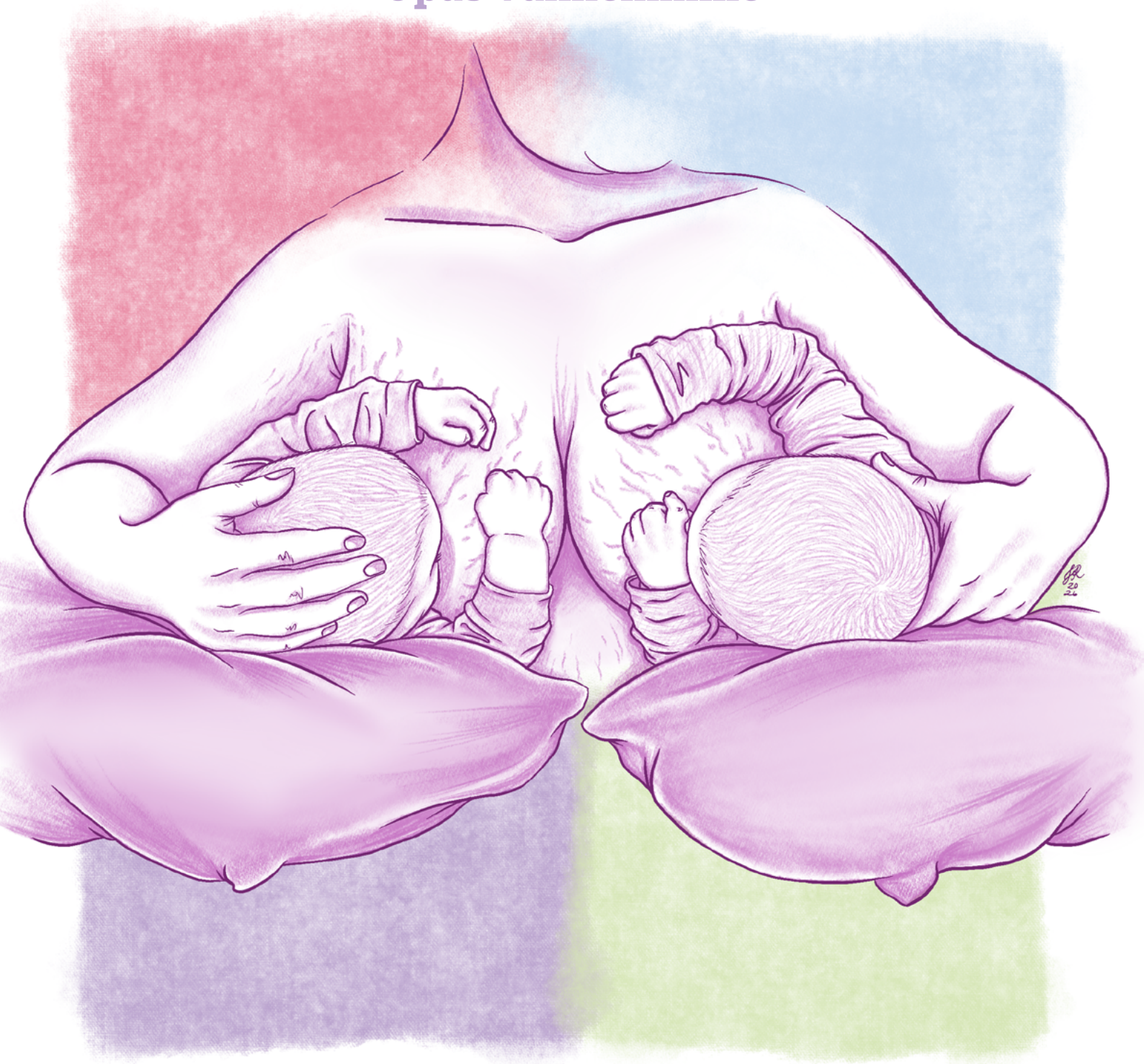


# Monikkovauvojen imetys

Opas vanhemmille



Seela Lukka, Viola Syri, Anna Tissari

Toimitus  
Anneli Halme

Kuvitus ja taitto  
Jeeka Rauvala

2026

ISBN 978-952-69915-4-2

## Alkusanat

Kun perheeseen syntyy kaksoset tai kolmoset, elämä koee suuren muutoksen. Yhtäkkiä arki pyörii vauvojen nukkumisen, syömisen ja vaipanvaihdon ympärillä. Tämä opas tuo helpotusta hetkiin, kun vauvojen imetys ja ruokinta mietityttää. Oppaasta löydät tietoa niin imetykseen valmistautumisesta, imetyksen ensihetkistä kuin monikkovauvojen asettelusta eri imetysasentoihin.

Tämä opas on tuotettu Lapin Ammattikorkeakoulussa toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka nimi on ”Monikkovauvojen imetysopas vanhemmille”. Opas on tehty rakkaudella ja ymmärryksellä siitä, kuinka tärkeää on tarjota tukea juuri monikkoperheiden arkeen, jossa haasteet voivat olla erityisen suuria, mutta myös palkitsevia.

Opas on suunniteltu erityisesti monikkoperheiden vanhempien käyttöön, mutta yhtä lailla terveydenhuollon ammattihenkilöt saavat tästä tietoa oman työnsä tueksi. Opas on tarkoitettu luettavaksi suoraan laitteen ruudulta. Se sisältää paljon hyödyllisiä linkkejä Imetyksen tuki ry:n verkkosivuille. Tämän lisäksi oppaan lopusta löytyy kooste tärkeimmistä lähdeaineistoista. Laajempaan lähdeluetteloon voi tutustua oppaan rinnalla valmistuneessa opinnäytetyössä, joka on julkaistu [Theseus.fi](https://theseus.fi)-tietokannassa.

Erityiskiitokset Imetyksen tuki ry:lle, joka tarjoaa laadukasta näyttöön perustuvaa imetystietoa kaikille aiheesta kiinnostuneille. Järjestön verkkosivut ovat olleet merkittävässä roolissa tätä opasta laadittaessa.



Lisää tietoa imetyksen avuksi löydät Imetyksen tuki ry:n verkkosivuilta.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO MONIKKOIMETYKSEEN	5
2 HYVÄ TIETÄÄ IMETYKSESTÄ	7
2.1 Rinnan anatomia	7
2.2 Imetyksen turvamerkkit	8
2.3 Vauvan nälkäviestit	8
2.4 Tiheän imun kaudet	8
3 MAIDONTUOTANTO JA PULLORUOKINTA	10
3.1 Oman maitomäärän lisääminen	10
3.2 Lisämaitoa vauvoille	11
Lisämaitovaihtoehdot	11
Lisämaidon antaminen	12
Lisämaidon vähentäminen	12
3.3 Kiinteiden ruokien aloitus	12
4 IMETYKSEN HYÖDYT MONIKKOPERHEESSÄ	14
4.1 Imetyksen hyödyt vauvoille	14
4.2 Imetyksen hyödyt vanhemmille	15
5 IMETYSASENNOT MONIKKOVAVUVOILLE JA HYVÄ IMUOTE	16
5.1 Imuote	16
5.2 Tutti ja rintakumi	17
5.3 Kahden vauvan imetysasentoja	17

6 MONIKKOIMETYKSEN ERI VAIHEITA	20
6.1 Monikkolasten imetys	20
6.2 Kolmosten imetyksen erityispiirteitä	21
6.3 Kaksosten ensi-imetys	21
6.4 Imetyksen lopettaminen ja eriaikainen vieroittuminen	22
6.5 Yövieroitus	22
Yöheräily	23
7 MONIKKOIMETYKSEN HAASTEET	24
7.1 Keskosvauvojen imetys	24
Keskosen ravitsemustarpeet	24
Imetyksen käynnistyminen keskosilla	24
Kotiutuminen ja ravitsemuksen seuranta	25
Ihokontaktin merkitys keskosilla	25
7.2 Imetys sektion jälkeen	26
7.3 Monikkovauvojen kotiutuminen eri aikaan	26
8 VANHEMMAN JAKSAMINEN JA MIELENTERVEYS	28
8.1 Baby blues ja synnytyksen jälkeinen masennus	28
8.2 Synnyttäneen vanhemman jaksamisen tukeminen	28
9 TUKI JA PALVELUT	31
LÄHTEET	32

