



- Imetyssuositukset
- Mikä käynnistää maidontulon?
- Imetyksen aloittaminen
- Hyvä imetysasento
- Hyvä imemisote
- Imetysongelmat
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Imetyksestä on hyötyä sekä lapsen että äidin terveydelle.
- Tiheä, lapsentahtinen imetys ensi päivinä on imetyksen onnistumisen kannalta keskeistä. Tiheä imetys lisää maidontuloa.
- Imettäminen varmistaa vauvan hyvän ravitsemuksen sekä vahvistaa äidin ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta.
- Rintamaidon sisältämät vasta-aineet suojaavat vauvaa infektioilta.
- Imetyksellä on todettu olevan pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen.

## Imetyssuositukset

WHO (2021) suosittelee lapsentahtista täysimetystä syntymästä kuuden kuukauden ikään saakka. Suomessa täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Tässä vaiheessa lapselle voi tarjota maisteluannoksina kiinteää ruokaa. Kuuden kuukauden iän jälkeen lapsen kiinteän ruoan määrää lisätään vähitellen. Suomessa vuonna 2020 julkaistun selvityksen mukaan 50 % neljän kuukauden ja 9 % kuuden kuukauden ikäisistä lapsista oli täysimetettyjä.

Imetystä on hyvä jatkaa kiinteän ruoan ohella vähintään vuoden ikään asti tai niin pitkään kuin perhe toivoo. Tuoreen tutkimuksen mukaan puolesta vuodesta yhteen vuoteen asti imetetyt lapset syövät muita lapsia terveellisemmin 3–5-vuotiaina, mutta tätä pidempi imetys ei näyttäisi tuovan lisähyötyjä. Tutkimuksen tuloksia voi selittää se, että imettämiseen panostavat vanhemmat tekevät myöhemminkin perheessään terveellisiä päätöksiä ruokavalinnoissa.

Ensimmäisen kuuden elinkuukauden aikana lapsi saa äidinmaidosta riittävästi ravintoaineita kasvua ja kehitystä varten D-vitamiinia lukuun ottamatta. Luun mineralisaatiohäiriön estämiseksi imeväinen tarvitsee D-vitamiinia 10 µg (400 KY) vrk:ssa ympäri vuoden. D-vitamiinivalmistetta annostellaan 2 vko:n–12 kk:n ikäiselle sen mukaan onko lapsi täysimetetty vai saako hän rintamaidon tilalle tai lisäksi äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta (ks. [d-vitamiinilisän annosteluohje](#) <sup>1</sup>).

Äidin on hyvä jatkaa terveellisiä ruokatottumuksia, muistaen myös D-vitamiinin käytön. Tupakointia ja alkoholin käyttöä on syytä välttää imetyksen aikana, koska nikotiini ja alkoholi kulkeutuvat rintamaitoon.

## Mikä käynnistää maidontulon?

Rinnat valmistautuvat imetykseen jo raskauden aikana. Rintarauhanen kasvaa monien hormonien vaikutuksesta, jolloin erityisesti rauhassolukko lisääntyy. Hormoneista tärkeimpiä ovat prolaktiini, kasvuhormoni, estrogeeni ja keltarauhashormoni. Viimeksi mainittuja erittyä runsaasti istukasta.

Maidoneritys alkaa istukan synnyttyä, jolloin estrogeenin ja keltarauhashormonin määrä äidin veressä vähenee samalla kun aivolisäkkeen tuottaman prolaktiinin määrä lisääntyy. Tämä hormonaalinen tila käynnistää maidontuotannon, ja maito "nousee" rintoihin. Samalla rinnat voivat aristaa ja äidin lämpötila voi nousta 0,5–0,9 astetta ("maitokuume"). Tiheät syötöt nopeuttavat maidon muodostusta.

