



Osaamista ja oivallusta

tulevaisuuden tekemiseen

Lasten uudet ravitsemussuositukset imetysohjauksessa

Imetys –Osa kestävästä kehitystä 18.10.2016

Sari Lahti

Lehtori, Metropolia ammattikorkeakoulu

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille>

- Kansallinen suositus lasten ravitsemukseen
> tulisi olla pohjana kaikessa ammatillisessa lapsiperheiden ravitsemusohjauksessa

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016

- Heti syntymän jälkeen lasta imetetään lapsentahtisesti
- Normaaliin imetykseen kuuluu kausia, jolloin lapsi imee tiheämmin ja lisää siten rintamaidon erittymistä tarvettaan vastaavaksi
- Imeväisen ruokinnassa on tärkeää lapsen nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden tunnistaminen
- **On tärkeää, että perhe saa pulmatilanteissa nopeasti apua**

Imetysohjauksen toteutuminen suomalaisten tutkimusten valossa:

- Vastasyntyneiden täysimetystä voitaisiin saada lisättyä, mikäli perheet saisivat ohjausta imetykseen nykyistä enemmän ja tehokkaammin
- Mikäli äidillä on terveysongelmia tai epäsäännöllinen synnytys, tulisi heidän saada erityistukea imetykseen
- Tehostettu imetysohjaus edistää vastasyntyneiden täysimetyksen toteutumista

(Hannula, Kaunonen & Puukka 2014)

- Suomalaisen tutkimusaineiston 421:sta äidistä (lapsi 6 viikon ikäinen) 50%:lla ilmeni imetysongelmia
- 35% näistä äideistä koki saaneensa ohjausta neuvolasta riittävästi tai melko riittävästi
- Parhaiten saatiin tietoa mm. imetyksen eduista, vauvan rinnalle auttamisesta sekä **emotionaalista tukea**: myönteistä palautetta ja uskonvahvistusta imetyksestä selviytymiseen

- 43% äideistä koki osaavansa tulkita vauvan viestejä imemisvalmiudesta
- 26% äideistä koki osaavansa arvioida vauvan ravinnonsaannin riittävyttä
- Mitä enemmän tukea saatiin, sitä parempi selviytyminen imetyksestä

(Pehkonen, Aho, Hannula & Kaunonen 2015)

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016

- Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään
- **Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle lapselle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta**
- Imetystä suositellaan jatkettavaksi 1v ikään kiinteän ruuan ohella ja perheen halutessa siitä eteen päinkin

Täysimetyksen kesto lapsen iän mukaan %:na ikäluokkaan kuuluvista

- 1kk ikäiset vauvat:
2005 - 60%, 2010 – 63%
- 3kk ikäiset vauvat
2005 – 51%, 2010 – 53%
- 4kk ikäiset vauvat
2005 – 34%, 2010 – 32%
- 5kk ikäiset vauvat
2005 – 15%, 2010 – 15%

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016

- Kiinteitä ruokia maisteluannoksina aikaisintaan 4-6kk iästä
- Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää ruokaa 6kk iästä alkaen
- Maisteluannokset imetyksen jälkeen

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016

Äidinmaito on lapsen parasta ravintoa, ja se sisältää kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. **Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan** useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille

Käytännössä

- Imetysohjauksen aloittaminen (alku)raskausaikana: realistista ja luotettavaa, tutkimukseen perustuvaa tietoa imetyksestä sekä äidinmaidon ja imetyksen hyödyistä verrattuna korvikkeeseen lapsen ja äidin kannalta
- Keskustelua useaan kertaan raskausaikana perheen ajatuksista imetyksen suhteen: vanhemmille heränneet kysymykset? –dialogisuus välttämätöntä!

- Imetysohjauksen saumaton jatkuminen lapsen syntymän jälkeen imetysohjaajakoulutuksen mukaisessa hengessä
- Tukea vanhempien uskolle ja luottamukselle että kykenevät hoitamaan lastaan ja tarjoamaan riittävästi ravintoa: voimavaraistumista tukeva ohjaaminen
- Ohjausta mm. lapsen nälän, kylläisyyden ym. viestien tunnistamisessa > lapsen tahtisuuteen kannustaminen

- Ohjausta riittävän ravinnon saamisen merkeistä (turvamerkit)
- Viivytyksetön apu pulmatilanteissa: esim. kipu, haavaumat (imuohteen ongelmat), herumisongelma, pakkaantuminen, erityksen riittämättömyys, itkuinen vauva...
- Vanhemmille tietoa mistä kaikkialta voi hakea apua tarvittaessa
- **Imetyksen luonnollisuus** vs. kaupallisesti ”luodut tarpeet”