# 1 Johdanto monikkoimetykseen

---

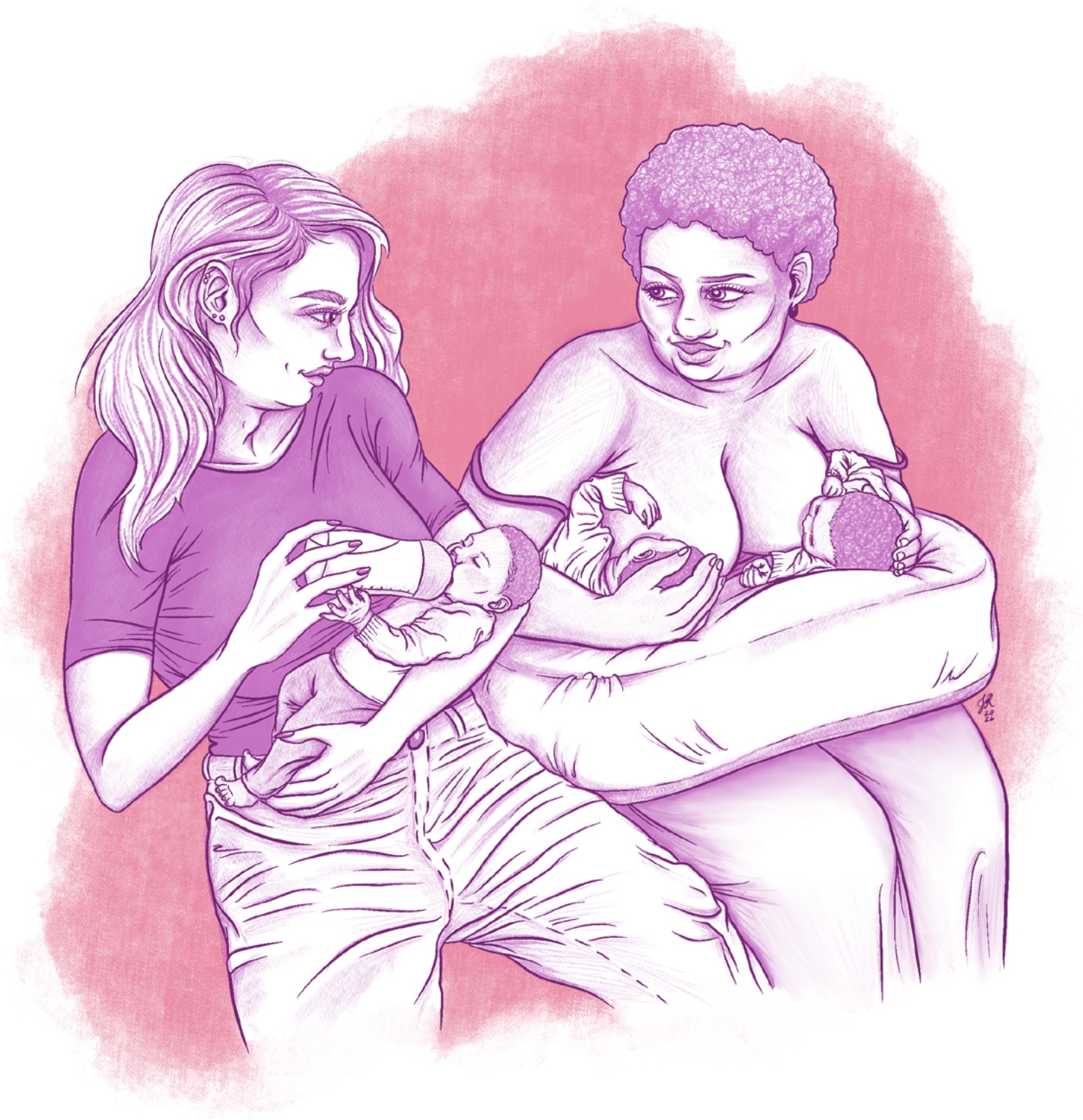
Imetys on luonnollinen ja suositeltava tapa ruokkia vauvaa, ja sen hyödyt lapsen terveydelle ja kehitykselle ovat kiistattomat. Rintamaito on turvallista, ravitsevaa ja sisältää lähes kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet sekä infektioilta suojaavia vasta-aineita.

Maailman terveysjärjestö WHO ja UNICEF suosittelevat imetyksen aloittamista heti syntymän jälkeen ja täysimetystä 4–6 kuukauden ikään asti. Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauva saa ainoastaan rintamaitoa sekä tarvitsemansa lääkkeet ja vitamiinit. Osittaisimetyksessä rintamaidon ohella annetaan muuta ravintoa, kuten korviketta tai kiinteitä ruokia. Jos maito annetaan kokonaan muualta kuin rinnasta, puhutaan korvikeruokinnasta. Kiinteiden ruokien maistelu voidaan aloittaa yksilöllisesti noin neljän kuukauden iässä, ja imetyksen jatkamista kiinteiden rinnalla suositellaan vähintään ensimmäisen ikävuoden ajan.

Monikkovauvojen imetys on oma erityinen kokonaisuutensa. Monikkoperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa on useampi samanaikaisesti syntynyt lapsi, kuten kaksoiset tai kolmoset. Suomessa monisikiösynnytysten määrä on noin 1,3 prosenttia kaikista synnytyksistä, ja suurin osa niistä on kaksossynnytyksiä. Monisikiöraskauksien määrään ovat vaikuttaneet muun muassa hedelmöityshoitojen yleistyminen ja synnyttäjien keski-ikäns nousu.

Kahden tai useamman vauvan samanaikainen hoiva tuo arkeen iloa, mutta myös erityisiä haasteita. Imetys vaatii usein suunnittelua ja harjoittelua, ja erityisesti alkuvaiheessa toisen aikuisen apu voi olla korvaamatonta. Samanaikainen imetys voi helpottaa ajankäyttöä, mutta samalla on tärkeää huolehtia imettävän vanhemman levosta, ravinnosta ja jaksamisesta.

Monikkoperheiden tilanteet ja tavoitteet vaihtelevat, joten myös imetysohjelmien tulee olla yksilöllisiä. Tavoitteena voi olla täysimetys, osittaisimetys tai korvikeruokinta. Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota tietoa ja käytännön tukea monikkoimetystä suunnitteleville ja toteuttaville perheille heidän omista lähtökohdistaan.



## 2 Hyvä tietää imetyksestä

Kuten aiemmin on todettu, imetys voi toteutua eri tavoin perheen ja vauvojen tarpeiden mukaan. Ruokinta voi perustua täysimetykseen, osittaisimetykseen tai korvikeruokintaan. Tärkeintä on, että vauvat saavat riittävästi ravintoa ja perhe löytää itselleen sopivan ruokintatavan. On myös hyvä muistaa, että monikkovauvat ovat yksilöitä, joten tarpeet voivat olla keskenään hyvin erilaiset.

Lisätietoa imetyksen ensimmäisten viikkojen aiheista:  
[imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/ensiviikot/](https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/ensiviikot/)

Lisätietoa osittaisimetyksestä:  
[imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/osittaisimetyks/](https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/osittaisimetyks/)

### 2.1 Rinnan anatomia

Rinnan rakenne antaa edellytyksen tuottaa ja kuljettaa maitoa vauvalle. Se koostuu kolmesta pääkudostyypistä:

**rauhaskudos**, joka vastaa maidon tuotannosta

**rasvakudos**, joka vaikuttaa rinnan kokoon ja muotoon

**sidekudos**, joka tukee rinnan rakenteita

Rinnan koko ei kerro sen maidontuotantokyvystä, sillä maidon määrä riippuu rauhaskudoksen toiminnasta, ei rasvakudoksen määrästä.

Rauhaskudos muodostaa rinnan sisälle lohkoja, jotka koostuvat pienemmistä yksiköistä, lobuluksista. Lobulukset tuottavat maitoa, joka kulkee maitotiehyitä pitkin kohti nänniä. Nännin kärjessä olevista pienistä aukoista maito poistuu vauvan imiesä.

Nänni sijaitsee nännipihan keskellä. Nännipihassa olevat Montgomeryn rauhaset erittävät suojaavaa ja kosteuttavaa ainetta, joka auttaa pitämään ihon hyväkuntoisena imetyksen aikana.

Raskauden aikana rinnat valmistautuvat imetykseen hormonien ohjaamina. Rauhaskudos lisääntyy ja maitotiehyet kasvavat sekä haarautuvat. Synnytyksen jälkeen hormonitasojen muutos käynnistää varsinaisen maidonerityksen.

Kun vauva imee rintaa:

**Prolaktiini** edistää maidon muodostumista tulevia imetykskertoja varten.

**Oksitosiini** saa aikaan maidon herumisen eli maidon virtaamisen maitotiehyissä.

Maidontuotanto määräytyy kysynnän ja tarjonnan mukaan:

Mitä useammin ja tehokkaammin rintoja tyhjennetään, sitä enemmän maitoa muodostuu.

Tämä mahdollistaa myös monikkoimetyksen, kunhan rintoja tyhjennetään riittävän usein joko imettämällä tai pumpaamalla.

## 2.2 Imetyksen turvamerkkit

Monen vanhemman huoli imetyksessä liittyy maidon riittävyyteen, sillä vauvat imevät alkuvuokoina usein ja pitkiäkin aikoja. Tämä on normaalia ja liittyy maidonerityksen tasaantumiseen. Koska imettäessä maidon määrää on vaikea arvioida, on hyödyllistä tuntea imetyksen turvamerkkit, jotka auttavat arvioimaan, saavatko vauvat riittävästi ravintoa. Varmin merkki riittävästä maidonsaannista on painon kehitys, mutta myös muut helposti havainnoitavat merkit tukevat arviointia.

