

Lisämaidon aloitus, lisämaidon vähentäminen ja lisäravinto (päivitetty 2/2018)

Imetyksen turvamerkkit:

- Vauva imee vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa tehokkaasti
- Vähintään viisi pissavaippaa neljännestä vuorokaudesta alkaen synnytyksen jälkeen
- Vauva kakkaa keskimäärin kerran vuorokaudessa alle kuuden viikon iässä
- Paino nousee vähintään 20 grammaa päivässä tai 140 grammaa viikossa

Lisämaidon tarpeen arviointi

- Vastasyntyneen paino on laskenut yli 10 prosenttia syntymäpainon (vauvan paino lähtee yleensä nousuun 5. päivän ikään mennessä)
- Vauvan paino on alle syntymäpainon vielä 14 vuorokauden iässä
- Vauvan paino ei nouse riittävästi (noin 140 grammaa viikossa) tai vauvalla on selkeä painonpudotus, milloin tahansa eikä tiennetyistä imetyksistä ole apua. Imetyksen tehostaminen on ensisijainen ratkaisu ennen lisämaidon aloittamista.

Lääkärin konsultointi/lääkärille ohjaus

- Jos vastasyntyneellä on kuivumisen merkkejä, vauva ohjataan päivystykselliseen hoidontarpeen arvioon: Kuivumistilasta kärsivä vauva virtsaa harvoin ja väkevää virtsaa sekä ulostaa harvoin (uloste voi olla limasta, tummaa ja kovaa). Vauvan iho on kimmoton, kuiva, ryppyinen ja ihonalainen kudokse on niukkaa. Vauvan fontanelli on kuopalla, kieli on kuiva ja karhea ja sydämen syke on nopeutunut hypovolemian takia. Vauva on vaisu ja apaattinen. Vastasyntyneillä ei esiinny ummetusta, vaan lähes aina kyse on niukasta maidon saannista.
- Jos alle kolmen kuukauden ikäisellä vauvalla on lämmön nousua, yleistila on alentunut tai lapsi on sairas eikä hän jaksa imeä rintaa.

Peruseriaatteen lisämaidon aloituksessa

- Tavallisin syy kuivumaan tai huonoon painon nousuun on vajaasyöttö: Lisämaidon tarvetta arvioitaessa havainnoidaan imetystä, painon kehitystä sekä eritteiden määrää ja laatua. Tarkistetaan imetyksen tiheys ja kesto, vauvan asento rinnalla, imuote, imemisen tehokkuus ja nielemisäänet. Tärkeää tietoa saa myös siitä, miten äiti kokee imetyksen. Lisäksi huomioidaan vauvan vireystila: mahdollinen itkuisuus, tyytymättömyys ja väsähtäneisyys.

- Huomioitava taustalla oleva syy, miksi lisämaitoa tarvitaan ja tarkistetaan myös vauvan suu (esimerkiksi syynä voi olla kireä kieli- ja/tai huulijänne, joka vaikuttaa vauvan imemistekniikkaan). Epäselvissä tilanteissa voi konsultoida neuvolan imetyškouluttajia.
- Sovitaan tihennetty painonseuranta kolmen - viiden vuorokauden välein (yhden - kahden vuorokauden välein, jos paino on laskenut). Lisämaito aloitetaan antamalla ensisijaisesti lypsettyä äidinmaitoa.
- Huomioidaan tiheän imemisen kaudet, jotka ovat normaali ilmiö täysimetetyllä vauvalla ja vauva ei tällöin tarvitse lisämaitoa.

Lisämaidon määrä

Jos täysimetetty vauva ei kasva imetyksen tehostamisesta huolimatta ja vauva tarvitsee lisämaitoa, lisämaidon määrä aloitetaan 50 ml/kg/vrk imetyksen lisäksi. Lisämaidomäärä jaetaan usealle kerralle päiväsaikaan tapahtuvien syöttöjen yhteydessä (kuuteen - kahdeksaan annokseen/vuorokausi), öisin äitiä tuetaan ensisijaisesti imettämään ja lepäämään. Lisämaidosta luovutaan, kun se on mahdollista.

