



# Vauvamyönteisyysohjelma

Ohjelma imetyksen edistämiseen, tukemiseen,  
suojelamiseen ja jatkuvaan laadun kehittämiseen

**2023**

# SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1. VAUVAMYÖNTEISYYSOHJELMAN TAVOITE	9
2. KANSALLISET IMETYSSUOSITUKSET	10
3. THE TEN STEPS TO SUCCESSFUL BREASTFEEDING	11
4. SYNNYTYSYKSIKÖN 10 ASKELTA ONNISTUNEeseen IMETYKSEEN	12
5. VASTASYNTYNEIDEN TEHOVALVONNAN 10 ASKELTA ONNISTUNEeseen IMETYKSEEN	13
6. IMETYSLUOTTAMUS	14
8. ÄIDINMAIDONKORVIKKEIDEN KANSAINVÄLINEN MARKKINOINTIKOODI	15
9. ERITYISTARKKAILUA VAATIVAT VASTASYNTYNEET JA MAHDOLLINEN LISÄMAIDON TARVE	16
10. IMETYSOHJAUS SYNNYTYSYKSIKÖSSÄ	17
11. RINTAONGELMIA	21
MISTÄ APUA JA TUKEA IMETYKSEEN?	24
LÄHTEET	25



”

*Ensin elämä  
on vain  
imetystä,  
sen jälkeen  
imetys on vain  
elämää.*



*Vaasan keskussairaala-  
ssa työskennellään  
päivittäin synnyttäjien,  
vastasyntyneiden ja  
heidän perheidensä  
hyväksi.*



## JOHDANTO

Pohjanmaan hyvinvointialueella työskennellään päivittäin synnyttäjien, vastasyntyneiden ja heidän perheidensä parhaaksi. Tavoitteenamme on tarjota parasta mahdollista tukea vauvan elämän ensihetkille. Näiden hetkien merkitys imetyksen onnistumiselle on suuri. Imetys on luonnollinen asia, mutta se ei aina ole helppoa. Sen vuoksi tarvitaan tutkittua tietoa imetyksestä, alan huippuosaajia, yhteistyötä eri ammattiryhmien välillä ja selkeitä toimintaohjeita.

Vaasan keskussairaalan synnytysyksikössä on tehty pitkäjänteistä työtä vauvamyönteisyyden kehittämissä. Vuonna 2013 sairaalamme sai *Baby Friendly Hospital* -sertifikaatin tunnustukseksi tästä työstä. Vauvamyönteisyysertifikaatti tulee uusiksi säännöllisesti ja uudelleenauditointi tapahtui syksyllä 2018 ja jälleen vuoden 2023 lopussa.

Kuluneen viiden vuoden aikana olemme edelleen edistäneet vauvamyönteisyyttä ja perhekeskeisyyttä. Vauvojen välitön ihokontakti suunniteltujen ja kiireellisten sektioiden yhteydessä on asetunut normaalsi arjen rutiiniksi. Synnyttäjien vuodeosastolla pyrimme tarjoamaan perhehuoneita aina kun osaston tilanne sen sallii ja silloin puolisolilla tai tukihenkilöllä on mahdollisuus osallistua aktiivisesti vauvan hoitoon vuorokauden ympäri. Puolison läsnäolo ja rauhallinen yhteinen alkua vahvistavat perhettä uuteen elämäntilanteeseen ja se mahdollistaa äidin keskittymisen imetykseen. Jos vauva jostain syystä siirtyy vastasyntyneiden tehovalvontaosastolle, vanhemmat saavat huonetilan salliessa siirtyä vauvan kanssa sinne.

Viimeiset vuodet ovat olleet haastavia koronapandemian vaikeuttaessa monella lailla työtämme. Olemme eläneet aikoja, kun puoliset eivät saaneet tulla vuodeosastolle ja monet muut rajoitukset haastoivat toimintaa niin meillä sairaalassa kuin muuallakin yhteiskunnassa. Monet perheet jäivät yksin vaille yhteisön tuomaa tukea. Jotakin hyvä-

vääkin pandemiasta seurasi: monessa perheessä puoliso siirtyi kotiin etätöihin ja se mahdollisti perheille tiiviimmän alun ja puolisolille mahdollisuuden olla enemmän läsnä elämän ensihetkissä.

Imetyksen merkitys kansanterveydelle on suuri. Sillä on sekä lyhyt- että pitkäaikaisvaikutuksia niin lapsen kuin äidinkin terveyteen. Imetys ja ihokontakti edistävät lapsen ja vanhemman kiintymyssuhdetta ja imetys tukee lapsen oikeuksia hyvinvointiin sekä yksilölliseen kasvuun ja kehitykseen.

Ympäröivän yhteiskunnan myönteinen suhtautuminen imetykseen tukee imetystä myös yksilötasolla. Haluamme osaltamme edistää imetyksen onnistumista ja levittää tietoutta imetyksestä myös sairaalan ovien ulkopuolelle. Sairalamme koko henkilökunta sitoutuu edistämään, tukemaan ja suojelemaan imetystä sekä kehittämään imetysohjausta kansallisten ja kansainvälisten ohjeiden mukaisesti. Hyvinvointialueellamme tuetaan myös henkilökunnan imetystä mahdollistamalla lapsen vierailu tai maidon pumppaus työpäivän aikana.

**Kaisa Muikku**, Koordinoiva osastonhoitaja ja koko synnytysyksikön henkilökunta

**Imetyksen  
merkitys  
kansanterveydelle  
on suuri.**



Vaasan keskussairaalan naisten- ja lasten palvelualueen vastuhenkilöt ja henkilökunta sitoutuvat edistämään, tukemaan ja suojelemaan imetystä sekä jatkuvasti kehittämään imetysohjausta vauvamyönteisyysohjelman ohjeen "10 askelta onnistuneeseen imetykseen" mukaisesti.

Päivitetty 1.11.2023

**Birgitta Ivars**  
ylihoitaja,  
sairaalapalvelut/  
naiset ja lapset

**Kaisa Muikku**  
koordinoiva osastonhoitaja,  
synnytys ja naistentaudit

**Anette Söderqvist**  
apulaisosastonhoitaja  
synnytys ja naistentaudit

**Jennica Kööpikkä**  
ylilääkäri, synnytys ja  
naistentaudit

**Marika Smeds**  
osastonylilääkäri, synnytys  
ja naistentaudit

**Jaana Ekebohm**  
apulaisosastonhoitaja  
synnytys ja naistentaudit

**Tarja Holm**  
johtava lääkäri,  
lastentaudit

**Monika Kass**  
osastonylilääkäri,  
lastentaudit





## 1. VAUVAMYÖNTEISYYSOHJELMAN TAVOITE

Vaasan keskussairaalan vauvamyönteisyysohjelma on laadittu kansainvälisten tutkimusten perusteella, ja on päivitetty WHO:n ja UNICEF:in *"Protecting, promoting and supporting Breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly hospital initiative 2018"* sekä THL:n *"Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022"* mukaan.