Imetyksen turvamerkkien lisäksi vauvan vireystila antaa tärkeää tietoa maidonsaannin riittävyydestä: virkeä vauva, joka herää säännöllisesti syömään ja voi muuten hyvin, saa yleensä riittävästi ravintoa.

Jos maidoneritys on niukkaa ja vauvalla ilmenee kuivumisen merkkejä, voidaan vauvalle antaa lisämaitoa ja tehostaa imetystä. Riittävä ravinnonsaanti on erityisen tärkeää vastasyntyneillä, monikkovauvoilla, keskosilla ja sairailta vauvoilla, sillä liian vähäinen ravinto voi aiheuttaa vakavia terveysriskejä, kuten hypoglykemiaa.

Täältä löytyy lisää tietoa imetyksen turvamerkkeistä:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/)

## 2.3 Vauvan nälkäviestit

Täysiaikaisia vauvoja ruokitaan lapsentahtisesti nälkäviestien mukaan heti syntymästä lähtien. Rintaa on hyvä tarjota jo ensimmäisten nälkäviestien ilmaantuessa, sillä erityisesti imemistä vasta opettelevat vauvat hyötyvät nopeasta reagoinnista. Ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana vanhemmat oppivat vähitellen tunnistamaan vauvojen hienovaraisia nälkäviestejä ja vastaamaan niihin oikea-aikaisesti.

Pienillä vauvoilla on luontainen tarve imeä rintaa tiheästi, mikä käynnistää maidontuotannon ja lisää maitomäärää vauvojen tarpeiden mukaiseksi. Runsas tutin käyttö voi vaimentaa vauvojen viestintää ja vaikeuttaa nälkäviestien tunnistamista, mikä voi johtaa imetyskertojen harvenemiseen tai imetysvälien turhaan pidentymiseen.

Täältä löydät lisää tietoa vauvan nälän tunnistamisesta:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mista-tietaa-etta-vauvalla-nalka/)

## 2.4 Tiheän imun kaudet

Tiheän imun kaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin vauva haluaa imeä rintaa tavallista useammin ja viettää paljon aikaa rinnalla. Tämä voi huolestuttaa vanhempia, sillä lisääntynyt itkuisuus, levottomuus ja jatkuva rinnalla viihtyminen saatetaan helposti tulkita merkiksi siitä, ettei maitoa tule riittävästi. Useimmiten kyse on kuitenkin

täysin normaalista kehitysvaiheesta. Tiheä imeminen on vauvan vaistonvaraista toimintaa, jonka avulla hän säätelee maidontuotantoa kasvunsa mukaiseksi. Tavallisesti maidon määrä lisääntyy muutamassa päivässä vastaamaan vauvan tarpeita.

Tiheän imun kausia esiintyy usein maidonnousun aikaan sekä noin kolmen ja kuuden viikon iässä ja myöhemmin noin kolmen ja kuuden kuukauden iässä. Ne kestävät yleensä muutamasta päivästä reiluun viikkoon. Tiheän imun kausia voi esiintyä myös pulloruokituilla tai nopeasti kasvavilla vauvoilla.

Monikkoperheissä tiheän imun kaudet voivat olla erityisen intensiivisiä ja tuntua vanhemmista jopa loputtomilta, sillä vauvat saattavat haluta olla rinnalla hyvin usein ja pitkiäkin aikoja kerrallaan. Tämä voi kuormittaa imettävää vanhempaa sekä fyysisesti että henkisesti. Siksi on tärkeää huolehtia riittävästä ravinnosta, nesteytyksestä ja levosta aina, kun siihen on mahdollisuus. Arkea voi helpottaa valmistautumalla etukäteen esimerkiksi varaamalla imetyksen ajaksi juotavaa ja välipalaa sekä huolehtimalla mukavasta imetysasennosta.

Vaikka tiheän imun kaudet voivat tuntua haastavilta, ne ovat yleensä väliaikaisia ja liittyvät vauvojen kasvuun sekä maidontuotannon lisääntymiseen. Moni vanhempi kokee, että tämän vaiheen jälkeen vauvat rauhoittuvat ja nukkuvat pidempiä jaksoja, mikä tarjoaa myös vanhemmalle mahdollisuuden levätä. Kumppanin ja läheisten tuki voi olla monikkoperheissä erityisen tärkeää näiden intensiivisten vaiheiden aikana.

Lisää tietoa tiheän imun kausista:

[imetus.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tihean-imun-kaudet/](https://imetus.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/tihean-imun-kaudet/)

## 3 Maitontuotanto ja pulloruokinta

### 3.1 Oman maitomäärän lisääminen

Oman maidon määrää on yleensä mahdollista kasvattaa niin, että se riittää useamman vauvan täysimetykseen. Rintamaidon tuotanto perustuu kysynnän ja tarjonnan periaatteeseen: mitä useammin ja tehokkaammin rinnat tyhjentyvät, sitä enemmän maitoa muodostuu. Maitomäärän kasvaessa lisämaidon tarve vähenee.

Maidontuotannon kannalta keskeistä on riittävä ja varhainen rintojen stimulointi. Vauvoja tulisi tarjota rinnalle vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, ja tärkeää on vauvan hyvä imuote sekä tehokas imeminen. Jos vauvat eivät syö riittävän usein tai imu on tehotonta, rintoja voidaan lypsää tai pumpata stimulaation varmistamiseksi. Lypsäminen imetyksen jälkeen voi tehostaa maidon muodostumista, ja kerätty maito voidaan antaa vauvoille lisämaitona imetyksen tukena.

Maidon määrä lisääntyy tehokkaimmin, kun stimulointi aloitetaan varhain. Lypsy kannattaa aloittaa viimeistään kuuden tunnin kuluessa synnytyksestä, ja toistoja tulisi olla tiheästi. Mitä lyhyempi aika synnytyksestä on kulunut, sitä herkemmin ja runsaammin maidontuotanto yleensä kasvaa.

Maitomäärän lisäämiselle on monia keinoja. Ihokontakti aktivoi vauvan vaistoja ja edistää hakeutumista rinnalle imemään. Varhaisiin nälkäviesteihin vastaaminen, rinnan vaihto imetyksen aikana, rinnan puristaminen sekä imettävän vanhemman rentoutuneisuus tukevat tehokasta imetystä ja maidon herumista. Alkuvaiheessa maitomäärät ovat luonnostaan pieniä, mutta ne lisääntyvät tavallisesti muutamassa päivässä.

Rintamaidon tuotanto kasvaa voimakkaimmin ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksen jälkeen ja vakiintuu sen jälkeen vauvojen tarpeita vastaavaksi. Jos vauvat saavat säännöllisesti korviketta, maidontuotanto voi jäädä vähäisemmäksi. Toisinaan kaksos- ja kolmosvauvojen kanssa maitomäärää joudutaan nostamaan vielä ensimmäisen kuukauden jälkeenkin. Tänä aikana rintamaidon rinnalla voi olla lisämaito.

Lisää tietoa maitomäärän lisäämisestä:  
[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/lisaa-maitoa/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/lisaa-maitoa/)

Lisää tietoa imetyksen tehostamisesta:  
[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/maitomaaran-lisaaminen/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/maitomaaran-lisaaminen/)

Lisää tietoa lypsämisestä ja pumppaamisesta:  
[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidon-lypsaminen/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidon-lypsaminen/)

Lisää tietoa rintamaidon säilytyksestä:  
[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidon-sailytys/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidon-sailytys/)

## 3.2 Lisämaitoa vauvoille

Lisä- ja korvikemaitoa tulisi käyttää vain tarpeen mukaan, ei tottumuksesta, sillä imeyksellä ja rintamaidolla on merkittäviä hyötyjä vauvoille ja imettävälle vanhemmalle. Tämän vuoksi imetysohjaus ja tuki ovat tärkeitä. Imetyksen onnistumista edistävät muun muassa varhainen ihokontakti, vierihoito ja vauvantahminen imetys.

Monikkovauvojen osittaisimetys on selvästi yleisempää kuin yhden lapsen synnyttäeneillä. Vaikka rintamaito yleensä riittää useimmille terveille ja täysiaikaisesti syntyneille vauvoille, monikkovauvojen perheissä joudutaan usein antamaan yhdelle tai useammalle vauvalle lisämaitoa. Yleinen ratkaisu on tarjota lisämaito erillisenä ateriana, jolloin toinen vanhemmista voi ruokkia yhtä tai useampaa vauvaa samalla, kun toinen lepää tai imettää muita. Jos tarkoituksena on tehostaa imetystä ja vauvalle annetaan imetyksen lisäksi lisämaitoa, voidaan osa lisämaidosta antaa ennen imetystä ja loput tarvittaessa vasta imetyksen jälkeen.