Lisämaito annetaan mieluusti hörpyttäen, lääkeruiskulla, lusikalla, imetysapulaitteella tai tahdistetun pulloruokinnan (linkki ohjeeseen liitteenä) keinoin. Keskustellaan perheen toiveista lisämaidon antamisen eri tapoihin liittyen.

Kolme tapaa antaa lisämaito

- Näлкäinen lapsi imetetään ensin molemmista rinnoista, tarvittaessa annetaan lisämaitoa.
- Vastasyntyneelle ja väsähtäneelle vauvalle pienen maitomäärän (20-30 millilitraa) antaminen ennen imetystä. Tämä usein vaikuttaa vauvaan niin, että hän jaksaa imeä kauemmin ja tehokkaammin rinnalla.
- Osittaisimetetylle vauvalle lisämaito voidaan antaa ensin ja sitten jatkaa rinnalla, kunnes vauva on tyytyväinen. Vauva myös oppii näin yhdistämään hyvän olon ja kylläisyyden tunteen rinnan imemiseen. Äiditkin hyötyvät tästä tavasta, sillä vauvan näkeminen tyytyväisenä rinnalla motivoi ja palkitsee äitiä. Jos mahdollista, äidin kannattaa lypsää tiheästi ja antaa tarvittava lisämaito pienissä erissä.

Lisämaidon vähentäminen

Lisämaidon purku on helpompaa, mitä lyhyempi aika synnytyksestä on kulunut: Maidonmuodostus lisääntyy syntymästä noin neljä - kuusi viikkoa, tämän jälkeen maitomäärät usein tasaantuvat. Tämä lisämaidon purku-ohje (<https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2018/01/Lisämaidon-turvallinen-purkaminen.pdf>) toimii silloin, kun vauva osaa imeä rintaa tehokkaasti, on kliinisesti hyväkuntoinen, syntynyt täysiaikaisena, ja äiti kykenee seuraamaan imetyksen turvamerkkejä.

Lisämaidon vähentäminen: vauvan ikä yhdestä - viiteen vuorokautta. Jos vauva on saanut synnytyssairaalassa pieniä määriä lisämaidon, lisämaidon tarve voi vähentyä nopeasti, kun äidin oma maitomäärä lisääntyy

- Jos lisämaidon määrä on alle 40 millilitraa per ateria, äidillä on normaalit maidonnousun tuntemukset ja imetyksen turvamerkit täyttyvät, lisämaidot voi lopettaa kerralla (320 millilitraan asti, kts. seur. kohta). Tällöin sovitaan seurantakäynti, jotta voidaan turvata riittävän painonnousun jatkuminen.
- Jos lisämaidon menee yli 40 millilitraa per ateria tai yli 320 millilitraa vuorokaudessa, vähennetään niiden määrää asteittain. Lisämaidon vähennetään 10 millilitraa /syöttökerta. Määrää vähennetään joka toinen päivä.
- Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjataan vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty.

Lisämaidon vähentäminen: vauvan ikä alle kuusi viikkoa:

- Jos lisämaidon menee alle 200 millilitraa vuorokaudessa, määrän voi purkaa kerralla. Tällöin sovitaan seurantakäynti, jotta voidaan turvata riittävän painonnousun jatkuminen.
- Jos lisämaidon menee yli 200 millilitraa vuorokaudessa, vähennetään määrää asteittain. Lisämaidon vähennetään 10 millilitraa / syöttökerta. Määrää vähennetään joka toinen päivä painoa seuraten tiheästi neuvolassa, alkuun esim. kolmen vrk:n välein.
- Imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa sekä tarkkailla imetyksen turvamerkkejä kotona. Ohjataan vanhempia ottamaan yhteyttä heti, jos turvamerkit eivät täyty.
- Jos turvamerkit eivät täyty, pidetään välipäiviä useampi, kunnes turvamerkit ovat täyttyneet kahden päivän ajan. Jos turvamerkit eivät edelleenkään täyty, palautetaan lisämaidon määrä aiemmalle tasolle
- Kun synnytyksestä on kulunut yli kuusi viikkoa, on suuren lisämaidon määrän vähentäminen usein haasteellista. Lisämaidon voi kokeilla vähentää kuten alle kuuden viikon ikäisen lapsen kohdalla, mutta imetyksen turvamerkkejä ja lapsen painoa on seurattava huolellisesti.

Osittaisimetyksen tukeminen:

- Kannustetaan jatkamaan osittaisimetystä. Lisämaidon annetaan ennen imetystä, jotta vauva jaksaisi imeä tehokkaammin ja tyytyväisenä rinnalla sekä yhdistäisi rinnalla olon kylläisyyden ja hyvän olon tunteeseen.
- Tärkeintä on kuuntelu. Keskustellaan tämän pohjalta perheen toiveita kunnioittaen osittaisimetyksestä ja pohditaan yhdessä jatkoa.
- Varmistetaan, että perhe osaa toteuttaa vauvantahtista pulloruokintaa. Käydään läpi lisämaidon hygieeninen käsittely ja säilytys.
- Kerrotaan tuen mahdollisuudesta imetyspettymyksen käsittelyyn neuvolassa tai vertaistuen avulla Imetyksen tuki ry:n kautta (myös Imetyksen lohtukirja).

Lisäravinto: Lisämaito ja kiinteät lisäruoat alle puolen vuoden iässä

Painonkehityksen seuranta on merkittävin mittari alle yksivuotiaan kasvun ja ravitsemustilan arvioinnissa. Selvästi poikkeava pituus tai hyvin hidaskasvu voi viitata sairauteen tai häiriöön. Kasvun arvioinnissa on ensimmäisen kahden vuoden aikana tärkeää huomioida myös sikiöaikana lapseen vaikuttaneet tekijät ja keskosuus. Lisäravinnon tarvetta arvioitaessa on painon kehityksen sekä eritteiden määrän ja laadun lisäksi havainnoitava imetystä. Tarkistetaan imetysten tiheys ja kesto, vauvan asento rinnalla, imuote, imemisen tehokkuus ja nielemisäänet. Tärkeää tietoa saa siitä, miten äiti kokee imetyksen. Lapsen muu kehitys ja tyytyväisyys kertovat rintamaidon riittävydestä.

Tilanteita, joissa alle puolivuotias tarvitsee lisäravintoa ja joissa tarpeen mukaan konsultoidaan lääkäriä:

Yhden - kuuden kuukauden ikäisen vauvan painon tulisi lisääntyä noin 500 grammaa kuukaudessa: Painon kääntyessä laskuun tai painonkehityksen hidastuessa tehostettu painonseuranta ja kokonaistilanteen kartoitus (kts. yllä, lisäksi varmistetaan, onko vauvalla ollut esimerkiksi jokin infektio, joka selittää hetkellisen muutoksen painonkehityksessä)

Alle neljän kuukauden ikäiselle vauvalle suositellaan tarvittaessa annettavaksi lisäravintona lypsettyä äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta:

- Kannustetaan jatkamaan imetystä niin, että lasta imetetään osittain lapsen yhteen ikävuoteen asti tai perheen toiveiden mukaisesti pidempään. Ohjataan ensin tehostamaan imetystä (painonseuranta tehostetusti).