Imetys on osa kestävästä kehitystä – se on taloudellisesti kannattavaa sekä ekologisesti kestävä tapa antaa vauvalle ruokaa. Maailmanlaajuisesti voidaan imetyksen avulla parantaa äidin ja lapsen elämänlaatua terveysnäkökulmasta ja jopa pelastaa henkiä. Suomessa haasteena on parantaa imetyksen toteutumista lapsen perhetilanteesta, perheen koulutustasosta, äidin iästä tai terveyskäyttäytymisestä riippumatta.

Synnytyksen jälkeen äidit usein aloittavat imetyksen, mutta epätietoisuus maidon riittävyydestä, heikko tuki imetyksen jatkamiseen sekä muut sosiaaliset ja kulttuuriset syyt johtavat usein lisäruokien varhaiseen aloitukseen. Perhe ja yhteiskunta ovat siten tärkeässä asemassa imetyksen tukemisessa. Yhteiskunta voi tukea imetystä eri keinoin. Esimerkiksi antamalla myönteisen kuvan imetyksestä mediassa ja sosiaalisessa mediassa. Jos imetyksestä puhuttaisiin yhteiskunnassa tavallisena arkipäiväisenä asiana, olisivat haasteet ja vastoinkäymiset asiaankuuluvia, ratkaistavia asioita.

Vauvamyönteisyysohjelman tavoitteena on yhdenmukaistaa hoitokäytäntöjä ja imetysohjausta, sekä vahvistaa perheiden ja henkilökunnan osaamista. Terveystieteiden ammattilaisten merkitys imetysmyönteisten asenteiden vahvistamisessa on suuri. Tutkimuksissa on todettu äitien onnistuvan sitä paremmin imetyksessään mitä enemmän vauvamyönteisyysohjelman askeleita synnytyslaitoksissa noudatetaan.

Imetysohjauksen tavoitteena on turvata vauvan ravitsemus ja tukea äitiä pääsemään omaan yksilölliseen imetystavoitteeseensa. Hyvä imetysohjaus vastaa äidin tarpeita ja on yhdenmukaista jokaisella ohjausta antavalla henkilöllä. Toimintaohjelman tarkoitus on myös vahvistaa synnytyslaitoksen ja neuvolan välistä yhteistyötä perheen imetyksen tukemiseksi. Heti synnytyksen jälkeen ammattilaisen antama tuki on merkittävä, mutta myöhemmin vertaistuen osuus kasvaa.

Vauvamyönteisyysohjelmaa päivitetään joka viides vuosi tai tarvittaessa useammin.





## 2. KANSALLISET IMETYSSUOSITUKSET

Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden kuukauden ajan useimmille normaalipainoisena syntyneille lapsille D-vitamiinia lukuun ottamatta. WHO ja UNICEF suosittelevat 6 kuukauden täysimetystä ja osittaisimetystä ainakin vuoden ikään saakka. Suomessa täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään saakka. Kiinteät ruoat suositellaan aloitettavaksi maisteluannoksilla imetyksen jälkeen vasta 4–6 kuukauden iässä (lusikankärsellisestä muutamaa teelusikalliseen). Kaikille lapsille suositellaan imetyksen lisäksi kiinteitä ruokia viimeistään kuuden kuukauden iässä, jolloin he ovat ravitsemuksellisesti tarpeen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Kiinteiden ruokien aloittamisen ohella imetystä suositellaan jatkettavaksi ainakin vuoden ikään asti tai pidempään.



WHO ja UNICEF suosittelevat 6 kuukauden täysimetystä.



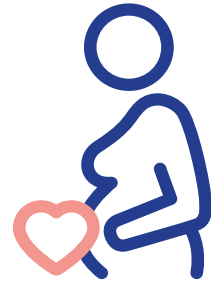
## 3. THE TEN STEPS TO SUCCESSFUL BREASTFEEDING

# The TEN STEPS to Successful Breastfeeding

- HOSPITAL POLICIES**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Not promoting infant formula, bottles or teats
  - Making breastfeeding care standard practice
  - Keeping track of support for breastfeeding
- STAFF COMPETENCY**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Training staff on supporting mothers to breastfeed
  - Assessing health workers' knowledge and skills
- ANTENATAL CARE**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Discussing the importance of breastfeeding for babies and mothers
  - Preparing women in how to feed their baby
- CARE RIGHT AFTER BIRTH**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Encouraging skin-to-skin contact between mother and baby soon after birth
  - Helping mothers to put their baby to the breast right away
- SUPPORT MOTHERS WITH BREASTFEEDING**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Checking positioning, attachment and suckling
  - Giving practical breastfeeding support
  - Helping mothers with common breastfeeding problems
- SUPPLEMENTING**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Giving only breast milk unless there are medical reasons
  - Prioritizing donor human milk when a supplement is needed
  - Helping mothers who want to formula feed to do so safely
- ROOMING-IN**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Letting mothers and babies stay together day and night
  - Making sure that mothers of sick babies can stay near their baby
- RESPONSIVE FEEDING**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Helping mothers know when their baby is hungry
  - Not limiting breastfeeding times
- BOTTLES, TEATS AND PACIFIERS**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Counsel mothers on the use and risks of feeding bottles, teats, and pacifiers
- DISCHARGE**  
 Hospitals support mothers to breastfeed by...
  - Referring mothers to community resources for breastfeeding support
  - Working with communities to improve breastfeeding support services




## 4. SYNNYTYSYKSİKÖN 10 ASKELTA ONNISTUNEeseen IMETYKSEEN



### JOHTAMISMENETELMÄT IMETYKSEN EDISTÄMISESSÄ

**1.a** WHO:n kansainvälinen äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodia noudatetaan synnytysyksikössä.

**1.b** Synnytysyksikössä on kirjallinen imetyksen edistämisen toimintasuunnitelma, joka perustuu WHO:n ja UNICEF:in Baby-friendly Hospital Initiative Implementation Guidance 2018 ohjelmaan. Toimintasuunnitelma viestitetään perheille ja henkilökunnalle.

**1.c** Synnytysyksikkö tilastoi, seuraa ja arvioi kuukausittain vauvamyönteisyyden toteutumista. Vuosittain kerätään myös äitiyshuollon imetystilastoja.