Lisämaidon antamisen yhteydessä on tärkeää tukea imetystä: runsas ihokontakti, tiheä rinnalle asettaminen, hyvä imetysasento ja oikea imuote edistävät maidon muodostumista ja tukevat rintamaidon merkitystä. Lisämaitoa käytetään vain tilapäisenä tukena, ei imetyksen korvikkeena.

Lisämaidon antamiselle on monia syitä. Osittaisimetys tai korvikeruokinta voi olla perheen tietoinen valinta, esimerkiksi jotta molemmat vanhemmat voivat osallistua vauvojen ravitsemiseen. Lisäksi sitä voidaan tarvita, jos vauvat eivät saa riittävästi ravintoa rinnasta. Lääketieteellisistä syistä annettu lisämaito voidaan vähitellen lopettaa terveydenhuollon seurannassa vauvan voinnin parantuessa. Esimerkiksi keltaisuudesta kärsineen ja väsyneen vauvan kohdalla, kun bilirubiiniarvot palautuvat normaaleiksi ja vauva on pirteämpi, voidaan jatkossa keskittyä imetykseen.

### Lisämaidovaihtoehdot

Ensisijaisena lisämaitona käytetään synnyttäneen vanhemman lypsettyä rintamaitoa. Mikäli lisämaitoa tarvitaan, vauvaa imetetään ensin ja lisämaito annetaan vasta sen jälkeen. Muiden synnyttäjien luovutettua rintamaitoa hyödynnetään sairaalahoitossa olevien pienten keskosvauvojen sekä muiden rintamaitoa tarvitsevien vastasyntyneiden ravitsemuksessa.

Rintamaidonkorvike on erityisesti alle kuuden kuukauden ikäisille vauvoille suunniteltu valmiste, jota käytetään silloin, kun vauva ei saa lainkaan tai riittävästi rintamaitoa. 6–12 kuukauden ikäisille vauvoille on saatavilla niin sanottuja vieroitusvalmisteita. Niiden erot rintamaidonkorvikkeeseen ovat pieniä ja liittyvät lähinnä proteiinin ja raudan määrään.

Niin sanotut korvikkeet on kehitetty jäljittelemään rintamaidon ravintoainekoostumusta mahdollisimman tarkasti. Tavallinen lehmänmaito ei sellaisenaan sovellu alle yksivuotiaille lapsille, sillä sen proteiinipitoisuus on korkea ja voi kuormittaa imeväisen munuaisia.

Rintamaidonkorviketta tarjotaan imeväiselle rintamaidon tavoin lapsen nälkä- ja kyläisyysviestien mukaisesti. Vuoden iässä lapsi voi siirtyä käyttämään tavallista ras-

vatonta lehmänmaitoa osana ruokavaliota.

## Lisämaidon antaminen

Lisämaidon antotavat:

- Lusikka, kuppi tai ruiskuruokinta: vauva pidetään hereillä ja pystyasennossa, ja maito annostellaan hänen tahdissaan. Ruiskuruokinta sopii pieniin annoksiin, väsymykseen tai vauvan virkistämiseen ennen imetystä.
- Imetysapulaite: letkun avulla vauva saa rinnasta ja letkusta samaan aikaan maitoa. Se tukee rintaruokintaa, erityisesti keskosilla ja pulloruokinnasta palaavilla vauvoilla.
- Pullo: vauvalle voi antaa maitoa myös pullosta, mutta erityisesti imetystaipaleen alkuvaiheessa tulisi suosia tahdillista syöttöä ja välttää liian nopeaa maidon virtausta, jotta imuote ei heikkene. Tahdistettu pulloruokinta jäljittelee imetystä ja tukee läheisyyttä sekä vuorovaikutusta.

Lisää tietoa pulloruokinnasta:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvantahtinen-pulloruokinta/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvantahtinen-pulloruokinta/)

Lisätietoa muista lisämaidon antotavoista:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vaihtoehtoja-tuttipullolle/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vaihtoehtoja-tuttipullolle/)

## Lisämaidon vähentäminen

Lisämaidon vähentäminen tehdään aina terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa, sillä se edellyttää vauvan kasvun ja hyvinvoinnin tehostettua seurantaa. Vähentämisen aikana on tärkeää tukea imetystä ja varmistaa, että vauva syö tehokkaasti ja imetyksen onnistumisen merkit täyttyvät. Lisämaidon vähentäminen tulee ajankohtaiseksi, kun maidontuotanto lisääntyy ja imetys sujuu vaivattomammin.

Turvallinen vähentäminen edellyttää, että vauva on hyväkuntoinen ja täysiaikainen. Painon seuranta muutaman päivän kuluessa vähentämisen aloittamisesta auttaa varmistamaan riittävän ravitsemuksen.

Pienet, synnytyssairaalassa aloitetut lisämaidomäärät voidaan usein lopettaa nopeasti maidontuotannon käynnistyttyä. Mikäli lisämaidon on annettu enemmän, sen määrää vähennetään asteittain muutaman päivän välein.

Lisää tietoa lisämaidon vähentämisestä:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/lisamaitojen-vahentaminen/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/lisamaitojen-vahentaminen/)

## 3.3 Kiinteiden ruokien aloitus

Vauvan suolisto ja valmius uusille ruoille kehittyvät vähitellen syntymän jälkeen. Useimmat vauvat ovat valmiita kiinteisiin ruokiin 4–6 kuukauden iässä, kun he osoittavat kiinnostusta ruokaa kohtaan ja pystyvät viemään sitä suuhunsa. Lisäksi heidän ei tulisi työntää ruokaa kielellä ulos, ja heidän tulisi hallita päänsä sekä istua tuettu-

na. Kiinteiden ruokien aloittaminen tukee myös suun motoriikan kehitystä.

Jos yli neljän kuukauden ikäinen vauva tarvitsee rintamaidon lisäksi muuta ravintoa, suositellaan kiinteiden ruokien aloittamista korvikkeen lisäämisen sijaan, jotta osittaisimetys ja maidontuotanto jatkuvat. Tällöin korvikkeen määrää voidaan vähentää ja imetyskerrat säilyttää. Yksinomaan korviketta saaville vauvoille kiinteät lisäruoat aloitetaan noin neljän kuukauden iässä yksilöllisten valmiuksien mukaan.

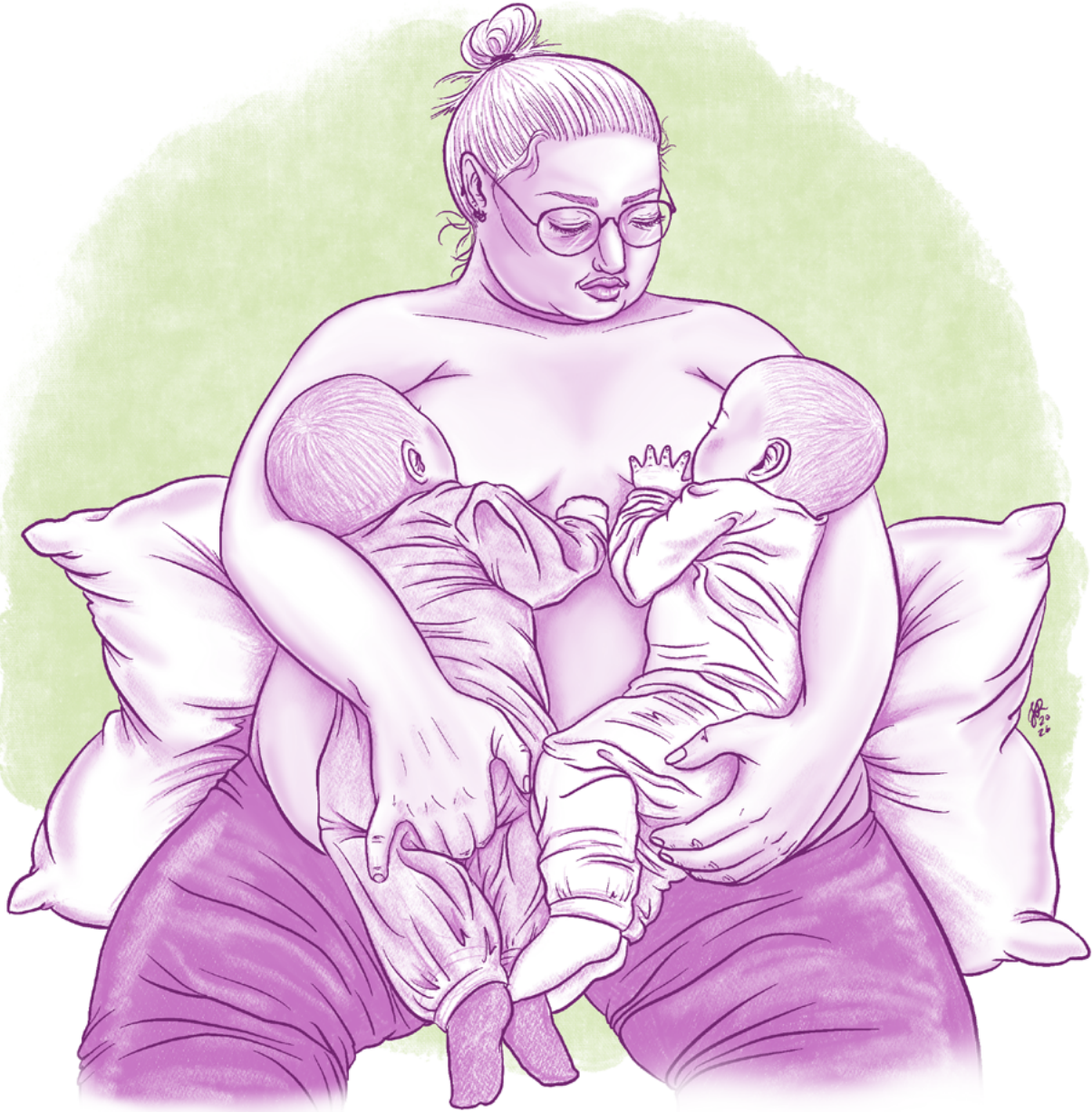
Kiinteisiin ruokiin tutustutaan pienillä maisteluannoksilla maidon jälkeen, aluksi lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen. Rintamaito tai korvike säilyy ensimmäisen ikävuoden alkupuolella pääasiallisena ravintona, ja kiinteät ruoat täydentävät sitä. Kiinteät lisäruoat suositellaan aloitettaviksi viimeistään kuuden kuukauden iässä, jotta turvataan riittävä ravintoaineiden saanti ja tuetaan allergioiden ehkäisyä.

