

KÄSINLYPSY

Äidinmaito on vauvallesi parasta ravintoa ja siksi olisikin hyvä, että ensimmäisenä ravintona vauva saa sinun omaa maitoasi. Äidinmaito (etenkin kolostrum= ensimaito) sisältää paljon immunoglobuliinisia tekijöitä, jotka suojaavat vauvaa infektioilta. Äidinmaito on helposti sulavaa ja monet sen ravintoaineista imeytyy rintamaidosta täydellisemmin kuin korvikkeista.

Lypsäminen olisi hyvä aloittaa kuuden tunnin sisällä synnytyksestä, mikäli vauva ei ime rinnalla. Vauvan joutuessa eroon sinusta heti syntymän jälkeen tulisi lypsäminen aloittaa aiemmin. Lypsykertoja on hyvä olla alkuun 8-12/vrk. Lypsyjen ei tarvitse olla tasaisesti ympäri vuorokauden, vaan voit lypsää tiheämmin hereillä ollessa. Yöllä sinun olisi hyvä lypsää vähintään kerran.

Ennen lypsämistä pese kädet ja varaa puhdas keräilyastia. Maidon herumista voidaan helpottaa esim. hautomalla rintaa lämpimällä, hieromalla rintaa kevyesti tai nännejä koskettamalla (kuva 1). Ajatukset vauvasta sekä rento ja kiireetön olotila edesauttavat myös maidon herumista. Lypsäessä heruminen käynnistyy hitaasti ja ensipäivinä maitomäärät ovat pieniä, mutta sitäkin arvokkaampia! Vaikket saisi heti lypsettyä vauvallesi maitoa, on lypsäminen tärkeää myöhemmälle maidon nousulle.

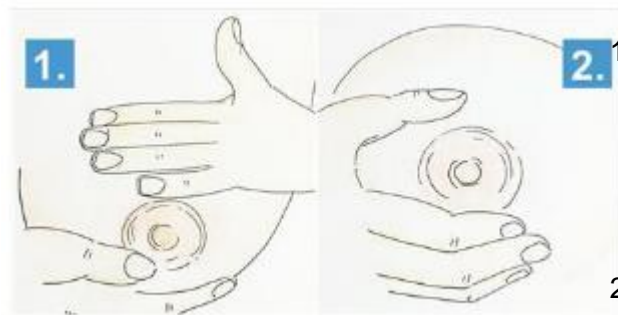
Alkuun voi olla tehokkaampaa lypsää käsin. Näin saat paremmin pienetkin maitomäärät talteen. Maitomäärän lisääntyessä voit vaihtaa pumppuun. Pyydä rohkeasti apua hoitajalta.

Maidon säilytys

Jos lypsämäsi maito on pian menossa vauvalle, kannattaa se jättää huoneen lämpöön, jotta kaikki maidon suojaavat aineet säilyisivät paremmin. Maidon voi säilyttää huoneen lämmössä 6h. Mikäli vauvasi saa lypsämäsi maidon myöhemmin, kannattaa se laittaa jääkaappiin. Käsittelemätön äidinmaito säilyy jääkaapissa vuorokauden. Useamman lypsykerran maidot voi koota yhteen, kunhan ne ovat jäähdytetty ja tarvittaessa pakastaa.

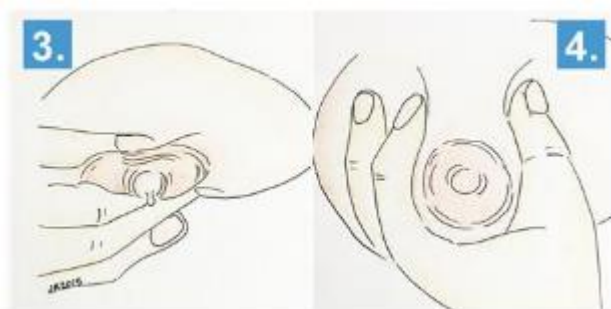
Käsinlypsy

kuva otettu https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Imetys/Maidon_lypsaminen



1. Pese kädet saippualla. Voit lämmittää rintoja esim. lämpöhauteella tai lämpimässä suihkussa sekä hieroa rintoja kevyesti. Tämä auttaa maidon herumisessa.

2. Aseta peukalo toiselle ja muut sormet nännipihan toiselle puolelle noin 3cm päähän nännistä. Tällöin kätesi muodostaa C-kirjaimen.



3. Purista peukaloa ja etusormea yhteen ja paina samalla kohti rintakehää.

4. Toista liikettä rytmikkäästi, välillä vaihdetaan sormien paikkaa. Vältä ihon hankaamista ja venyttämistä.

Herumisen ehtyessä vaihdetaan toiseen rintaan. Molempia rintoja on hyvä lypsää useamman kerran.