**2.** Synnytysyksikön henkilökunnalla on hyvät taidot edistää, tukea ja motivoida imetystä. Henkilökunta on suorittanut WHO:n 20 tunnin imetysohjaaja-koulutuksen ja kaikki osallistuvat säännöllisesti imetysohjauksen lisäkoulutuksiin. Uudet työntekijät perehdytetään imetyksen edistämisen toimintasuunnitelmaan.

### IMETYKSEN TUKEMINEN HOITOTYÖSSÄ

**3.** Kaikissa Vaasan keskussairaalan äitiyshuoltoa tarjoavissa yksiköissä annetaan raskaana oleville ja heidän perheilleen tietoa imetyksen eduista ja imetykäytännöistä. Perheiden mielipiteitä imetyksestä kunnioitetaan.

**4.** Äideille annetaan mahdollisuus ja heitä rohkaistaan keskeytymättömään ihokontaktiin heti synnytyksen jälkeen synnytystavasta riippumatta. Äitejä kannustetaan aloittamaan imetys mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen ja huolehditaan siitä että ensi-imetys onnistuu synnytyssalissa tai osastolla.

**5.** Äidit saavat käytännön ohjausta imetyksen aloittamiseen ja jatkamiseen. Äitejä opastetaan maidonerityksen ylläpitämiseen siinäkin tapauksessa, että he joutuvat olemaan erossa vauvastaan. Äidit saavat myös tietoa tavallisimpien imetysongelmien ratkaisemiseen.

**6.** Rohkaistaan välttämään muun ravinnon kuin rintamaidon antamista vauvalle, elleivät lääketieteelliset syyt muuta edellytä.

**7.** Mahdollistetaan äideille ja vauvoille ympärivuorokautinen vierihoito.

**8.** Ohjeistetaan äitejä tunnistamaan ja vastaamaan vastasyntyneen nälkäviesteihin ja niiden avulla rohkaistaan vauvantahtiseen imetykseen.

**9.** Annetaan perheille tietoa tuttipullojen ja tuttien käytöstä sekä niiden haitoista.

**10.** Kotiutusvaiheessa laaditaan yksilöllinen kirjallinen imetyssuunnitelma. Perheelle annetaan tietoa mistä he saavat asianmukaista hoitoa ja tukea ympäri vuorokauden myös kotiutumisen jälkeen.

## 5. VASTASYNTYNEIDEN TEHOVALVONNAN 10 ASKELTA ONNISTUNEeseen IMETYKSEEN

### JOHTAMISMENETELMÄT IMETYKSEN EDISTÄMISESSÄ

**1.a** Vastasyntyneiden tehovalvonnassa noudatetaan WHO:n kansainvälistä äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodia.

**1.b** Vastasyntyneiden tehovalvonnassa on kirjallinen imetyksen edistämisen toimintasuunnitelma, joka perustuu WHO:n ja UNICEF:in Baby-friendly Hospital Initiative Implementation Guidance 2018 ohjelmaan. Toimintasuunnitelmasta kerrotaan perheille ja henkilökunnalle

**1.c** Synnytysyksikkö tilastoi, seuraa ja arvioi kuukausittain vauvamyönteisyyden toteutumista. Äitiyshuollossa kerätään myös vuosittain imetystilastoja. Vastasyntyneiden tehovalvonta seuraa edellä mainittuja tilastoja.

**2.** Vastasyntyneiden tehovalvonnan henkilökunnalla on hyvät taidot edistää, tukea ja motivoida imetykseen. Henkilökunta on suorittanut WHO:n 20 tunnin imetysohjaajakoulutuksen ja kaikki osallistuvat säännöllisesti imetysohjauksen lisäkoulutuksiin. Uudet työntekijät perehdytetään imetyksen edistämisen toimintasuunnitelmaan.

### IMETYKSEN TUKEMINEN HOITOTYÖSSÄ

**3.** Kaikissa Vaasan keskussairaalan äitiyshuoltoa tarjoavissa yksiköissä annetaan raskaana oleville ja heidän perheilleen tietoa imetyksen eduista ja imetykäytännöistä. Perheiden mielipiteitä imetyksestä kunnioitetaan.

**4.** Äideille annetaan mahdollisuus ja heitä rohkaistaan keskeytymättömään ihokontaktiin heti synnytyksen jälkeen vauvan voinnin sen salliessa. Äitejä kannustetaan aloittamaan imetys mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Henkilökunta huolehtii siitä, että ensi-imetys onnistuu synnytyssalissa, osastolla tai vastasyntyneiden tehovalvonnassa.

**5.** Äidit saavat käytännön ohjausta imetyksen aloittamiseen ja jatkamiseen. Äitejä opastetaan maidonerityksen ylläpitämiseen siinäkin tapauksessa, että he joutuvat olemaan erossa vauvastaan. Äidit saavat myös tietoa tavallisimpien imetysongelmien ratkaisemiseksi.

**6.** Vältetään muun ravinnon kuin rintamaidon antamista vauvalle, elleivät lääketieteelliset syyt muuta edellytä.

**7.** Pyritään mahdollistamaan äideille ja vauvoille ympärivuorokautinen vierihoito.

**8.** Ohjeistetaan äitejä tunnistamaan ja vastaamaan vastasyntyneen nälkäviesteihin ja rohkaistaan vauvantahtiseen imetykseen vauvan voinnin sen salliessa

**9.** Annetaan perheille tietoa tuttipullojen ja tuttien käytöstä sekä niiden haitoista. Nenämahaletkun käyttö on suositeltavaa lisämaidon antoon erityisesti jos äiti ei voi olla vierihoidamassa lastaan ja lapsen voinnin turvaaminen vaatii kohtalaisen isoja maitomääriä. Imetyksen onnistuessa lapsi vieroitetaan asteittain nenämahaletkusta.

**10.** Kotiutusvaiheessa laaditaan yksilöllinen kirjallinen imetyssuunnitelma. Perheelle annetaan tietoa, mistä he saavat tarvitsemaansa tukea ja hoitoa myös kotiutumisen jälkeen.



## 6. IMETYSLUOTTAMUS

Imetysluottamus tarkoittaa äidin uskoa omiin kykyihinsä selvitä lapsensa imetyksestä ja se vaikuttaa sekä imetyksen aloitukseen ja sen jatkumiseen. Jos äiti suhtautuu imetykseen luottavaisesti ennen lapsen syntymää, hän selviää merkittävästi paremmin imetystä kohdanneista haasteista.

Imetysluottamus lisääntyy, jos äidin kokemukset vastaavat odotuksia, hänellä on joku imetystä tukemassa ja yhteiselo vauvan kanssa sujuu äidin mielestä hyvin. Äidin luottamus kasvaa, kun hän vakuuttuu, että ongelmien esiintyminen ei ole epätavallista ja että imetys voi tuntua välillä vaikealta.