Lisää tietoa kiinteiden ruokien aloituksesta:

[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/kiinteiden-aloittaminen/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/kiinteiden-aloittaminen/)

## 4 Imetyksen hyödyt monikkoperheessä

Imetyksellä on monia hyötyjä sekä vauvoille että vanhemmalle. Rintamaito vastaa parhaiten vauvojen yksilöllisiin tarpeisiin, ja erityisesti keskoset hyötyvät siitä. Imetyksen tukeminen on tehokas tapa edistää lapsen terveyttä, varhaista vuorovaikutusta ja koko perheen hyvinvointia.



### 4.1 Imetyksen hyödyt vauvoille

Rintamaito ei ole pelkästään ravintoa, vaan se toimii myös suojaavana biologisena aineena, joka mukautuu lapsen yksilöllisiin tarpeisiin. Sen koostumus vaihtelee lapsen iän, kasvun vaiheen ja ympäristön tautitilanteen mukaan. Rintamaidossa on runsaasti vasta-aineita, entsyymejä, hormoneja ja muita bioaktiivisia yhdisteitä, jotka tukevat

lapsen immuunijärjestelmän kehittymistä ja suojaavat useilta infektioilta, kuten välikorvatulehduksilta ja hengitystieinfektioilta. Imetyksen tiedetään myös vähentävän astman, tyypin 1 diabeteksen, lihavuuden ja kätkytkuoleman riskiä. Imetyksellä on pitkäaikaisia hyötyjä vauvoille, ja ne kestävät aina aikuisuuteen asti. Jo pienellä rintamaidon määrällä on positiivinen vaikutus. Mitä kauemmin imetys jatkuu, sitä pidempään suoja kestää ja sitä suuremmat ovat hyödyt.

## 4.2 Imetyksen hyödyt vanhemmille

Imetys tukee synnyttäneen vanhemman toipumista ja terveyttä synnytyksen jälkeen. Alkuvaiheessa imetys edistää kohdun supistumista ja vähentää jälkivuotoa. Imetyksen aikana erittyvä oksitosiini lievittää stressiä ja lisää synnyttäneen vanhemman luottamusta omaan jaksamiseensa. Tutkimusten mukaan imettävillä vanhemmilla on myös pienempi riski masennukseen verrattuna vanhempiin, jotka eivät imetä. Imettäminen vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, rinta- ja munasarjasyöpään, ja voi auttaa palautumaan painossa raskauden jälkeen.

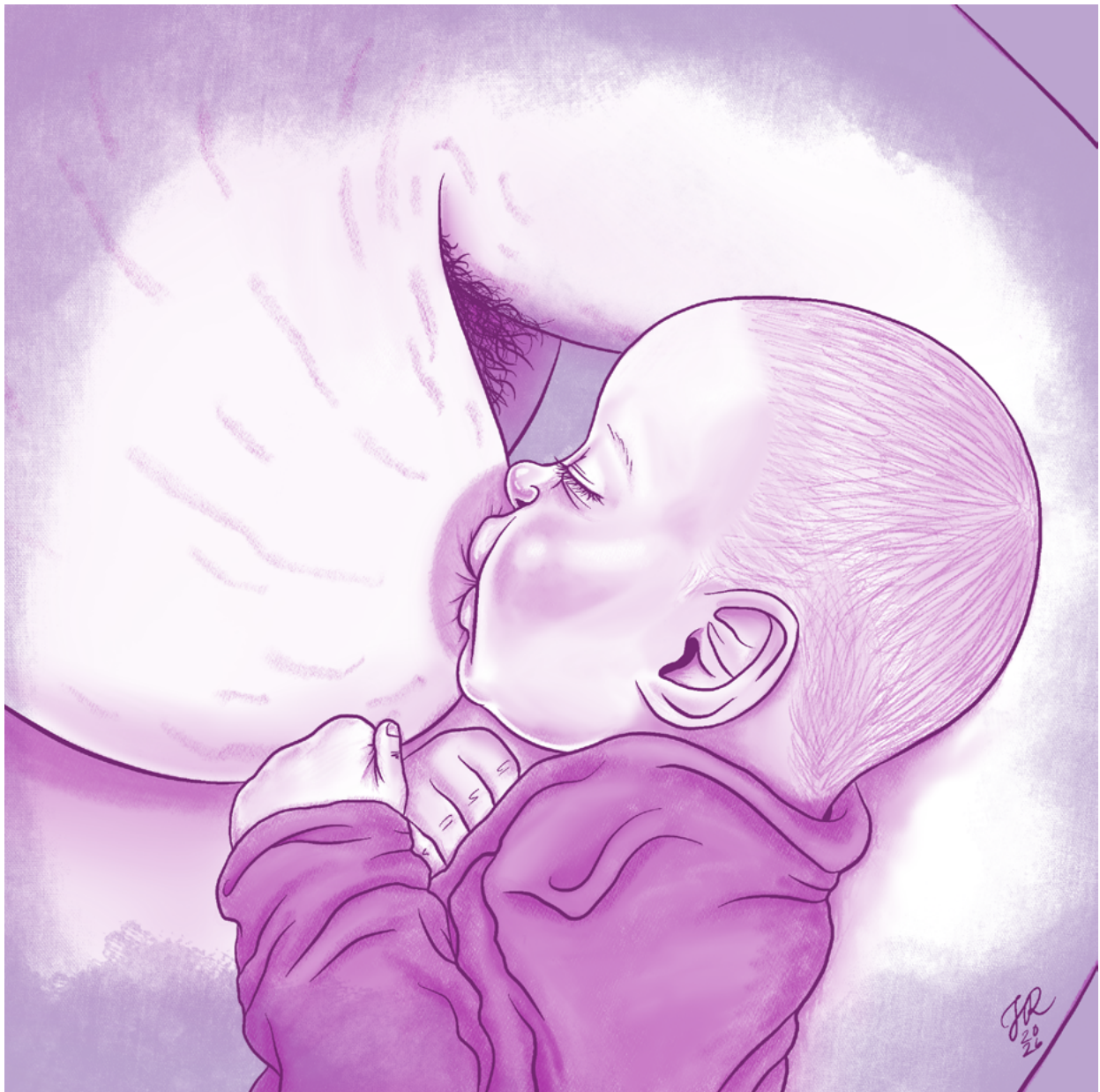
Imetys helpottaa arkea monella tavalla, vaikka alussa se saattaa tuntua haastavalta verrattuna rintamaidonkorvikkeeseen tai pulloruokintaan. Kun vanhempi ja vauvat pääsevät rutiiniin, imetys tekee arjesta helpompaa: maito on aina sopivan lämmintä, hygieenistä ja saatavilla heti, kun vauvat ovat nälkäisiä. Lisäksi imetys on edullista, sillä se ei aiheuta perheelle juuri lainkaan kuluja, kun taas rintamaidonkorvikkeen hinta voi olla useita satoja euroja vuodessa, ja kahden tai useamman vauvan kanssa kustannukset ovat moninkertaiset.

## 5 Imetyksen asennot monikkovauvoille ja hyvä imuote

Ennen vauvojen syntymää vanhempia voi mietittyä, miten useampaa vauvaa imetään yhtä aikaa. Alkuun imettävä vanhempi saattaa tarvita apua, mutta pian vauvojen nostaminen ja rinnalle asettaminen sujuu itsenäisesti. Monet monikkovauvojen vanhemmat haluavat imettää kahta vauvaa yhtä aikaa, sillä se säästää aikaa ja mahdollistaa paremman unen.

