Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Rintojen käsinlypsyharjoittelu raskausaikana

Mitä on rintojen käsinlypsyharjoittelu?

Raskaudenaikainen käsinlypsyharjoittelu tarkoittaa rintamaidon lypsämistekniikan opettelua jo ennen synnytystä. Harjoittelun tavoitteena on helpottaa rintojen käsinlypsyä synnytyksen jälkeen, jos sille tulee tarvetta.

Miksi käsinlypsyä harjoitellaan jo raskausaikana?

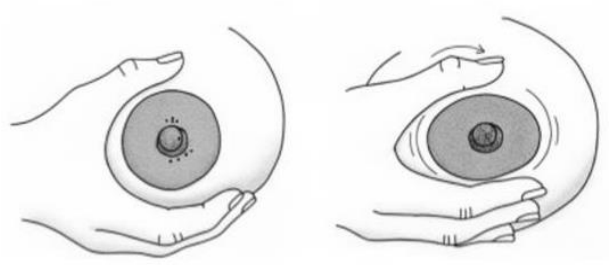
Vauvan syntymän jälkeen päästette perheenä tutustumaan uuteen tulokkaaseen ja kohtaatte monta uutta asiaa. Jos harjoittelet rintojen käsinlypsytaidon jo raskausaikana, se voi helpottaa synnytyksen jälkeisiä päiviäsi. Raskaudenaikainen käsinlypsyharjoittelu ei kuitenkaan ole edellytys sujuvalle imetyksen käynnistymiselle. Tarvittaessa voit harjoitella käsinlypsytaitoa sairaalassa hoitajan kanssa synnytyksen jälkeen. Käsinlypsyä suositellaan synnytyksen jälkeen, jos vauvasi ei ime tehokkaasti rinnalla tai tarvitsee lisämaitoa, ja sinulla on imetystoive. Esimerkiksi raskausajan diabetes tai keisarileikkaus lisäävät todennäköisyyttä vauvan lisämaidontarpeelle. Tällöin käsinlypsy voi mahdollistaa oman rintamaidon antamisen vauvallesi.

Milloin harjoittelun voi aloittaa?

Voit aloittaa käsinlypsyn raskausviikolla 36 tai kun synnytystä lähdetään käynnistämään. Ennen raskausviikkoa 36 rintojen lypsyä ei suositella, koska säännöllinen lypsäminen saattaa käynnistää synnytyksen. Käsinlypsyä voit harjoitella enintään 2–3 kertaa vuorokaudessa 5–10 minuuttia kerrallaan.

Miten rintojen käsinlypsy tehdään?

Hyvä ohjevideo rintojen käsinlypsystä löytyy hakusanoilla Naistalo käsinlypsy. Ohjevideolla lypsävän synnytyksestä on jo päiviä aikaa. On normaalia, että raskausaikana tai ensipäivinä lypsäessä maitomäärä on pienempi tai maitoa ei vielä heru lainkaan.



Mahdollisen maidon säilyttäminen

On täysin normaalia, ettei maitoa heru vielä raskausaikana eikä raskaudenaikainen maitomäärä ennusta maitomäärää synnytyksen jälkeen. Jos maitoa heruu, voit halutessasi pakastaa sen vauvallesi esimerkiksi ruiskussa tai pienessä muovipussissa. Halutessasi voit ottaa maidot mukaan sairaalaan, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Sulanut maito tulee käyttää vuorokauden sisällä. Pakastimessa maito säilyy vähintään kolme kuukautta. Terveelle vauvalle pakastettua maitoa voidaan kuitenkin tarjota jopa kuuden kuukauden ajan. Vaikka maitoa tulisi rinnoista jo raskauden aikana, synnytyksen jälkeen erittyy ensimaitoa eli kolostrumia.

Maidonnousu synnytyksen jälkeen

Rinnat valmistautuvat imetykseen jo raskauden aikana, mutta varsinainen maidoneritys alkaa hormonien ohjaamana vasta istukan synnyttyä. Voimakkaampi maidonnousu tapahtuu yleensä 3–4 päivän päästä vauvan syntymästä. Rinnat saattavat tällöin turvota voimakkaasti ja tuntua aroilta. Sinulle voi nousta myös lämpöä. Maidonerityksen säätelyn kannalta on tärkeää, että vauva imee alusta alkaen tiheästi rinnalla tai rinnat saavat stimulaatiota lypsämällä. Erityisesti ensiviikkoina suositellaan tiheitä imetyksiä, mielellään yli 10 kertaa vuorokaudessa. Synnytyksen jälkeisellä käsin lypsämisellä tai rintapumpulla pumppaamisella voit myös vaikuttaa omaan maitomääräsi. Neuvolasta saat vinkkejä ja tukea imetykseen liittyvissä asioissa.

Tämä ohje perustuu HUSin tekemään ohjeeseen rintojen käsinlypsystä.