Sairaalan hoitokäytännöistä imetysluottamusta vahvistavat imetyksen aloittaminen tunnin sisällä lapsen syntymästä, ensi-imetyksen onnistuminen, vierihoito sekä täysimetys sairaala-aikana. Imetysohjauksen keskeisiä asioita ovat imetyksen ohjaaminen käytännössä sekä äidin imetysluottamuksen tukeminen.

Kaikki äidit eivät saa imettää tai imetys ei aina onnistu äidin toiveista huolimatta. Imetys voi päättyä äidin toivetta aikaisemmin esimerkiksi äidin oma lääkityksen tai sairauden takia tai joskus myös lapsen sairauden vuoksi. Terveystenhoitajalta nämä äidit tarvitsevat aikaa ja tukea tunteiden käsittelyyn imetyksen päättymisestä.

## 7. EI-IMETTÄVÄT ÄIDIT

Imettämättömyys on melko harvinaista Suomessa. Syynä voi olla joko äidin oma päätös, omaan tai vauvan terveydentilaan liittyvä syy tai äidin lääkitys. On myös olemassa äitejä, jotka kokevat imetyksen aiheuttavan epämiellyttäviä tuntemuksia ja eivät sen vuoksi halua imettää.

Äidit, jotka eivät imetä, voivat tuntea syyllisyyttä, huonommuuden tunnetta ja puolustautumisen tarvetta. Syyllisyyteen ei todellisuudessa ole tarvetta, tärkeintä on kuunnella omia tunteita ja toimia perheen parhaaksi. On aina muistettava, että äitien kanssa käytävä keskustelu ei saa olla painostava.

Terveystenhoitajan tulee antaa konkreettisia ohjeita vanhemmille vauvan ruokinnasta, sekä siitä, miten luonnollista vuorovaikutusta edistetään ruokailuhetken aikana.



## 8. ÄIDINMAIDONKORVIKKEIDEN KANSAINVÄLINEN MARKKINOINTIKOODI

Maailman terveysjärjestö WHO ja UNICEF korostavat rintaruokinnan merkitystä vastasyntyneiden ja pienten lasten terveyden ja kasvun turvaamisessa. Imetyksen suojelemiseksi hyväksyttiin vuonna 1981 kansainvälinen äidinmaidonkorvikkeiden markkinointikoodi. Sen mukaan jokaisen maailman terveysjärjestöön kuuluvan jäsenvaltion tulee edistää rintaruokintaa ja valvoa äidinmaidonkorvikkeiden markkinointia. Koodin tavoitteena on vaikuttaa vastasyntyneen turvalliseen ja asianmukaiseen ravitsemukseen turvaamalla ja edistämällä imetystä sekä varmistaa äidinmaidonkorvikkeiden laadukkuus ja oikea käyttö.

Koodin ensisijaisina kohteina ovat valtion päättäjät ja yritykset, jotka valmistavat tai myyvät korvikkeita, tetteja ja pulloja sekä myös terveydenhuoltohenkilöstö, joka välittää niistä tietoa ja neuvoo niiden käyttöä.

Suomessa äidinmaidonkorvikkeiden markkinointia säädellään seuraavalla asetuksella: Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös äidinmaidonkorvikkeesta ja vierotusvalmisteesta 1216/2007. Koodin toteutumista valvoo Ruokavirasto.

### Koodin suosittelemat toimintaperiaatteet ovat pääpiirteissään seuraavat:

Henkilökunta kannustaa imetykseen ja antaa tieteellisesti todistettua tietoa perheille imeväisen turallisesta ravitsemuksesta.

Sairaalassa ei käytetä tuotteita, joissa on korvikevalmistajien logoja tai mainoksia. Henkilökunta ei mainosta eikä jaa korvikenäytteitä raskaana oleville, vastasyntyneiden tai pienten lasten äideille tai muille perheenjäsenille. Korvikevalmistajat eivät saa antaa hoitohenkilökunnalle tai heidän perheille minkäänlaisia aineellisia etuja valmisteiden myynnin edistämiseksi.

Äidinmaidonkorviketta tarjotaan ainoastaan heille, jotka sitä tarvitsevat. Jos äidinmaidonkorviketta tarvitaan, hoitohenkilökunta varmistaa turvallisen käytön antamalla vanhemmille oikeaa ohjeistusta sekä kertomalla myös virheellisen käytön vaaroista.





## 9. ERITYISTARKKAILUA VAATIVAT VASTASYNTYNEET JA MAHDOLLINEN LISÄMAIDON TARVE

Lapsen syntyessä äidillä on rinnoissa kolostrumia ja lapsella suolistossa lapsivettä. Ne riittävät tyydyttämään terveen, täysiaikaisen ja normaalipainoisen vastasyntyneen ravinnontarpeen ensimmäisinä päivinä, kun lapsi saa imeä rinnalla omaan tahtiin.

Jos maidonmuodostus viivästyy, on pyrittävä selvittämään viivästyksen syy ja lapsen ravinnonsaanti on turvattava. Tehdään imetystarkkailu ja tarkistetaan imetyksen tiheys ja kesto, vauvan asento rinnalla, imuote, imemisen tehokkuus ja nielemisäänet, alkupäivinä voi tarvittaessa ottaa vauvan paino x2 pvä. Tärkeää tietoa saa myös siitä, miten äiti itse kokee imetyksen.

Joskus lapsi tarvitsee lisämaitoa lääketieteellisistä syistä ja niissä tapauksissa käytetään ensisijaisesti äidin lypsämää maitoa.

Äitejä kehoitetaan ylläpitämään maidoneritystä lypsämällä. Mikäli äidin oma maito ei riitä turvaamaan vastasyntyneen riittävää ravitsemusta annetaan äidinmaidonkorviketta. Lisämaidon annon syy selitetään vanhemmille ja he saavat riittävää ohjausta lisäruokinnan toteuttamiseen imetyksen ohella. Vanhemmat saavat myös ohjausta täysimetyksen siirtymiseen, kun lisämaidolle ei enää ole tarvetta. Lisämaidon ohjeistus annetaan vain sitä tarvitseville.

Jos lisämaitoa tarvitaan, sitä annetaan yksilöllisesti, alkuun 5–10 ml/ateria, vähintään 2 kertaa tai pisimmillään jatkaen seuraavaan päivään. Vauvantahtiset imetykset suositellaan tässä tapauksessa 10–12 kertaa vuorokaudessa.