### 5.1 Imuote

Imetyksen alkutaipaleella joillain vauvoilla saattaa olla vaikeuksia tarttua rintaan, jolloin kahden vauvan samanaikainen imetys voi tuntua kuormittavalta. Tällöin on usein helpompaa keskittyä imuotteen harjoitteluun yhden vauvan kanssa kerrallaan. Hyvän imuotteen löytämiseen kannattaa panostaa ja tarvittaessa pyytää apua esimerkiksi kätilöltä tai terveydenhoitajalta.



Hyvässä imuotteessa vauvan suu on laajasti auki ja hänen leukansa koskettaa rintaa. Nänni on syvällä vauvan suussa, ja nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän kuin leuan puolelta. Vauvan alahuuli on kääntynyt ulospäin, eikä nänni ole imetyksen jälkeen litistynyt tai muuttanut väriään. Jos imetys tuntuu kivuliaalta, vauvan ote kannattaa irrottaa varovasti pujottamalla puhdas sormi vauvan suupieleen. Kun imuote on vapautettu, vauvaa voi auttaa ottamaan rinnasta oikean imuotteen.

## 5.2 Tutti ja rintakumi

Oikein käytettynä tutti voi rauhoittaa ja lohduttaa vauvaa. Tutin imeminen lisää suoliston aaltomaista liikettä ja voi edistää keskosvauvojen painonnousua. Lisäksi imeminen parantaa ruoansulatuskanavan verenkiertoa. Toisaalta kylläinen vauva nukahtaa myös ilman tuttia, sillä vauvat tekevät imemisliikettä unissaan myös ilman tuttia. Pienellä vauvalla on vaistomaisesti tarve imeä rintaa tiheästi, jolloin maidontuotanto käynnistyy ja maitomäärä kasvaa vauvan tarvitsemalle tasolle. Varhaisessa vaiheessa vanhemmat opettelevat tunnistamaan vauvan hentoja nälkäviestejä, ja runsas tutin käyttö voi vaimentaa näitä. Vauvan viestien huomaamatta jääminen voi johtaa imetyksetöiden harvenemiseen tai imetysvälien turhaan pidentymiseen.

Vauvat imevät tuttia ja rintaa eri tekniikoilla. Jos oikean imemistekniikan löytäminen on haastavaa, kannattaa välttää tutin käyttämistä siihen asti, että imeminen sujuu. Monikkoperheessä tutin käyttö voi joskus tuntua arkea helpottavalta, esimerkiksi tilanteissa, joissa toista vauvaa imetetään ja toinen tarvitsee lohtua. On kuitenkin hyvä varmistaa, ettei tutti korvaa vauvan nälkäviesteihin vastaamista. Toisaalta tutti voi olla tarpeellinen esimerkiksi lastenosastolla sairailta vauvoilla ja keskosvauvoilla, joilla on imemisvalmius mutta he eivät pääse vielä rinnalle. Tilanteita ja vauvoja on erilaisia, joten on hyvä tiedostaa, miten ja milloin tuttia kannattaa käyttää.

Rintakumi on ohuesta silikonista valmistettu, nännin päälle asetettava apuväline ja se on tarkoitettu lähinnä lyhytaikaiseen käyttöön. Rintakumi voi toimia hyvänä apuvälineenä esimerkiksi silloin, jos rinnanpää on matala tai nänni on niin suuri, että pienen vauvan suu ei saa siitä hyvää otetta. Rintakumi vähentää kuitenkin rinnan saamaa stimulaatiota ja hidastaa herumista. Tämän vuoksi imetys voi kestää pidempään ja vauvan tarvitsee tehdä enemmän töitä kuin paljasta rintaa imiessä. Usein rinnanpää muotoutuu imetyksen edetessä, jolloin imeminen helpottuu.

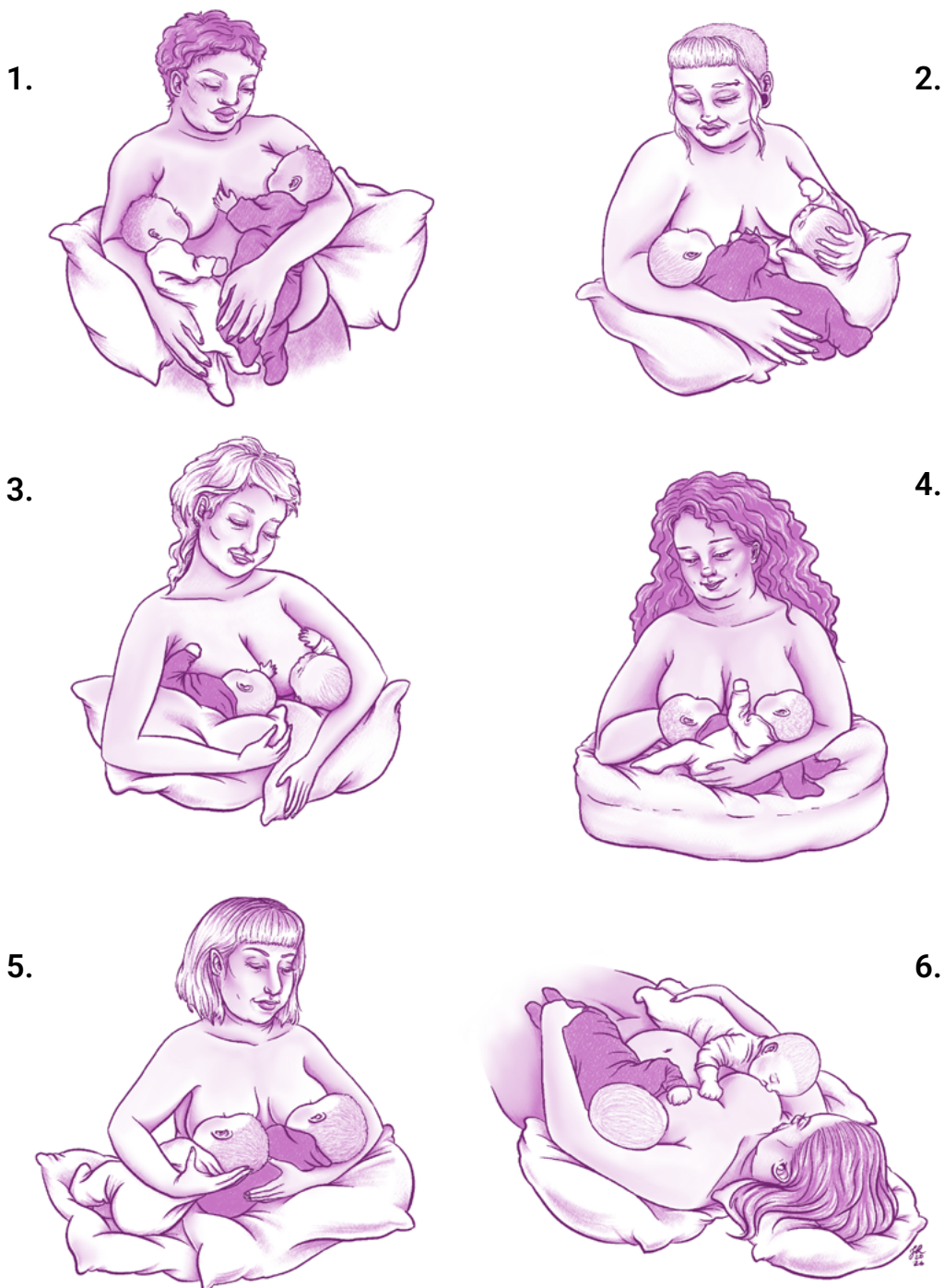
## 5.3 Kahden vauvan imetysasentoja

Kahden vauvan samanaikaista imetystä kutsutaan tandemimetetykseksi. Hyvä imetysasento tukee sekä vauvoja että imettävää vanhempaa: vauvat saavat rinnasta hyvän imuotteen ja imettävän asento pysyy mukavana ja rentona. Kaikissa imetysasentoissa perusperiaate on sama: vauvat ovat lähellä imettäjää ja yltyvät vaivattomasti rinnalle. Vauvojen koko vartalo on tuettuna, mutta pää pääsee liikkumaan vapaasti. Pienien vauvojen selän taakse voi tarvittaessa asettaa kevyen tuen, kuten harsorullan tai tyynyn. Vauvojen vartalon linjan (korva–hartia–lantio) tulisi pysyä suorana, vaikka vauvat olisivat vielä luonnollisesti hieman kippurassa. Lisäksi molempien vauvojen nenän tulisi olla nännin kohdalla. Näin vauvat saavat hyvän imuotteen haukkaamalla rintaa.

Imettäessä on tärkeä huolehtia, että imettäjän asento on mahdollisimman mukava ja rento. Hyvää imetysasentoa voi tukea tyynyillä. Puoli-istuvassa asennossa vauvat voidaan nostaa rinnalle yhtä aikaa. Vauvojen annetaan ryömiä itse rinnalle, ja tarvittaessa heitä autetaan. Hyvässä asennossa imettäjä on kokonaan rento ja hänen on helppo katsella vauvoja.

Imetystyyny on hyvä apuväline monikkovauvoja imettäessä. Se auttaa tukemaan vauvat hyvään asentoon. Myös sektion jälkeen imetystyyny on oiva apuväline, sillä se kannattelee käsivarsia ja ohjaa vauvojen painon pois alavatsalta.

### Erilaisia tandemimetysasentoja



### **Kuva 1**

Tässä imetysasennossa imettävä vanhempi istuu mukavasti ja tyynyt tukevat istuma-asentoa. Vauvoja pidetään V-otteella lähellä rintoja. Asento sopii hyvin esimerkiksi yöimetykseen, mutta voi olla haastava pienten vauvojen kanssa, sillä päiden tukeminen on haasteellista.

### **Kuva 3**

Monet monikkovauvojen vanhemmat kokevat hyväksi imetysasennon, jossa molemmat vauvat ovat kainaloiden alla. Vauvojen tulisi olla tiiviisti imettävän vanhemman kylkiä vasten. Hyvä lähtöasento on, kun vauvojen nenät ovat imetyksen alussa nännin kohdalla.

### **Kuva 6**

Makuultaan imettäminen voi aluksi tuntua haastavalta, mutta harjoittelun myötä se voi toimia hyvänä imetysasentona myös kahden vauvan kanssa. Imettävän vanhemman käsien alle voidaan asettaa riittävästi tyynyjä tueksi, jotta asento on mahdollisimman rento ja vauvat pysyvät tukevasti paikoillaan.

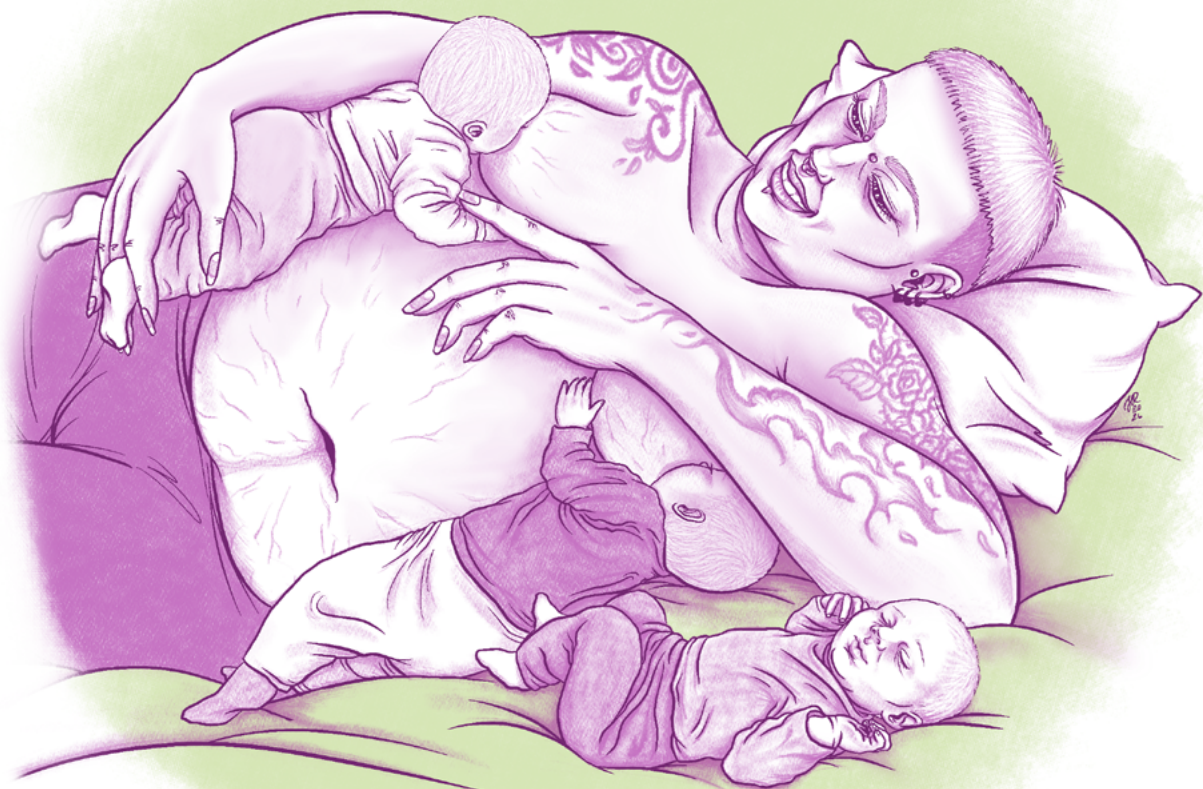
**Riippumatta siitä, missä asennossa imetät, vauvojen vartalon tulisi olla lähellä sinua. Huolehdi niin sanotusta nenä-napa-linjasta: vauvojen nenän tulee olla navan kanssa samassa linjassa. Lisäksi vauvojen nenän ja imettäjän nännin tulee olla vastakkain, jotta vauvat joutuvat hieman kohottamaan leukaa imiessään. Hyvä imuote on samanlainen kaikissa asennoissa.**

## 6 Monikkoimetyksen eri vaiheita

### 6.1 Monikkolasten imetys

Monikkolasten vanhemmat imettävät keskimäärin vähemmän kuin yhden lapsen synnyttäneet. Monikkovanhemmat saattavat kokea osittaisimetyksen käytännöllisemmäksi vaihtoehdoksi, joka sopii paremmin perheen arkeen. Imetyksen perusperiaatteet ovat kuitenkin samat kuin yhden vauvan imetyksessä, ja suurin osa yksösvauvojen imetysohjeista soveltuu myös monikkoimetystä varten. Käytännön järjestelyt eroavat, mutta oikeanlaisella tuella monikkovauvojen imetys on mahdollista. Kolmosten imetyksessä ohjeita joudutaan soveltamaan vielä enemmän.

Useamman vauvan tarpeiden yhteensovittaminen, tiheä imetys ja mahdollinen vastasyntyneiden hoito teho-osastolla lisäävät vanhempien kuormitusta. Tämä voi johtaa imetyksen viivästyneeseen aloitukseen tai imetyksen varhaiseen lopettamiseen. Monikkovauvojen vanhemmilla onkin usein toive osittaisimetyksestä, jossa vauvat saavat sekä rintamaitoa että rintamaidonkorviketta.



Maidontuotannon käynnistymisen ja ylläpitämisen kannalta synnytyksen jälkeiset ensimmäiset päivät ovat erityisen tärkeitä. Tänä aikana on tärkeää, että vauvat pääsevät imemään rintaa mahdollisimman usein tai että rintoja tyhjennetään säännöllisesti lypsämällä. Synnytyksen jälkeen rinnat tuottavat proteiinipitoista ternimaitoa, joka yleensä riittää tyydyttämään terveen, täysiaikaisena syntyneen vauvan ravinnon-tarpeen, kun vauva saa imeä omaan tahtiinsa.

## 6.2 Kolmosten imetyksen erityispiirteitä

Kolmosten imetys eroaa yksös- ja kaksosvauvojen imetyksestä, sillä vauvoja on enemmän kuin rintoja. Kolmosten imetys on kuitenkin mahdollista, ja tiedetään tapauksia, joissa on täysimetetty kaikki kolme vauvaa. Maitomääriä kasvattaessa maito voi riittää kolmelle vauvalle, mutta täysimetys ei ole yleensä tavoitteena tai itsetar-koitus.

Kolmosia imettäessä peruseriaatteet ovat samat kuin yhtä tai kahta vauvaa imet-täessä. Kaikki kolmoset syntyvät keskosina, ovat syntyessään keskimäärin raskaus- viikolla 33 ja painavat alle kolme kiloa. Keskosuus ja pienipainoisuus voivat hidastaa imetyksen käynnistymistä, ja imetyksen harjoittelu voi vaatia aikaa, kunnes vauvat saavuttavat lasketun ajan ja riittävän painon.

Vaikka imetystä ei voisi aloittaa heti syntymän jälkeen, tukee ihokontakti ja sylissä pitäminen vauvojen kehitystä. Keskoset hyötyvät erityisesti rintamaidosta, joten jos imettäminen ei vielä onnistu, maitoa kannattaa pumpata vauvoille.

Kolmosten imetyksessä voi olla hyödyllistä kokeilla erilaisia imetysasentoja ja ruo- kintatapoja, jotta perhe löytää itselleen parhaiten toimivan tavan. Imetystä voidaan toteuttaa esimerkiksi vuorottelemalla eri tavoin:

- kaksi vauvaa rinnalla samanaikaisesti ja kolmas saa maitoa pullosta
- yksi vauva rinnalla ja kaksi saa maitoa pullosta
- vauvat ruokitaan erikseen, yksi kerrallaan

Sairaaloissa ja neuvoloissa tarjotaan apua ja ohjausta imetykseen, joten perheen ei tarvitse jäädä sen kanssa yksin. Tavoitteena on löytää ratkaisu, joka tukee vauvojen ravitsemusta ja vanhempien jaksamista arjessa.

