimatta onnistu ja vauva/vauvat saa(vat) ravintonsa muuten, älä syyllistä itseäsi. Ei ole häpeä antaa periksi. Äitiys on paljon muutakin kuin äidinmaitoa. Jos imetys/lypsäminen vie liikaa voimia eikä tunnu hyvältä, on se paras lopettaa. Vauva tarvitsee ensisijaisesti jaksavan äidin, maidon alkuperä on toissijainen asia.

Niin kauan kuin oman maidon antaminen lapselle tuntuu hyvältä ja tärkeältä, kannattaa lypsämistä tai imetystä jatkaa. Pitää muistaa, että keskosvauvan imetys on yleensä keskivertoa suuremman työn takana. Muista huolehtia itsestäsi, anna hemmotella, pyydä apua sukulaisilta ja ystäviltä. Kuuntele itseäsi ja ole itsellesi armollinen. Jos lypsät maidot lapsellesi ja syötät ne pullosta ja tämä tuntuu hyvältä järjestelyltä, jatka näin. Jos imetys onnistuu, osittainkin, luota itseesi imettäjänä ja ennen kaikkea äitinä.

Mikä mukavinta, usein imetys onnistuu ilman minkäänlaisia tietopaketteja ja kirjasia, ihan vain luonnostaan. On kuitenkin paljon äiti–vauva -pareja, jotka tarvitsevat jonkinlaista ohjausta. Toivomme tämän tietopaketin antavan äideille voimia, tietoa ja vinkkejä sekä ennen kaikkea vertaistukea tilanteessa, jossa olo voi tuntua hyvinkin yksinäiseltä. Olemme haastatelleet ihmisiä, joille äidinmaitoon ja imetykseen liittyvät kysymykset ovat työn puolesta tuttuja. Olemme keränneet kokemuksia myös useilta keskosten äideiltä, jotka ovat keskosen imetyksen varsinaisia asiantuntijoita. Me keskösäidit tiedämme miltä tuntuu, kun ennenaikaisesti syntynyt vauva on teho-osastolla ja äitiä kehoitetaan lypsämään maitoa!

Lämpimät onnittelut uudesta pienestä perheenjäsenestä. Toivomme tästä tietopaketista olevan apua ja tukea.

Maidonhuuruisin terveisin Kevyt-yhdistyksen hallituksen puolesta
syyskuussa 2007

Elina, Sari ja Susanna

Oppaan ovat kirjoittaneet ja koonneet yhdessä Elina Pajakoski, Sari Vuoristo ja Susanna Kariluoto Keskosvanhempien yhdistyksestä (Kevyt), joka on viralliselta nimeltään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Meilahden yhdistys ry. Haastattelujen asiantuntijoiden ja kutsuttujen kirjoittajien esittämät näkemykset ovat heidän omiaan, eikä Kevyt ota niihin yhdistyksenä kantaa.