Maidoneritystä stimuloi erityinen heijaste (refleksi). Nännissä on runsaasti hermopäätteitä, joita vauvan imevä suu ärsyttää. Tämä lisää aivolisäkkeen oksitosiinin ja prolaktiinin eritystä. Oksitosiini supistaa rintatiehyitä ja siten puristaa rinnassa jo olevaa maitoa lapsen suuhun. Prolaktiini stimuloi rintarauhasta tuottamaan uutta maitoa seuraavaa imetyskertaa varten.

## Imetyksen aloittaminen

Lapsen syntyessä äidillä on proteiinipitoista kolostrumia eli ternimaitoa. Se riittää tyydyttämään terveen, täysiaikaisen vauvan ravinnontarpeen. Tiheä, lapsentahtinen imetys ensi päivinä on imetyksen onnistumisen kannalta keskeistä. Tiheä imetys lisää maidontuloa, ja imeminen antaa vauvalle ravinnon lisäksi myös mielihyvää. Ensiviikkoina tiheitä imetyksiä ei kannata korvata huvitutilla, koska se vähentää rintaan kohdistuvaa stimulaatiota. Tämä voi vaikuttaa siihen, että äidin maidonmuodostus ei ole riittävää.

Imetyksen onnistumista voi arvioida seuraamalla imetyskertojen kestoa ja lukumäärää sekä lapsen ulostamis- ja virtsaamiskertojen lukumäärää. Jos lapsentahtisessa täysimetyksessä imetyskertojen lukumäärä vastasyntyneellä on alle 6/vrk (eli syöttöväli toistuvasti yli 4 tuntia), on lapsen painoa syytä tehostetusti tarkkailla. Jos lisämaitoa tarvitaan, tarjotaan ensin rintaa ja sen jälkeen lisämaitoa. Ensisijainen lisämaito on oman äidin lypsetty maito.

Lapsen syntyessä äidillä on proteiinipitoista kolostrumia eli ternimaitoa. Se riittää tyydyttämään vauvan ravinnontarpeen.

## Hyvä imetysasento

Äidin asennon pitää olla rento ja mukava, ja vauvan pitää saada hyvä ote rinnasta. Äiti ja vauva ovat vartalot vastakkain ja riittävän lähellä toisiaan, vauvan nenänpää äidin rinnanpään kanssa kohdakkain. Äiti voi ohjata vauvaa selästä tai hartialinjasta tukien. Äidin kannalta on tärkeää, että asento tuntuu miellyttävältä, ja asentoa voi tarvittaessa tukea tyynyillä.

## Hyvä imemisote

Vauvan pää ohjataan rintaa kohti. Alkutilanteessa vauvan nenä ja äidin nänni ovat kohdakkain. Sen jälkeen vauva nostaa leukaansa ja "haukkaa" nännin pitkälle suuhun. Imuotteen pitää muodostua nännin lisäksi ympäröivästä kudoksesta. Kun vauva saa pidettyä oikean imuotteen ja löytää hyvän rytmin (imee–nielee–hengittää), on imetys onnistunut. Imetys ei saa olla äidille kivuliasta.

Huvituttia tai tuttipulloa imetään eri tekniikalla kuin rintaa. Pullosta maitoa saa kevyemmällä imulla. Siksi tutin käyttöä ei suositella, ennen kuin vauva on oppinut oikean imemistekniikan rinnasta.

## Imetysongelmat

Osa äideistä ei voi imettää esimerkiksi sairauden tai lääkityksen takia tai imetys ei yrityksistä huolimatta onnistu. Silloin annetaan ohjeet lapsen turvallisesta pulloruokinnasta. Imetys ei aina tahdo onnistua, mutta neuvonnalla sitä voidaan auttaa (ks. [Imetysongelmia](#)). Liiallinen imetysinnostus ei saa johtaa lapsen laihtumiseen tai liikaan kellastumiseen tai äidin väsymykseen ja turhautumiseen. Suurin osa äideistä hyötyy asiantuntevasta imetysohjauksesta synnytyssairaalassa ja neuvolassa.

Katso myös terve suu: [Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen](#)

---

Artikkelin tunnus: dlk01020 (021.053)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim