

## MONIKKOLASTEN IMETYS

### Monikkolasten imetys on mahdollista

Täysaikaisina ja yli kolmikiloisina syntyneiden monikkovauvojen ainoaksi ravinnoksi riittää äidinmaito. Ensipäivinä voi lisämaito olla tarpeen. Rinnat tuottavat maitoa niin paljon kuin on tarvetta. Tämä toki edellyttää, että vauvat saavat rinnasta hyvän imuotteen ja imevät tehokkaasti.

### Imetys alatiesynnytyksen jälkeen

Hyväkuntoisina ja alateitse syntyneiden monikkolasten ensi-imetys voidaan toteuttaa heti synnytyksen jälkeen. Vauvat ovat joko vuorotellen tai yhtä aikaa äidin paljaalla (ensi-ihokontakti) rintakehällä ensimmäisen kahden elintunnin aikana, jolloin he ovat virkeitä ja he hamuavat kiihkeästi rintaa. Useimmat vauvat ovat valmiita rinnan imemiseen noin 50 minuutin iässä.

Ensi-imeminen kestää niin kauan kuin vauvat haluavat imeä yhtäjaksoisesti. Se on jotakin 10 minuutin ja tunnin väliltä. Ensi-imemisen jälkeen ja noin kahden tunnin iässä vauvat nukahtavat ja nukkuvat puolesta tunnista kahteen tuntiin. Vauvat heräilevät useita kertoja vuorokauden aikana ja erityisesti toisen vuorokauden aikana he haluavat imeä rintaa lähes tauotta. Tätä kutsutaan tiheän imemisen vaiheeksi ja voi kestää vuorokauden tai kaksi. Tämä vaihe kysyy äidin kärsivällisyyttä, mutta se kannattaa, sillä mitä enemmän vauvat imevät (stimuloivat rintaa), sitä enemmän ja nopeammin maitomäärä alkaa lisääntyä ja tyydyttää vauvojen tarpeita.

Vauvojen yhteisimetystä ja imetysasentoja harjoitellaan sairaalassa. Imetystä voi helpottaa kaksosten imetystyyny. Monikkoäidit totuttelevat imetystä ensin yhden vauvan kanssa ja imetystaitojen vahvistuessa kokeilevat vauvojen imetystä yhtä aikaa. Imetyshetki yhden vauvan kanssa antaa mahdollisuuden vauvan yksilölliseen huomiointiin. Äiti voi ottaa toisen vauvan rinnalle, kun ensimmäinen vauva on päässyt hyvään alkuun. Näin imetys on stressitöntä eikä toisen vauvan tarvitse odottaa omaa vuoroaan pitkään.

### Imetys keisarileikkauksen jälkeen

Monikkolasten syntyessä keisarileikkauksella voidaan ensi-imetys toteuttaa perheheräämössä. Jos synnytysosastolla ei ole perheheräämötä, voi kätilö tuoda lapset leikkausosaston heräämöhön imetettäviksi. Sairaaloitten välillä on eroja. Ensi-imetyksen järjestymisestä on hyvä keskustella kätilön kanssa ennen leikkausta. Yleisanestesian (nukutuksen) jälkeen äiti voi imettää, kun kokee olevansa riittävän hereillä. Jos ensi-imetys viivästyy, tilanne korjaantuu, kun äiti siirtyy vauvoineen synnyttäneiden osastolle (vuodeosasto).

Toimivin imetysasento keisarileikkauksen jälkeen on takanoja-asento. Äiti on puoli-istuvana synnytyssängyllä ja vauvat ovat vatsallaan äidin rintakehän päällä. Ensi-imetyksen aikana ja ensipäivinä vauvat ovat vertikaalisesti (pituussuunnassa) äidin rintakehällä. Asento helpottaa vauvojen tarttumista rintaan. Toisinaan

## MONIKKOPERHEVALMENNUS

rintojen muodon ja koon vuoksi em. asento ei ole paras mahdollinen. Kätilö auttaa rennon ja mukavan imetysasennon löytymisessä.

Ensi-imetys voi viivästyä, jos vauvat tarvitsevat ensihoitoa. Silloin äidille ohjataan rintojen käsinlypsy ja äiti lypsää maitopisaroita tai maitomillilitroja vauvoille. Käsinlypsy on erinomainen vaihtoehto stimuloida rintoja ja kiihdyttää maidonmuodostusta. Maidon keräys kannattaa aloittaa käsinlypsyllä ja jatkaa rintapumpulla, kun maitomäärä on alkanut lisääntyä (10-20ml / käsinlypsykerta).

### Kaksosten imetysasennot

Piirroksiset: Sini Hossi



#### 1. ”Kainalon alta”

Äiti voi tyynyjen avulla asetella vauvat rinnoille siten, että vauvojen jalat tulevat äidin käsivarsien alta selkäpuolelle. Äiti voi myös laittaa tyynyn oman selkänsä taakse asentoa tukemaan.



#### 2. ”Ristikkäin”

Äiti asettaa ensin toisen vauvan rinnalle perinteiseen imetysasentoon, jonka jälkeen toinen vauva nostetaan toiselle rinnalle niin, että lasten vartalot menevät äidin sylissä lomittain.



#### 3. ”Peräkkäin”

Toinen vauva on rinnalla ns. perinteisellä tyylillä, toisen vauvan jalat tulevat äidin käsivarren alle.



#### 4. ”Makuulta”

Äiti on sängyllä ylävartalo tuettuna pieneen kohoasentoon. Vauvat asetellaan rinnoille niin, että äiti saa käsivarsillaan pidettyä vauvoista kiinni.

## MONIKKOPERHEVALMENNUS

---

### Imetys tehostetun hoidon osastolla

Tehostettua hoitoa tarvitsevat lapset eivät välttämättä jaksakaan heti imeä tai heidän vointinsa ei vielä salli imetystä ja näin ensi-imetys viivästyy. Äiti voi aloittaa maidon keräämisen käsinlypsyllä, jota on hyvä toistaa yhtä usein kuin vauvatkin haluaisivat imeä (10-12 kertaa /vuorokausi). Lypsetty tai pumpattu maito annetaan usein syöttökateetrin kautta.

Tehohoidossa olevan lapsen hoidossa vanhemmat saavat olla mukana syöttö- ja hoitotilanteissa. Sylihoito on tärkeä osa hoitoa. Vaikka imetys ei onnistuisikaan, kannustetaan vanhempia usein antamaan lapsilleen läheisyyttä sylin kautta. Tehohoidon päätyttyä imetys on mahdollista aloittaa heti. Alkuun vauva/vauvat ei suostu välttämättä tarttumaan rintaan, mutta ihokontaktin avulla vauvan vaistonvarainen (rinnan imeminen) käytös saadaan houkuteltua esiin. Malttia ja kärsivällisyyttä vaaditaan tässäkin tilanteessa.

### Pulloruokinta

Tavallisimmin hyvin ennenaikaiset monikkolapset ruokitaan pulloruokinnan avulla. Pulloruokintaa käytetään usein myös imetyksen tukena ja lisäksi lasten kasvaessa ja ravitsemustarpeen lisääntyessä. On myös tilanteita, joissa pulloruokintaan päädytään perheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen varmistamiseksi sekä tilanteita, joissa äiti ei ole halunnut imettää.

Pulloruokinta edellyttää monikkoperheessä valmisteluja sekä riittävää määrää tarvikkeita. Pullot täytyy pestä päivittäin, alle 4 kuukauden ikäisten vauvojen pullot suositellaan keitettäväksi.

Pullojen pesuun kannattaa varata aikaa ja erityisesti keittämiseen tulee paneutua vanhemman, joka muistaa ja jaksaa vahtia kuumaa levyä. Myös verkkovirtaan kytkettävä tai mikrossa toimiva sterilisaattori on tässä kohtaa erinomainen apuväline.

### Puoliso tukena

Monikkoperheissä niin imetykseen kuin pulloruokintaan tarvitaan puolison tukea ja apua. Puoliso tukee imetyksen sujumista kannustamalla ja tekemällä kotitöitä äidin imettäessä. Puoliso voi tarvittaessa olla apuna myös vauvojen nostamisessa äidille, vaikka toki imetys harjoitellaan sujumaan myös ilman nosteluapua. Pulloruokintaan osallistuu usein myös puoliso ja pullojen keittämisessä riittää puuhaa molemmille vanhemmille. Lisäapuja syöttöpuuhiin tarvitaan etenkin ensimmäisinä kuukausina, kun vauvojen syömisrytmit ovat tiheitä ja samanaikaisia.