### LISÄMAIDONANTOKRITEERIT YKSILÖLLISTÄ HARKINTAA KÄYTTÄEN:

- Hypoglykemiariskissä olevat
  - Ennenaikaisesti syntynyt lapsi, alle 37 viikkoa
  - Syntymäpaino alle 2500g < -2,0 SD
  - Syntymäpaino yli 4500g > +2,0 SD
  - Diabeetikko-äitien lapset (GDM, I- ja II-typin diabetes)
  - Asfyktiset lapset (5 min apgar < 7)
- Lapsella on kliinisesti todettu kuivuma: esimerkiksi paino on laskenut >10 %
- Bilirubiini valohoitorajoilla/valohoidossa
- Äiti ei voi imettää (esim. imetyksen estävä lääkitys, HIV, aktiivinen hoitamaton tuberkuloosi, aktiivinen herpesrakkula nännipiikan alueella ja huumeiden käyttö)
- Jos lapsi ei pysty imemään (esim. halkiolapsi)

## 10. IMETYSOHJAUS SYNNYTYSYKSIKÖSSÄ

Sairaalan ja neuvolan yhdenmukainen imetysohjaus on tärkeää ja sitä tukee vauvamyönteisysohjelma. Kaikille raskaana oleville aloitetaan imetysohjaus jo raskauden alussa äitiysneuvolassa. Raskauden aikana ohjauksen tavoitteena on lisätä tietoa ja positiivista ajattelutapaa imetyksestä, mikä tukee myös täysimetystä. Synnytyssairaalassa jatketaan samansuuntaista yksilöllistä imetysohjausta, joka on aloitettu jo äitiysneuvolassa.

### IMETYSSUOSITUS

Synnytyksykön 10 askelta onnistuneeseen imetykseen on päivitetty WHO:n ja UNICEF:in uudistuneiden ohjeiden mukaisesti ja on esillä jokaisella osastolla. Henkilökunta on sitoutunut työskentelemään näiden periaatteiden mukaisesti. WHO ja UNICEF suosittelvat kuuden kuukauden täysimetystä ja osittaisimetystä ainakin vuoden ikään saakka.

### IMETYKSEN HYÖDYT VAUVALLE

Imetys antaa ravinnon lisäksi vauvalle läheisyyttä, turvaa ja lohtua. Rintamaito on helposti sulavaa ja sisältää tärkeitä ravintoaineita, rautaa, proteiinia sekä vasta-aineita juuri sopivassa muodossa.

Rintamaito sisältää myös maitohappobakteereja, jotka edistävät hyvää bakteerikantaa vauvan suolistossa. Täys-imetys vähentää todistetusti esimerkiksi korvatulehduksia sekä hengitys- ja suolistotulehduksia. Tutkitusti lapsella, jota on imetty, on pienempi riski sairastua myöhemmin keliakiaan, diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen. Imetys ehkäisee lihavuutta ja voi myös antaa suhteellisen hyvän suojan astmaa ja atooppista ihottumaa vastaan.

Ennenaikaisesti syntyneet vauvat hyötyvät erityisesti äidinmaidosta ja tutkimukset osoittavat, että terveyshyödyt näkyvät teini-ikäen asti. Ennenaikaisesti synnyttäneellä äidillä on erilainen maidon laatu kuin äidillä, joka on synnyttänyt täysiaikaisen vauvan.

### IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE

Imetys nopeuttaa kehon palautumista synnytyksen jälkeen, kohtu supistuu paremmin ja se vähentää jälkivuotoa. Imetyksen aikana erittyy hyvinolonhormonia, oksitosiinia, joka lievittää stressiä ja vahvistaa äidin ja vauvan kiintymyssuhdetta. Mitä enemmän vuosia elämästään nainen imettää, sitä pienempi riski on sairastua esimerkiksi 2-typin diabetekseen, verenpainetautiin sekä rinta- ja munasarjasyöpään.

### TERNIM Aidon MERKITYS

Ternimaito muodostuu raskauden aikana ja se sisältää ravintoaineita, jotka vastaavat oman vastasyntyneen tarpeita. Ternimaito on proteiini- ja ravintorikas, sekä sisältää vasta-aineita, jotka suojaavat infektioilta. On tärkeää, että vauva saisi ensimmäisen maidon omalta äidiltään, koska ternimaito tukee suoliston toimintaa. Maidon väri vaihtelee kellertävästä läpinäkyvään.



## ENSI-IMETYS

Vauva nostetaan äidille ihokontaktiin heti syntymän jälkeen, ja vauva pääsee hamuilemaan rintaa. Suositus on, että terveen vastasyntyneen ensi-imetys tapahtuisi 60 minuutin sisällä syntymän jälkeen. Rinnat tarvitsevat paljon stimulointia maidontuotantoa varten. Imetä tai lypsä, niin usein kun mahdollista ensimmäisten vuorokausien aikana synnytyksen jälkeen. Rintoja tulisi stimuloida vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, mielellään useammin.

## JOS VAUVA EI IME ENSIMMÄISTEN TUNTIEN AIKANA

Ei ole hätää, vaikka vauva ei ole ollut rinnalla ensimmäisten tuntien aikana syntymästä. Jos näin on, voit lypsä käsini, jotta maidontuotanto lähtee käyntiin. Näin voidaan antaa vauvalle ensimmäiset tipat ternimaitoa, eikä vauva väsy liikaa. Pidä vauvaa koko ajan ihokontaktissa ja odota rauhassa vauvan nälkäviestejä.

## VAUVA VASTASYNTYNEIDEN TEHOVALVONTAOSASTOLLA

Osa vastasyntyneistä tarvitsee hoitoa vastasyntyneiden tehovalvontaosastolla (A8). Huolimatta siitä miten vauva voi, on vanhempien hyvä olla vauvansa luona niin paljon kun mahdollista, tämä voidaan toteuttaa ns. couplet care hoidolla. Suosittelemme, että äiti aloittaa rintojen stimuloinnin niin pian kuin mahdollista joko käsini lypsämällä tai sähköpumpulla. Muista ottaa kaikki maito talteen. Vastasyntyneiden tehovalvontaosaston henkilökunta opastaa sekä vauvanhoidossa että imetyksessä.

