

SISÄLLYS

LUKIJALLE

1. ÄIDINMAITO JA SEN MERKITYS	11
2. MAIDONTUOTANNON KÄYNNISTÄMINEN JA YLLÄPITÄMINEN	17
Milloin ja miten aloittaa?	18
Maidon lypsäminen	19
<i>Maitomääristä</i>	20
<i>Ohjeita ja vinkkejä lypsämiseen</i>	20
<i>Käsin lypsäminen</i>	22
Maidon käsittely ja säilyttäminen	23
Maito ja lääkkeet	24
Rintapumput	24
<i>Käsi­käyttöinen rintapumppu</i>	25
<i>Sähkö­käyttöinen rintapumppu</i>	26
<i>Sähkö- tai käsi­käyttöinen rintapumppu</i>	26
<i>Isot, sähkö­käyttöiset rintapumput</i>	26
Äidinmaidon luovutus	27
Maidon tuloa pehmeästi auttaen – apukeinoja maidon tulon ylläpitämiseen ja lisäämiseen; haastateltavana vyöhyketerapeutti Anita Rehnström	28
3. IMETYS	33
Imetyksen harjoittelu	34
<i>Oikea imemisote ja-asento</i>	35
<i>Miksi imetysharjoittelu on hankalaa?</i>	38
Imetysasennot, imetystekniikat ja apuvälineet	40
<i>Imetysasennot</i>	41
<i>Monikoiden imetys</i>	42
<i>Imetystyyny</i>	46
<i>SNS –Imetysapuväline/Imetysapulaitteen käyttäminen ja käyttökokemuksia</i>	47
<i>Rintakumit (nännisuojat) ja nänninmuotoilijat</i>	50
<i>Muuta hyödyllistä</i>	50

Miten imetystä voidaan tukea jo tehohoitojakson aikana – haastateltavana sairaanhoitaja Sari Rajakangas ja erikoissairaanhoitaja Marjatta Heikka	52
Haastateltavana vauvaperhetyöntekijä Mia Honkanen, KYS/vastasyntyneiden teho-osasto	55
Miten imetystä voidaan tukea jatkohoitosairaалassa – haastateltavana sairaanhoitaja Anne Kytölä, Kätilöopisto Kotiin vauvan kanssa	58 65
<i>Riittääkö maito?</i>	66
<i>Entä jos maitoa tulee suhteessa liikaa tai liian vuolaasti?</i>	66
<i>Rintaraivarit tai rinnan hylkiminen</i>	66
<i>Rinnanpäiden kipeytyminen</i>	67
<i>Maidon pakkautuminen, tiehyttukos ja rintatulehdus</i>	68
Läheisten tuki	69
Mistä apua? – Imetystukipuhelimen projektityöntekijä Karla Loppi	70
4. IMETYSTUKIHENKILÖIDEN ARTIKKELIT	73
Keskosvauvankin imetyksessä päästään usein vaikeuksista voittoon – asiantuntijana imetystukihenkilö Pia Ruohotie	74
<i>Lypsylle, lypsylle</i>	74
<i>Imeminen on myös tekniikkalaji</i>	75
<i>Jos imetys ei onnistu</i>	76
Ennenaikaisesti syntynyt lapsi ja imetys – kätilö, IBCLC Katja Koskinen	76
<i>Äidinmaito – enemmän kuin ravintoa</i>	76
<i>Maidonerityksen käynnistäminen</i>	77
<i>Läheisyys on tie imetykseen</i>	79

5. KESKOSLAPSEN ÄITIEN KOKEMUKSIA LYPSÄMISESTÄ JA IMETYKSESTÄ SEKÄ PULLORUOKINNASTA	83
Tiia ja tytär, rv 25+5, 590g	84
<i>Syntymä – epävarmuutta, toivoa ja onnea</i>	84
<i>Konkreettista apua pikkutaistelijalle eli ensimmäiset askeleet maidon luovuttamisessa</i>	85
<i>Maitojuna välillä koti–sairaala eli maidon luovutus oman kotiutumisen jälkeen</i>	87
<i>Ihania imettämisen alkeita</i>	88
<i>Arjen arvostusta eli elämää kotona</i>	90
<i>Mitä imettäminen antaa...</i>	90
<i>Mitä imettäminen ottaa...</i>	91
Meidän (ja muiden) maidot, Ninh rv 35+3, 1620 g	93
<i>Lypsyä ja imetystä</i>	93
<i>Kaaosta kotona</i>	95
<i>Verkkainen vieroitus</i>	96
<i>Mitä mieltä nyt?</i>	97
Virpin tytön imetystarina rv 25+5	97
Juhon tarina rv 23+4, 630g	100
<i>Lypsämistä</i>	100
<i>Imetystä</i>	101
Imetystarinamme; rv 34, 1920 g	103
Kokemuksia rintapumpun kaverina, imettävänä äitinä ja äidinmaidon luovuttajana, rv 36+0, 1590g	105
<i>Äidinmaidonluovuttajaksiko?</i>	106
<i>Kotona</i>	107
<i>Toinen lapsi - onnistuuko imetys nyt?</i>	108
<i>Rintatulehduksia ja imetyksen loppu</i>	110
Silkkiposki	111
“Mammanmaitoa keskuskaksosille” rv 28+	113
Kaksostyttöjen imetystarina rv 26+2, 1080g ja 1030g	116
Miika 9/06, rv 28+5, 1240g	121
Pakina “Muistikuvia ajastani hanabisneksessä”	126
Kevyt-keskustelusta poimittuja ajatuksia maidon riittävydestä, lypsämisestä ja imettämisestä	129

6. MITÄ AJATUKSIA IMETYS HERÄTTI	131
Tuoreen äidin ajatuksia jatkohoitopaikassa – Miskan äidin sähköpostihaastattelu	132
Harmistuksen aiheita sekä parannusehdotuksia	135
Aloite	136
7. LISÄTIETOA, NETTIVINKKEJÄ JA KIRJALLISUUTTA	139
Vinkkilista tuoreelle keskosäidille	140
Lisätietoa imetyksestä ja hyödyllisiä linkkejä	141