- Ohjauksessa huomioitava:
- Perheen tietoisesti tehdyt päätökset (varmista että perustuvat riittävään tietoon)
- Perheen kokonaistilanne > tilannetta on hyvä tarkastella monesta näkökulmasta; mm. vanhempien fyysinen ja psyykinen terveys, vanhempien jaksaminen, perheenjäsenten väliset suhteet
- Perheen ja lähipiirin kulttuurin vaikutus ajatuksiin imetyksestä

Syöminen - vuorovaikutus

- Ikätasoisien ravinnon tarpeen tyydyttäminen > lapsen optimaalinen kasvu ja kehitys
- Lapselle syöminen on yksi tärkeä vuorovaikutustilanne häntä hoitavan aikuisen kanssa > lapsen optimaalinen kehitys
- Hyvä ja toimiva vuorovaikutus lisää vanhempien **luottamusta omiin kykyihinsä** hoitaa lastaan ja **turvata lapsen ravitsemus > tärkeää tukea varhaista vuorovaikutusta ja vanhempien voimavaraistumista**

Kiinteän ruuan aloittaminen

- Kun imetys sujuu hyvin: maitoa erittyy ja lapsi saa sitä riittävästi > täysimetys 6kk ikään saakka, sitten kiinteiden ruokien aloitus imetyksen rinnalla
- Jos lapsi ei pysty saamaan riittävästi äidinmaitoa 4-6kk iässä syystä tai toisesta, aloitetaan kiinteiden ruokien antaminen imetyksen rinnalla > kiinteä ruoka tällöin mieluummin kuin korvike lisäruuaksi
- Äidinmaidon merkitys tärkeä edelleen 6-12kk ikäisellä: vanhempien ohjaus

- Jos lasta ei imetetä, aloitetaan kiinteä ruoka 4kk iästä lähtien korvikkeen rinnalle (lapsen valmiuksien mukaisesti)

Siis....

- **Täysimetyksen jatkumisen tukeminen 6kk ikään saakka ja siitä eteenpäin kiinteiden rinnalla**
- Jos äidinmaito ei riitä ravinnoksi 4kk-6kk> kiinteät mukaan 4kk iästä eteenpäin
- Jos korvikeruokinta > 4kk iästä eteenpäin kiinteät ruuat mukaan

Merkkejä lapsen valmiudesta kiinteän ruuan syömiseen

- Lapsi osaa istua ja hallitsee pään liikkeitään
- Lapsi hallitsee silmien, suun ja käsien koordinaation
- Lapsi oppii nielemään kiinteää ruokaa
- Lapsi osoittaa kiinnostusta ruokaa kohtaan

Kiinteän ruuan aloittaminen

- Suositetaan sormiruokia ja lusikalla syötettäviä ruokia; esim. puuro mieluummin kuin velli
- Vältetään tuttipulloa, jos se on mahdollista, imetyksen jatkumisen tukemiseksi
- Kiinteiden ruokien syömisen harjoittelu koko perheen ruokailun yhteydessä

Erityislasten erityiset tarpeet –imetus

- Äidinmaidon ja ihokontaktin tärkeä merkitys keskosen terveydelle
- Äidinmaidon ja imetyksen tuoman läheisyyden sekä hyvän varhaisen vuorovaikutuksen merkitys vammaisen tai sairaan lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille
- Ammattilaisilla ehkä pelko perheen stressin lisäämisestä; äidinmaito voi kuitenkin olla juuri se tärkein asia, minkä vain vanhemmat voivat lapselleen antaa, kun ammattilaiset huolehtivat muuten paljosta...
ei unohdeta imetusohjausta!

Imetyksen suojeleminen

- Terveydenhuollon ammattilaisen / imetysohjaajan vastuu ja tehtävä edelleen
- Varhaisella ravitsemuksella on pitkäkestoisia vaikutuksia lapsen terveyteen
- YK:n lapsen oikeuksien julistus
- WHO
- Vauvamyönteisyysohjelma

- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011:

Lasta odottavan perheen terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille. Sen tulee antaa tietoa...

...Neuvonnan on tuettava lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettä.

Lähteet

- Finlex. 2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>
- Hannula L, Kaunonen M.E & Puukka P.J. 2014. A study to promote breast feeding in the Helsinki metropolitan area in Finland. Midwifery 30, 696-704.
- Pehkonen S, Aho A L, Hannula L & Kaunonen M. 2015. Äitien imetyksestä selviytyminen ja imetystuen saanti neuvolasta lapsen ollessa kuuden viikon ikäinen. Hoitotiede 27(3), 239-250.
- THL & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille.
- THL. Imetysohjaajakoulutus. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/raskaus-ja-synnytys/imetyksen-edistaminen-synnytyssairaalassa/imetysohjaajakoulutus>
- Virtanen S. 2016. Imetys ja kiinteiden ruokien aloittaminen. Esitys Syödään yhdessä –seminaarissa 22.1.2016.



KIITOS!

- www.metropolia.fi
- www.facebook.com/MetropoliaAMK
- sari.lahti@metropolia.fi