## PUOLISON/TUKIHENKILÖN OSA IMETYKSESSÄ

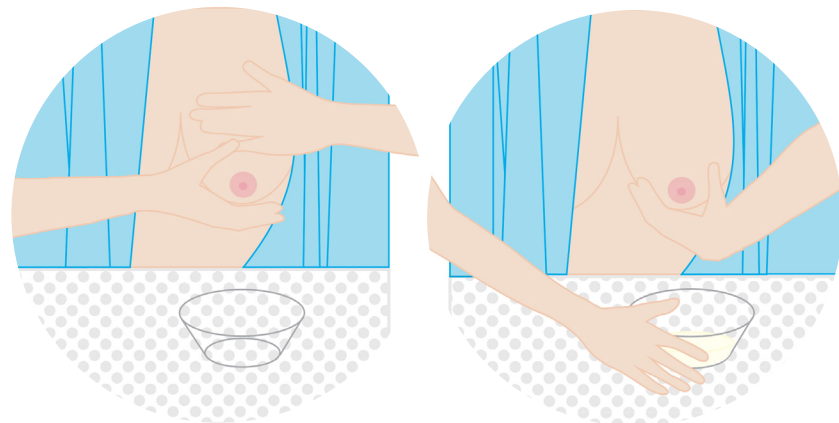
Rohkaise äitiä ja kerro hänelle että arvostat imetystä – se antaa hänelle voimia jaksamaan! On monia konkreettisia asioita mitä voit tehdä tukeaksesi imetystä, voit esimerkiksi hieroa äitiä selästä ja niskasta, sillä on myönteinen vaikutus maidon herumiseen. Voit myös avustaa äitiä imetyksessä auttamalla häntä löytämään hyvän ja rennon imetyksen. Koska imetys lisää energiatarvetta, on tärkeää, että äiti syö ja juo riittävästi. Puolison/tukihenkilön tehtäväksi jää usein huolehtia tästä.



## RINTOJEN STIMULOINTI

Käsinlypsy on hyvä aloittaa mahdollisimman nopeasti synnytyksen jälkeen, näin saadaan stimuloitua rintoja ja maidontuotanto käyntiin. Lämmitä ja hiero rintoja herumisrefleksin aikaansaamiseksi. Aseta sormet ja peukalo nännipihan molemmin puolin, C-otetta käyttäen. Paina kevyesti peukaloa ja etusormea taaksepäin, ensin kohti rintakehää, ja sen jälkeen kohti nänniä. Siirrä otetta asteittain rinnan ympäri niin että koko rinta tyhjenee. Muista käsihygieniä.

[www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/maidonerityksen-kyynnistaminen-lypsamalla](http://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/imetys/maidonerityksen-kyynnistaminen-lypsamalla)



## NÄLKÄVIESTIT

Vastasyntynyt osaa ilmoittaa nälästä eri ilmeillä jo hyvän aikaa ennen kuin alkaa itkeä. Rauhallinen vauva jaksaa keskittyä imemiseen, ja on todennäköisempää, että imetys onnistuu. Itku on myöhäinen merkki nälästä ja viimeinen keino pyytää ruokaa.

## IMUOTE JA IMETYSASENNOT

Oikea imuote edellyttää oikeaa imetyksen asentoa. Siinä vauvan napa ja nenä ovat samassa linjassa ja rintakehä on tiiviisti äidin kehoa vasten. Kun vauva kallistaa päätään taaksepäin, saa hän helpommin avattua suun kunnolla. Imuote on yleensä hyvä, kun imetys ei satu ja vauva nielee säännöllisesti. Jos on ongelmia saada hyvä imuote, kannattaa vaihtaa imetyksen asentoa niin, että vauva saa avattua suunsa paremmin.

Hyvässä imetyksen asennossa sekä äidillä, että vauvalla on mukava olla. Vaihtelee eri imetyksen asentoja niin, että saat tyhjennettyä rinnan eri puolilta. Jos tavoitteesi on lypsä kaikki maidot vauvalle, kahden viikon kuluttua synnytyksestä maitoa pitäisi tulla vähintään 750 ml, kaksosäideillä 1000 ml vuorokaudessa, vaikka vauva söisi vähemmän. Myöhemmin maitomäärän erityistä on haastavampaa lisätä.

## IHKONTAKTI JA YMPÄRIVUOROKAUTINEN VIERIHOITO

Ihokontakti on helppo apukeino saada imetys käyntiin ensimmäisinä päivinä. Ihokontaktilla tarkoitetaan, että vauvalla on ainoastaan vaippa päällä ja hän makaa äidin tai puolison/tukihenkilön paljaalla rinnalla.

Ihokontaktilla ja ympärivuorokautisella vierihoidolla on monia hyötyjä:

- Edistää vauvan sopeutumista kohdun ulkopuoliseen elämään ja vähentää stressiä
- Auttaa vauvaa hamuamaan rintaa ja imemään, tämä edistää maidontuotantoa.
- Vähentää vauvan ja äidin kiputunteita
- Vahvistaa kiintymissuhdetta ja vähentää vauvan itkua
- Auttaa vauvaa pitämään hyvää lämpötilaa sekä verensokeria pysymään tasaisena
- Edistää vauvan oman bakteerikannan muodostumista
- Edesauttaa täysimetystä ja usein myös imetyksen kestoa

Äiti ja vauva ovat yhdessä koko sairaalajakson ajan. Ympärivuorokautinen vierihoido auttaa vanhempia tunnistamaan vauvan nälkäviestejä sekä vastaamaan niihin. Vierihoido vahvistaa myös itseluottamusta vauvanhoidossa.

Äidit ovat usein väsyneitä synnytyksen jälkeen, mutta tutkimukset osoittavat, että äidit joilla on vauvat ympärivuorokautisessa vierihoidossa eivät ole muita väsyneimpiä. Päinvastoin äidin unenlaatu on parempi, kun vauva on vierihoidossa. Molemmat nukkuvat paremmin, kun vauva on tyytyväinen. Äidin vierellä vauva on rauhallinen, tuntee olonsa turvalliseksi ja itkee vähemmän.



## VAUVAN VALVEILLOLOAIKA JA IMETYSRYTMI

Vastasyntyneellä on oma uni-syömis-valveillaolorytmi. Osa vauvoista syö vain muutaman kerran ensimmäisen vuorokauden aikana, kun toiset taas voivat syödä kerran tunnissa. Toisen vuorokauden aikana vauva on enemmän hereillä ja nälkäinen. Vauva voi syödä usein ja pitkään, nukkua lyhyen hetken ja herää jälleen syömään. Vauvan syödessä 8-12 kertaa vuorokaudessa maidontuotanto lähtee hyvin käyntiin. Kun vanhempia neuvotaan etukäteen vauvan valveilto- ja imetysrytmistä, he pystyvät valmistautumaan siihen paremmin.

