

RINTARUOKINTAOPAS

Luonnollinen rintaruokinta

Terveellisintä ruokaa vauvalle on rintamaito. Rintapumpuilla ja niiden lisävarusteilla ruokit lastasi rintamaidolla helposti ja niin pitkään kuin haluat. Pumppujen mullistavaa muotoilua ovat kehuneet niin äidit kuin terveydenhoidon ammattilaisetkin.

Ruokinnasta

- Rintamaito on parasta ravintoa vauvoille. Ensimmäisen puolen vuoden ajan suositellaan pelkkää rintaruokintaa. Rintaruokinta voi jatkua sen jälkeenkin, kun kiinteän ruoan nauttaminen on alkanut.
- Rintaruokinnan aikana oikeanlainen ravinto on elintärkeää sekä sinulle että vauvallesi. Syö edelleen yhtä monipuolisesti ja terveellisesti kuin odotusaikanakin, äläkä jätä aterioita väliin.
- Rinta- ja pulloruokinnan yhdistäminen saattaa vaikuttaa rintamaidon eritykseen, ellei riittävästi valmistauduta tulevaan muutokseen.
- Jos päätät olla imettämättä, et ehkä voi jatkaa imettämistä myöhemmin uudelleen, vaikka haluaisit.
- Jos päätät käyttää äidinmaidonkorviketta, on tärkeää valita oikeanlainen korvike ja valmistaa maito oikein. Lisätietoja saat terveydenhoitajalta tai apteekista. Maidonsyöttövälineet on steriloitava asianmukaisesti ensimmäisen vuoden ajan.

Rintaruokinta alkaa

Tiesitkö, että kehosi tarvitsee alkusysäyksen, että se alkaa tuottaa rintamaitoa? Sen antaa lapsen imemisliike, joten ota vastasyntynyt rinnallesi mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Kätilö voi auttaa sinua ja vauvaasi löytämään mahdollisimman hyvän asennon.

Aluksi rinnoista erittyy ensimaitoa, sakeaa kellertävää nestettä. Runsaasti ravinto- ja vasta-aineita sisältävä ensimaito on hyväksi vauvalle. Mitä useammin nostat hänet rinnallesi, sitä nopeammin rintasi alkavat tuottaa maitoa – tavallisesti noin 3 päivässä.

Maidon nousu rintoihin voi tuntua kihelmöintinä tai kiristyksenä. Rinnoista saattaa myös vuotaa maitoa. Tämä on maidontulorefleksi. Saatat myös tuntea lievää kipua vatsassasi, koska kohtu supistelee ruokinnan aikana.

Käytännön vinkkejä:



Muista...

Vauvojen ei ole tarkoitus imeä nänniä, vaan rintaa. Oikea ote helpottaa vauvan ruokailua, lisää maidoneritystä ja ehkäisee nännien kipeytymistä. Sinun pitäisi tunkea vauvan kieli ja leuka rintaasi vasten ja vauvan korvien pitäisi liikkua hiukan. Jos rintasi ei ole tarpeeksi syvällä hänen suussaan, irrota suu nännistäsi painamalla rintaa pikkusormella vauvan suupielen vierestä ja yritä uudelleen.



Ruokintavälit

Mitä enemmän imetät, sitä enemmän maitoa erittyy. Jos imetät tarpeen mukaan, maitoa pitäisi erittyä juuri tarvittava määrä. Rintaruokitut lapset itkevät yleensä silloin, kun niiden on nälkä, ensimmäisten viikkojen aikana noin 2–3 tunnin välein. Ruokinta voi kestää puoli tuntia.



Ilmavaivat ja koliikki

Vauvat voivat kärsiä ilmavaivoista tai koliikista. Jos vauvasi tuntuu kärsivän niistä, pitele häntä ruokinnan jälkeen olkapäätäsi vasten, kunnes hän röyhtäisee. Jos hän imee molemmista rinnoista, hänet kannattaa röyhtäyttää myös vaihdettaessa rintaa.



Painonnousu

Jos lapsen syntymäpaino oli pieni (alle 2,5 kg), tai jos synnytys oli vaikea, on erityisen tärkeää saada aikaan hyvä imetysrutiini ja seurata lapsen painoa ensimmäisten viikkojen ajan. Kysy rohkeasti neuvoja kätilöltä tai terveydenhoitajalta.

Vaiheittainen rintaruokintaopas:



1. Äidin asento

Jos makaat sängyssä, kättilö voi opastaa oikean asennon löytämisessä. Muussa tapauksessa istu suorana tuolissa ja pitele vauvaa sylissäsi rintojesi tasalla. Molempien mukava ja rento asento on tärkeä, koska imetyskerta kestää noin 30 minuuttia. Oikein sijoitetut tyynyt ja matala jakkara voivat tukea mukavasti.



2. Lapsen asento

Pidä vauvaa lähelläsi kasvat itseesi päin. Lapsen pään pitää levätä kyynärvarrellasi, ei kyynärtaipeen päällä. Tarvittaessa voit tukea hänen niskaansa ja päätään takaa toisella kädellä. Siirrä lapsi rinnan luo eikä päinvastoin.



3. Imemisote

Tuo vauvan huulet lähelle nänniäsi, kunnes vauvan suu avautuu kuten haukotellessa. Tuo hänen suunsa rinnallesi niin, että se peittää mahdollisimman suuren osan nännipihasta ja nännisi on lapsen suun takaosassa. Rinnan ja vauvan nenän välissä pitäisi olla pieni rako. Ole kärsivällinen. Oikean otteen löytäminen voi vaatia useamman yrityksen.



4. Ruokinnan aikana

Kun vauva alkaa syödä, rentoudu! Janon sammuttaa ensin laiha esimaito. Nälän tyydyttävä kaloripitoinen jälkimaito tulee myöhemmin. Siksi imetystä ei saa kiirehtiä. Anna vauvan juoda yhdestä rinnasta niin kauan kuin hän haluaa ja tarjoa sitten toista rintaa. Jos vauva on jo kylläinen, tarjoa täydepää rintaa ensin seuraavalla imetyskerralla.