

## Ensi-imetyksen tukeminen

Hyvä synnytyskokemus edesauttaa ensi-imetyksen onnistumista ja on tärkeää äidin itsetunnolle imettäjänä. Vauvaa tulee kunnioittaa toisena ihmisenä, tunteineen ja kokemuksineen. Vanhempia tulee kunnioittaa vauvan synnyttäjinä, ensisijaisina hoitajina.

Mahdollisimman lääkkeetön synnytys tukee vastasyntyneen ja äidin valmiuksia ensi-imetykseen. Tällöin vastasyntynyt on virkeä ja hänen heijasteensa ovat terävät. Puudutteettoman synnytyksen jälkeen äidin veressä olevat hormonit turvaavat vahvan kiintymyksen tunteen syntyä vauvaa kohtaan.

Syntymän jälkeen vauva tulee laittaa ihokontaktiin äidin kanssa heti kun mahdollista. Jos tämä ei onnistu, on vauvalle tärkeää päästä isän iholle. Vauva saa rauhoittua iholla ja vanhempien ihon hyvä bakteerifloora pääsee siirtymään vauvalle. Vauva kuivataan hyvin ja häntä ei eroteta vanhemmista enää, ellei se ole välttämätöntä. Häntä ei viedä toimenpiteitä, kuten mittauksia varten pois.

Vauvan käsittelyn tulee olla rauhallista ja varmaa. Otteiden tulee olla jatkuvia, ei katkonaisia ja häntä tulee käsitellä tukien, lähellä vartaloa. Häntä ei saa roikottaa. Vauvan tulee olla jatkuvasti kiinni toisessa ihmisessä -jommassa kummassa vanhemmassa.

Huone on pidettävä rauhallisena ja valot himmeinä. Äiti tuetaan puoli-istuvaan asentoon. Vauva autetaan vatsalleen äidin rinnalle. Vetovoima pitää vauvan tiiviisti äitiä vasten. Vauvalle laitetaan päälle korkeintaan vaippa ja myssy ja hänet peitellään hyvin. Viileäkin vauva lämpenee näin parhaiten. Vauvan kädet ovat vartalon sivuilla tai puoliksi sen alla. Näin vauvan synnynnäiset heijasteet kuten ryömimisheijaste ja päällä ”nokkiminen”, nyrkkien imeminen ja rintaan kädellä tarttuminen pääsevät esiin parhaiten. Äiti voi halutessaan auttaa vauvaa matkalla rinnalle.

Kaikki vauvan aktiviteetti rinnalla edesauttaa sekä äidin että vauvan hormonien eritystä. Vauvan nenän ja rinnanpään on oltava samalla korkeudella, kun vauva ottaa rintaan kiinni. Näin pää kallistuu taakse ja imuotteesta tulee kunnollinen.

Jos vauva ei heti tartu rintaan kiinni, ei hänen heijasteitaan saa sammuttaa pukemalla tai kapaloimalla. Kokonaan kateissa olevaa imurefleksia voi herätellä hansikoidun käden sormella vauvan suusta. Normaalitilanteessa vauvan rintaan tarttumista voi odottaa rauhassa. Jos se kestää pitkään, voi vauvan suuhun puristaa rinnasta maitotippoja tai antaa äidin maitoa vauvalle lusikalla tai ruiskulla. Jos vauvalla on vaikeuksia hyvän imuotteen saamisessa, on rintakumia parempi vaihtoehto odottaminen. Silloin kun imuotteen saaminen suoraan rinnasta on kokonaan mahdotonta esim. rinnanpään sisäänpäin vetäytymän vuoksi, on rintakumi hyvä apu. Vauvan syöttämistä tuttipullosta erityisesti ennen ensi-imetystä tulee välttää.

Vauvalle on tärkeää antaa tarpeeksi aikaa. Imemistä ei saa keskeyttää. Imetys ja ihokontakti voivat jatkua siirtovaiheen aikana. Hajuaisti on erittäin tärkeä vauvan rinnalle hakeutumisessa ja äidin ei tulisikaan pestä ylävartaloaan, ainakaan saippualla, jotta lapsiveden tuoksu jää iholle, jolloin vauva löytää rinnan helpommin uudelleen.

Keskeytymätön ihokontakti vähentää vauvan stressiä ja ylläpitää hänen aineenvaihduntansa tasapainoa. Äiti on ainoa kapalo, jonka vauva tarvitsee.