[www.imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-kello/](http://www.imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvan-kello/)



## MITEN TIETÄÄ, ETTÄ MAITO RIITTÄÄ?

Vauvan saaman maitomäärän riittävyyttä arvioidaan imetyksen, vauvan eritysten sekä painon kehittymisen avulla. Imetyksen turvamerkit:

- Vauva on kiinnostunut imemään ja syö omaan tahtiin, vähintään 8-12 kertaa vuorokaudessa
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee
- Paino laskee vähemmän kuin 10 % syntymäpainosta
- Vauva saavuttaa syntymäpainon viimeistään 14 vrk iässä ja kasvaa sen jälkeen vähintään 500g kuukaudessa ensimmäisen puolen vuoden ajan.
- Vauva ulostaa lapsenpihkaa vähintään kerran ensimmäisinä vuorokausina.
- Vauva kakkaa ensimmäisinä viikoina päivittäin. Yli kuuden viikon iässä useamman päivän kakkaamisvälit ovat normaaleja.
- Vauva virtsaa vähintään 5 kertaa vuorokaudessa neljännen vuorokauden jälkeen

Joskus imettävä äiti saattaa olla huolissaan maidon riittävyydestä ja silloin vauvalle annetaan helposti lisämaitoa turhaan. Imetyksen jälkeen vauvat voivat vielä ottaa isoja määriä lisämaitoa, koska heidän imuntarve on niin voimakas. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vauva ei saisi rinnasta tarpeeksi. Lisämaidon antaminen voi aiheuttaa sen, että äidinmaito ei riitä täyttämään vauvan tarpeita. Tämän vuoksi lisämaidon antamista ilman lääketieteellistä syytä tulisi välttää.

Joskus taas vauva on tyytymätön ja tuntuu imevän koko ajan, vaikka turvamerkit kertoisivat, että vauva saa tarpeeksi maitoa imetyksestä. Tämä voi johtua esimerkiksi vauvan kehitysvaiheesta, tiheän imun kaudesta lisätäkseen maidontuotantoa tai hampaiden puhkeamisesta.

## MAITOMÄÄRÄ JA RINTOJEN STIMULOINTI PUMPULLA

Jos tavoitteesi on lypsää kaikki maidot vauvalle, kahden viikon kuluttua synnytyksestä maitoa pitäisi tulla vähintään 750 ml, kaksosäideillä 1000 ml vuorokaudessa, vaikka vauva söisi vähemmän. Myöhemmin maitomäärän eritystä on haastavampaa lisätä.

[www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/maidonerityksen-kyynnistaminen-lypsämällä#](http://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/maidonerityksen-kyynnistaminen-lypsämällä#)

## 11. RINTAONGELMIA

### HAAVAISET RINNANPÄÄT

Tarkista imuote, jos rinnanpäät ovat haavaiset, arat tai veriset. Arvioi, miltä rinnanpää näyttää ennen imetystä ja imetyksen jälkeen? Imetä eri asennoissa ja pidä vauvaa ihokontaktissa. Purista esiin maitotippa imetyksen jälkeen. Lanoliinivoidetta tai hoitavaa rintasidosta voi tarvittaessa käyttää.

### TURVONNEET RINNAT (MAIDON NOUSUN AIKANA)

- Normaali fysiologinen reaktio, joka helpottaa muutamassa päivässä
- Rinnat ovat turvonnet, kovat ja kosketusarat, rinnoissa voi myös olla punoittavia alueita.
- Vauvalla voi olla hankala saada rinnasta hyvä ote rinnan ollessa pinkeä
- Lämmönnousua voi esiintyä

Hoito:

- Ihokontakti
- Vauvantahtinen imetys, vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa
- Käytä lämpimiä kääreitä ennen imetystä ja kylmiä kääreitä (esim. kaalinlehtiä) imetyksen jälkeen

### TIEHYTTUKOS

Oireet:

- Kova alue rinnassa, kosketusarkuus
- Punoitus
- Äiti kuumeeton
- Hyvä yleisvointi

Hoito:

- Imetä usein, myös yöllä
- Lepo, vältä stressiä
- Tarkista imuote ja imetysasento
- Vaihda imetysasentoa niin, että rinta tyhjenee eri kohdista – rinta tyhjenee parhaiten vauvan leuan alta
- Varmista, ettei mikään paina rintoja, esimerkiksi rintaliivit
- Ei käsinlypsyä eikä pumppausta, jos vauva itse pystyy tyhjentämään rinnan
- Hiero varovasti rintaa imetyksen aikana
- Ennen imetystä voi lämpöytyä, lämmin pyyhe, sauna, kylpy tai lämmin suihku auttaa
- Alipainepumppua tai ”kuumavesipullo”-menetelmä (katso seuraava sivu) voi tarvittaessa käyttää.
- Imetyksen välissä voi käyttää kylmiä kääreitä (kylmä pyyhe tai kaalinlehtiä) turvotuksen vähentämiseksi



**Muista hyvä käsihygienia!**

### RINTATULEHDUS

Voi tulla maidon pakkautumisen tai rikkinäisten rinnanpäiden seurauksena. Oireet:

- Turvotusta sekä punoittavia alueita rinnassa.
- Kipua
- Korkea kuume yli 38,5
- Sairaudentunne
- Rinnat eivät tyhjene

Hoito on sama kuin pakkautuneissa rinnoissa ja lisäksi:

- Tarpeeksi nestettä
- Lääkitys: Ibuprofeeni 400-600 mg x 3 ja Paracetamoli 1g x 3 tarvittaessa
- JOS vointi ei parane 24h sisällä, ja on edelleen korkea kuume, ota yhteys lääkäriin!
- Antibiootit tarvittaessa

## KUUMAVESIPULLO-MENETELMÄ

Lasipullo (vähintään 700 ml, laajasuinen aukko, halkaisijaltaan 2-4 cm) lämmitetään vesihautessa tai täytetään kuumalla vedellä. Odotetaan muutama minuutti pullon kuumenemista. Pullon ympärille kiedotaan pyyhe ja kuuma vesi kaadetaan pois. Suuaukko jäähdytetään upottamalla kylmään veteen. Pullo asetetaan nännin ympärille tiiviisti ja pidetään paikallaan. Muutaman minuutin kuluessa pullo jäähtyy, ja saa aikaan kevyen imun jolloin alipaine vetää nänniä pullon sisään. Heruminen alkaa!



## HIIVATULEHDUS

Oireet:

- Rinnanpää punoittaa, on ilkeän punainen ja ihon pinta voi olla samettimainen
- Kutinaa ja polttavaa kipua voi esiintyä sekä rinnanpäässä että rinnan sisällä

Hoito:

- Sivele sokeroimatonta puolukkamehua tai vichyä rinnanpäähän ja vauvan suuhun imetyksen jälkeen
- Vältä valkoisen vehnän ja sokerin käyttöä
- Ilmakylpy - sieni viihtyy kosteassa
- Daktarin 2 % -voide
- Fluconazol 150 mg, suun kautta

Ehkäise hiivan kasvua rinnanpäässä:

- Anna rinnoille ilmakylpyä
- Steriloi tiheästi kaikki, mikä vauvan suussa käy, kuten huvitutit
- Vaihda ja pese tiheästi liivinsuojia ja rintaliivejä
- Maitohappobakteereja suositellaan
- Hoida myös genitaalialueen hiivatulehdus, mikäli sinulla tai puolisollla on oireita

## KUN MAITO EI RIITÄ

Juo riittävä määrä nestettä: 2-3 litraa/vrk imetysaikana, imetysteetä voi myös kokeilla. Syö monipuolisesti, 3 lämmintä ateriaa sekä 4 - 6 välipalaa/vrk. Vähennä stressiä, lepää silloin kuin vauva nukkuu ja liiku raittiissa ilmassa. Anna vauvan imeä niin paljon ja pitkään kuin hän haluaa, ympäri vuorokauden. Stimuloi rintoja imetyksen lisäksi esimerkiksi tehopumppamalla. Vältä lisämaidon antamista tai tutin käyttöä niin pitkään kuin mahdollista. Hyväksy ajatus, että joinakin päivinä et ehdi tehdä muuta kuin imettää ja levätä. Puolison/tukihenkilön tuki on erittäin tärkeää.