Yli neljän kuukauden ikäiselle vauvalle suositellaan tarvittaessa annettavaksi lisäravintona kiinteitä lisäruokia:

- Ohjataan ensin tehostamaan imetystä (painonseuranta tehostetusti), sitten tarvittaessa kiinteiden lisäruokien aloitus.
- Kiinteä lisäruoka-annos annetaan imetyksen jälkeen. Kiinteiden lisäruokien ei ole tarkoitus korvata alle yksivuotiaan rintamaitoa, vaan olla lisänä.
- Kannustetaan jatkamaan imetystä niin, että lasta imetetään osittain lapsen yhteen ikävuoteen asti tai perheen toiveiden mukaisesti pidempäänkin.
- Mikäli lapsen paino ei tehostetuista imetyksistä ja lisäruoasta huolimatta lähde nousuun, lapselle annetaan lisäksi kaksi teelusikallista/vrk (jaettuna esimerkiksi kahdelle aterialle) rypsiöljyä kiinteään ruokaan sekoitettuna päivittäin. Annettavien lisäruokien tulisi olla energiapitoisia.
- Jos vauva on tarvinnut riittävän painonnousun turvaamiseksi pieniä määriä korviketta, voi neljän kuukauden ikäiselle lapselle kokeilla kiinteiden lisäruokien aloittamista ja jättää korvikkeen pois. Lisäksi imetystä voi tehostaa.
- Jos lapsi kasvaa hyvin imetyksellä ja kiinteillä ruoilla, ei korviketta tarvita. Vellejä ei nykyään suositella.
- Ohjaus kiinteiden ruokien aloittamiseen perustuu Syödään yhdessä -ravitsemussuositukset lapsiperheille oppaaseen (THL 2016).

Hyödylliset linkit:

- Imetyksen tuki ry:n Ammattilaisohje lisämaitojen purkamiseen: <https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2018/01/Lisämaidon-turvallinen-purkaminen.pdf>
- Väestöliiton tuottama nettiopas pulloruokinnasta Pullon pyörittäjien opas: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a7344c5167af2cdb931480ddf1597d3a/1467556527/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJA-T-2010-2.pdf>
- Imetyksen tuki ry:n Vauvantahtinen pulloruokintaohje (suositellaan kaikille pulloruokintaa toteuttaville): https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2017/12/vauvantahtinen_pulloruokinta_FI_web.pdf
- Perheentuki-sivuston imetyssosio: <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/vauvan-imetys-ja-ruoka/>
- Naistalon Imetyssivut: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys>
- Syödään yhdessä -ravitsemussuositukset lapsiperheille, THL 2016: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

LÄHTEET:

Armanto A & Koistinen P 2007: Neuvolatyon käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.

Deufel M & Montonen E 2010: Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim.

Hakulinen T, Otronen K & Kuronen M (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yli-opistopaino Oy.

Lastenneuvolakäsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/imevaisen-kasvunseuranta>

Rajantie J, Heikinheimo M & Reinko M 2016: Lastentaudit. Helsinki: Duodecim.

Riordan J & Wambach K 2016: Breastfeeding and human lactation. Burlington: Jones and Barlett Publishers.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Kide 26. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Vauvamyönteisyyskouluttajat ry:n laatima lisämaitojen vähennysohje Imetyksen tuki ry:n sivulta: <https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2018/01/Lisämaidon-turvallinen-purkaminen.pdf>

Tekijät:

Nina Kivilaakso, terveydenhoitaja, imetyškouluttaja, IBCLC, Helsingin kaupunki ja Kirsi Otronen, osastonhoitaja, imetyškouluttaja, imetyškoordinaattori, Helsingin kaupunki

Kommentoijat:

Helsingin neuvolan imetyškouluttajat

Johanna Koivisto, kättilö, imetyškouluttaja, IBCLC, imetyškoordinaattori (HYKS).

Eeva-Liisa Langille, pediatri, IBCLC, Cambridge medical and rehabilitation center, Dubai.

Kaija Mikkola, neonatologi, HYKS, Jorvin sairaala ja Jarmo Salo, pediatri, THL

