

## Äidinmaitoa keskoselle -projekti

Vuonna 2007 aloitetun projektin tarkoituksena on kertoa, että äidinmaidon antaminen keskoselle on mahdollista ja siihen on olemassa monta oikeaa tapaa. Tavoitteina on jakaa tietoa ja vertaistukea sekä ”välineitä” keskosvanhemmille ja heidän läheisilleen sekä lisätä hoitokilöökunnan ja neuvoloiden tietoisuutta mm. keskosien imetyksestä.

Oppaan lisäksi projektissa koottiin yhteistyökumppaneiden avulla imetysapuvälinesalkut kahdeksaan sairaalaan. Projektin yhteydessä järjestetään Äidinmaitoa keskoselle –tapah-tumia.

Projektiin liittyy **aloite** keskosten perheiden imetysohjauksen tehostamiseksi ja imetyksen tukemiseksi niin sairaala-aikana kuin kotiutumisen jälkeenkkin.

Lisätietoja projektista Kevyen kotisivuilta



## Keskosvanhempien yhdistys Kevyt

MLL Meilahden yhdistys ry

Kevyt on Suomen laajin keskosvanhempien verkosto ja toimii valtakunnallisesti jäsenmaksujen, tukien ja yhteistyökumppaneiden turvin.

Kevyt edistää keskostietoutta ja perheiden hyvinvointia toimimalla yhteistyössä opiskelijoiden, neuvoloiden ja keskosia hoitavien sairaaloiden kanssa.

Kevyen kotisivuilta [www.kevyt.net](http://www.kevyt.net) löytyvät mm.

- tietopankki
- TapahtumaBlogi
- KevytShop- kannatusmyynti
- tukisivut, joilta löytyy mm. keskostarinoita ja tukiperheitä
- Suomen aktiivisin keskosvanhempien keskustelupalsta [www.kevyt.net/keskustelu](http://www.kevyt.net/keskustelu)

Lisäksi yhdistys julkaisee jäsenlehteä 3-4 kertaa vuodessa.

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä kotisivuillamme. Jäsenenä olet osa keskoslasten perheiden verkkoa ja tuet samalla toimintaamme keskosvanhempien ja –lasten hyväksi.



## ÄIDINMAITOA KESKOSELLE

– tietoa, vertaistukea ja vinkkejä äideiltä äideille



[www.kevyt.net](http://www.kevyt.net)

***Voinko imettää keskosena  
syntynyttä vauvaani?***

***Onko kukaan muu pumpannut? Ja  
kuinka kauan pitää pumpata?***

***Rintakumilla vai ilman? Ja mikä  
ihmeen imetysapulaite?!***

***Voiko maito loppua? Entä jos maitoa  
tulee ”liikaa”?***

***Miksi vauva syö pullosta muttei  
rinnasta?***

***Pääseekö pullolta rinnalle?***

## **Äidinmaitoa keskoselle?**

Pienen keskosvauvan elämän alkutaipale on hyvin erilainen täysiaikaisen vauvan ensihetkiin verrattuna. Vauva ei useinkaan pääse rinnalle heti syntymän jälkeen, ja sekä äiti että vauva(t) saattavat olla huonokuntoisia.

Äidinmaito on keskosvauvallekin parasta mahdollista ravintoa. Tapoja maidon antamiseksi vauvalle ja aikanaan imetyksen onnistumiseksi on monia, mutta vaihtoehdoista ei välttämättä saa tai ei osaa hakea tietoa etukäteen. Muut perheenjäsenet ja läheiset eivät ehkä tiedä, miten tukea äitiä.

Keskosen imetys vaatii usein paljon harjoittelua ja kärsivällisyyttä. Maidontuloa voidaan ylläpitää pumpaamalla siihen asti, kun vauva on imemis-harjoitteluun valmis. Maidon pumppaaminen ei ole koskaan turhaa. Jokainen maitotippa on vauvalle lahja!

Äidinmaitoa keskoselle -opas on suunniteltu vastaamaan tiedon ja tuen tarpeeseen ja antamaan vertaistukea tilanteessa, kun kaikki ei sujukaan niin kuin piti. Muiden äitien kokemuksista ja ajatuksista saa rohkaisua ja lohdutusta. Toisten kokemuksia lukemalla äiti saattaa löytää oman tapansa ruokkia vauvaa asettamatta itselleen liikoa paineita siinä haastavassa elämän-tilanteessa, jonka lapsen syntyminen keskosena aiheuttaa.

Tärkeintä lapselle ovat jaksavat vanhemmat ja heidän antamansa rakkaus ja läheisyys.



## **Äidinmaitoa keskoselle -opas**

1.painos, mustavalkoinen, värikannet, 146 s. Etelä-Savon Kirjapaino Oy, 2007, ISBN 978-952-5082-51-2

Oppaan ovat toimittaneet keskosten äidit Elina Pajakoski, Sari Vuoristo ja Susanna Kariluoto Kevyt Keskosvanhempien yhdistyksestä. Tietopuolen kokoamiseen on osallistunut useita äidinmaidon ja imetyksen asiantuntijoita. Opas sisältää myös runsaasti käytännön vinkkejä sekä äitien erilaisia lypsy- ja imetystarinoita.

Oppaassa käsitellään äidinmaidon merkitystä vauvalle ja äidille, lypsämistä, erilaisia apuvälineitä, imettämistä sekä maidontulon ja lypsämisen ongelmia, imetyksen iloja ja suruja sekä vanhempien jaksamista.

Oppaasta hyötyvät vanhempien ohella keskosperheen lähipiiri, sairaaloiden ja neuvoloiden hoitohenkilökunta sekä opiskelijat. Opas sopii myös avuksi ja lohduksi äidille, jolla on muista kuin vauvan keskosuudesta johtuvia ongelmia maidon erityksessä tai imetyksessä.

## **Lisätiedot, tilaukset ja palaute**

Opasta voi tilata Kevyt Shopista [www.kevyt.net/kauppa](http://www.kevyt.net/kauppa) tai suoraan sähköpostitse [shop@kevyt.net](mailto:shop@kevyt.net). Sairaalat ja neuvolat yms. voivat tiedustella nippuhintoja.

Palautetta ja kehittämistoiveita pyydetään lähettämään osoitteeseen [sihteeri@kevyt.net](mailto:sihteeri@kevyt.net).