## TEHOPUMPPAUS

### TUPLAPUMPULLA

PUMPPAA 20 MIN  
LEPÄÄ 10 MIN  
PUMPPAA 10 MIN  
LEPÄÄ 10 MIN  
PUMPPAA 10 MIN

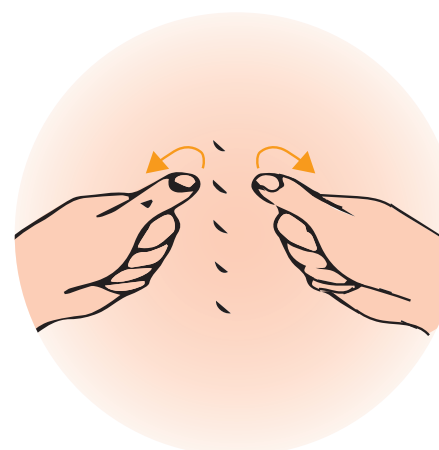
### YHDEN RINNAN PUMPULLA

PUMPPAA RINNAT VUOROTELLEN 10 MIN JA 10 MIN  
LEPÄÄ 5 MIN  
PUMPPAA 10 MIN JA 10 MIN  
LEPÄÄ 5 MIN  
PUMPPAA 10 MIN JA 10 MIN

## OKSITOSIINI-HIERONTA

Puoliso tai tukihenkilö voi hieroa selässä olevia oksitosiiniherkkyyss pisteitä, jotka edesauttavat maidon herumista.

Hiero pyörivin liikkein ylhäältä alas selkärangan vierestä kahdesta kolmeen minuuttiin kuvan mukaisesti.





## MISTÄ APUA JA TUKEA IMETYKSEEN?

### NEUVOLA

Neuvolan henkilökunta keskustelee potilaan kanssa imetyksestä jo raskausaikana ja kartoittaa aikaisemmat imetykokemukset. Potilas kirjaa toivomukset imetyksestä iPanaan. Synnytyksen jälkeen imetysohjaus jatkuu lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa.

### SYNNYTYSSAIRAALA

Synnytysyksikössä koko hoitohenkilökunta on saanut imetysohjaajakoulutuksen ja auttaa, jos tarvitset imetysohjausta. Voit soittaa imetystukipuhelimeen kotiutumisen jälkeen ympäri vuorokauden, puh: 044 323 2072.

### IMETYSPOLIKLINIKKA

Imetyspoliklinikka palvelee Vaasan keskussairaalassa arkisin ajanvarauksella. Imettävä äiti voi hakeutua imetyspoliklinikalle itsenäisesti, raskaudenaikaiset konsultaatiot vaativat neuvolasta lähetteen.

### IMETYKSEN TUKEA

Imetyksen tuki ry tarjoaa perheille vertaistukea imetyksen eri vaiheissa. ITU:n kouluttamat imetystukiäidit auttavat vertaistukiryhmissä ympäri Suomea, puhelimitse sekä ImetysChattissa. Verkkosivuilta löytyy paljon tietoa ja tukea imetykseen.

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

Maitoliiga, Mannerheimin lastensuojeluliitto,  
[www.pohjanmaanpiiri.mll.fi/perheillejanuorille/vartu/](http://www.pohjanmaanpiiri.mll.fi/perheillejanuorille/vartu/)

[www.terveyskyla.fi/naistalo](http://www.terveyskyla.fi/naistalo)



## LÄHTEET

Defaul, M. & Montonen, E. (toim.) 2010. Onnistunut imetys. Duodecim. Tammerprint Oy. Tampere.

Hoitotyön Tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. (Viitattu 23.8.2011). Saatavilla osoitteessa: [www.hotus.fi](http://www.hotus.fi)

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus, Hoitotietoa, Edita.

Kuusisto, R. Vauvataitoa. 2013. Etra

Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hoitotyön suositus, 2010.

Riihonen, R. (toim.) Pullonpyörittäjien opas. [www.vaestoliito.fi](http://www.vaestoliito.fi)

Stakes 1994. Vauvamyönteisyysohjelma. ohjelma imetysohjauksen jatkuvaan laadun kehittämiseen. Babyfriendly initiative. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_c/vauvamyonteisyys.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_c/vauvamyonteisyys.pdf)

THL, 2017, Ohjaus 24/2017. Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. Helsinki, Yliopistopaino.

THL, 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere, Yliopistopaino. Saatavilla osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>

THL, 2009. Raportti 32/2009. Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintasuunitelma 2009–2012. Helsinki, Yliopistopaino.

Uusitalo, L. et.al. Raportteja 8/2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

WHO, 2017. The International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes.

WHO & Unicef, United Nations Children's Fund. Acceptable medical reasons for use of breast-milk substitutes. Geneva. World Health Organization. 2009.

WHO & Unicef, 2018. Implementation guidance. Protecting, promoting and supporting Breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-Friendly Hospital Initiative.

### Lisäksi:

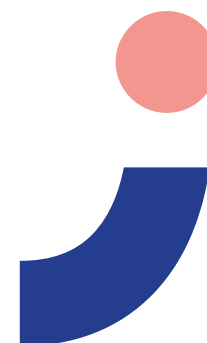
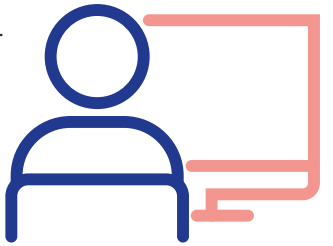
[www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

[www.terveyskyla.fi/naistalo](http://www.terveyskyla.fi/naistalo)

[www.bfmed.org/protocols](http://www.bfmed.org/protocols)



## Yhteystiedot

Vaasan keskussairaala  
Hietalahdenkatu 2-6  
65130 Vaasa

puh. 06 218 111 (vaihde)

