

Imetys

Rintamaito eli äidin rinnasta tuleva maito on parasta ruokaa vauvalle. Se suojaa vauvaa tulehduksilta ja monilta sairauksilta.

Täysimetys tarkoittaa sitä, että vauva ei saa rintamaidon lisäksi muuta ruokaa, esimerkiksi äidinmaidon korviketta. Täysimetystä suositellaan 4-6 kuukauden ikään asti.

Vauvantahtinen imetys tarkoittaa sitä, että vauva saa syödä rinnalla niin usein ja niin kauan kuin haluaa. Tällöin imetys nostaa maidon nopeammin äidin rintoihin. Vauva ei tarvitse vauvantahtisen täysimetyksen lisäksi muuta ruokaa eikä vettä tai mehua.

Ihokontakti tarkoittaa sitä, että vauva on vain vaippa päällään sylissä, esimerkiksi äidin paidan sisällä. Ihokontakti nostaa maidon nopeammin äidin rintoihin.

Myös äiti hyötyy imetyksestä. Imetys auttaa siihen, että äiti toipuu synnytyksestä nopeammin. Imetyksen aikana eriytyy oksitosiinia, joka on hyvän olon hormoni. Äiti tuntee silloin olonsa paremmaksi.

Lisäksi imetys vaikuttaa siihen, että kohtu supistuu nopeammin pienemmäksi.



Kun vauva on 6 kuukauden ikäinen,
hän voi aloittaa kiinteiden ruokien maistelun.
Imetystä kannattaa kuitenkin yhä jatkaa.
Imetystä voi jatkaa niin kauan,
kun äiti ja lapsi haluavat.

Synnytyksen jälkeen sairaalassa
saat apua ja ohjeita imetykseen.
Kun olet kotona, saat apua neuvolasta.
Saat apua myös Imetyksen tuki -yhdistyksestä
tai verkkosivulta www.imetys.fi.

Neuvoja onnistuneeseen imetykseen:

- Imetä vauvaa usein,
vähintään 8-12 kertaa päivässä.
- Vaikka vauva syö usein, se ei merkitse sitä,
että hän tarvitsee lisää maitoa.
- Pidä vauvaa ihoa vasten myös silloin,
kun vauva nukkuu.
- Älä anna vauvalle tuttia tai tuttipulloa
- Kokeile eri imetysasentoja.
- Huomaa, että imetyskerrat ovat erilaisia.
Joskus vauva syö vähän aikaa, joskus kauemmin.
Joskus vauva nukahtaa kesken syömisen.
Joskus vauva itkee syömisen jälkeen.
Kaikki tämä on normaalia.

Mistä tietää, riittääkö maito?

- Vauva syö usein,
vähintään 8-12 kertaa päivässä.
- Vauva imee tehokkaasti ja kuulet,
kun vauva nielee.
- Vauva pissaa monta kertaa päivässä.
- Vauvalta tulee kakkaa joka päivä.
- Vauvan paino nousee.