## 6.3 Kaksosten ensi-imetys

Useimmat täysiaikaiset ja terveet vauvat ovat valmiita aloittamaan imetyksen pian syntymän jälkeen. Ensimmäiset elintunnit ovat erityisen tärkeitä sekä imetyksen käynnistymisen että varhaisen vuorovaikutuksen kannalta. Varhainen ensi-imetys tu-kee imetyksen jatkumista, kun taas imetyksen viivästyminen lisää riskiä imetyksen päätymiselle varhain.

- Kaksosten alatiesynnytyksen jälkeen A-vauva voidaan antaa toisen vanhemman ihokontaktiin ennen ensi-imetystä.

- B-vauvan synnyttyä hänet nostetaan synnyttäjän rinnalle ihokontaktiin, ja levähdettyään vauva etenee omaan tahtiinsa kohti rintaa.
- A-vauva voidaan tuoda rinnalle joko samanaikaisesti tai B-vauvan jälkeen, riippuen vauvojen ja synnyttäjän tilanteesta.

Varhainen ihokontakti herättää vauvojen synnynnäiset taidot ja valmiudet ja he alkavat hamuilla sekä liikkua kohti rintaa. On tärkeää, että vauvat saavat edetä omaan tahtiinsa ja hakeutua rinnalle luonnollisten vaistojensa ohjaamana. Tämä tapahtuu yleensä noin tunnin kuluessa syntymästä ja sisältää yhdeksän erillistä vaihetta. Näiden vaiheiden jälkeen vauvat pystyvät löytämään rinnan ja ottamaan itselleen hyvän imuotteen. Kun ensi-imetys toteutuu vauvantahtisesti, imuotteen syntyminen on yleensä alusta asti sekä tehokasta että kivutonta.

## 6.4 Imetyksen lopettaminen ja eriaikainen vieroittuminen

Imetyksen lopetuksen ajankohta vaihtelee vauvoittain, eikä se tapahdu kaikilla samaan aikaan. Tämä saattaa tuntua hämmentävältä ja epärealistiselta, mutta on ymmärrettävää vauvojen yksilöllisten tarpeiden vuoksi. Kaksosten kohdalla on tavallisempaa, että toinen vauvoista lopettaa rinnalla käymisen aiemmin, kun taas toinen jatkaa imetystä vielä jonkin aikaa. Kun vauvat vieroittuvat eri aikaisesti, he saavat imetys- ja pulloruokintahetkinä yksilöllistä huomiota. Mikäli imetyksen aikana kertyy rintamaitoa esimerkiksi maidonkerääjään, sitä voidaan tarvittaessa antaa pullosta toiselle vauvalle rinnalla olevan vauvan lisäksi, täydentämään hänen ravintoaan rintamaidonkorvikkeen rinnalla. Kolmosperheissä vauvat siirtyvät usein samanaikaisesti vähitellen pullottelemaan ja kiinteään ruokaan ikään kuin yhteistuumiin.

Vaikka vauvoja olisi täysimetetty, kiinteiden ruokien maistelu muodostaa ensimmäisen askeleen vieroittamisessa. Vähitellen kiinteät ruoat korvaavat imetyksen kokonaan, mutta imetys voi jatkua myös pitkään kiinteiden ruokien rinnalla.

## 6.5 Yövieroitus

Yövieroitus ei ole tarpeellista, mikäli se ei kuormita imettävää vanhempaa. Yöimetys yleensä päättyy itsestään lasten kasvaessa, vaikka vanhempi ei tekisi aktiivisia toimenpiteitä sen lopettamiseksi. Mikäli vanhempi kuitenkin haluaa muutoksia öihin, voi yösyöttöjen vähentäminen ja muut rauhoittavat keinot lisätä arjen sujuvuutta. On tärkeää huomioida, että pelkkä yövieroitus ei välttämättä vähennä lasten yöheräilyä. Yövieroitusta tai unikuulua ei suositella alle puolivuotiaille vauvoille.

Yövieroituksen periaatteet ovat samat myös monikkoperheissä, mutta arjen kuormitus voi olla suurempi. On täysin tavallista, että monikkovauvojen vanhempi harkitsee yöimetysten vähentämistä aikaisemmin kuin yhden lapsen vanhempi, koska yöt useamman vauvan kanssa voivat olla rankempia. Monikkovauvoilla voi olla erilaisia unirytmijä ja tarpeita, joten yövieroitusta voi tehdä joko yhtä aikaa tai yksi lapsi kerrallaan sen mukaan, mikä sopii perheelle parhaiten.

Yövieroitusta suunniteltaessa on hyvä pohtia etukäteen keinoja, joiden avulla lapset voivat rauhoittua ilman rintaa. Heräävän lapsen tukeminen takaisin uneen on keskeistä. Yövieroitusta voidaan tukea esimerkiksi siirtämällä illan viimeinen imetys pois

makuuhuoneesta, tarjoamalla yöheräilyn yhteydessä pieni määrä vettä lapsen nälän tai janon lievittämiseksi sekä sytyttämällä aamulla valo, joka auttaa lasta hahmottamaan seuraavan ruokailun ajankohdan. Rinnalle nukuttaminen ei estä yövieroitusta, mutta joissakin perheissä vieroitusta voi helpottaa se, että lapsi oppii nukahtamaan myös muilla tavoin. Jos lapsi reagoi vieroitukseen voimakkaalla itkuisuudella, lyhyt tauko voi olla hyödyllinen, sillä tilanne voi rauhoittua muutaman viikon kuluttua.

Myös säännölliset iltarutiinit auttavat vauvoja rauhoittumaan ja nukahtamaan. Rauhallinen toistuva iltarutiini auttaa vauvoja tunnistamaan nukkumaanmenoajan ja valmistautumaan uneen. Rutiini voi sisältää esimerkiksi peseytymisen, silittelyn, laulamista tai kirjan lukemisen, sekä ympäristön valojen ja äänien himmentämiseen. Selkeät iltarutiinit voivat auttaa vieroittamaan vauvoja yösyötöistä, koska ne tekevät illasta ennakoitavan ja opettavat vauvoja rauhoittumaan ilman syömistä.

## **Yöheräily**

Vauvojen yöheräilyä voi helpottaa pyrkimällä synkronoimaan heidän vuorokausirytmensä. Kun vauvat syövät yöllä samaan aikaan, herätykset eivät jakaudu moneen eri hetkeen, mikä vähentää vanhempien kuormitusta yöaikaan. Yhtenäinen rytmi voi tukea myös yövieroitusta, koska samanaikaiset syötöt vähentävät satunnaista heräilyä ja selkeyttävät eroa yö- ja päiväsyöntien välillä.

Molempien vanhempien osallistuminen vauvojen hoitoon yöllä on monikkoperheissä erityisen tärkeää. Yövuorojen jakaminen tai eri vauvoista vuorotellen huolehtiminen keventää yksittäisen vanhemman kuormitusta ja tukee koko perheen jaksamista. Yöheräilyjen aikana arkea kannattaa yksinkertaistaa, päivisin voi jättää kotityöt vähemmälle ja keskittyä lepäämiseen.

## 7 Monikkoimetyksen haasteet

Monikkoimetykseen voi liittyä useita erityishaasteita. Useamman vauvan hoitaminen voi olla henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa unenpuutteen ja jatkuvan hoitamisen vuoksi. Arki monikkovauvojen kanssa on intensiivistä ja aikaa vievää ja vanhemmat voivat kokea paineita siitä, että vauvat saisivat yhtä paljon huomiota. Huolta voi lisätä myös paine maidon riittävydestä useammalle vauvalle. Tiedonpuute esimerkiksi monikkovauvojen imetyksestä ja imetysasunnoista voivat myös johtaa imetyksen varhaiseen lopettamiseen.

### 7.1 Keskosvauvojen imetys

Ennenaikaisuus on yleistä monikkovauvoilla: lähes puolet kaksosista ja kaikki kolmoset syntyvät ennenaikaisesti. Keskonen on ennen raskausviikkoa 37+0 syntynyt lapsi.

Keskosen kasvuvauhti on nopeampaa kuin täysiaikaisena syntyneillä lapsilla, joten ensimmäisinä elinkuukausina keskosen energian ja ravinteiden tarve suhteessa painoon on suurempi kuin täysiaikaisilla lapsilla. Keskosuus ei estä imetyksen onnistumista, mutta se voi vaikuttaa imetyksen aloituksen ajankohtaan ja sen etenemiseen.

#### Keskosen ravitsemustarpeet

Keskosena syntyneet lapset ovat usein vielä kykenemättömiä syömään itsenäisesti, ja ruuansulatuskanavan kyky sietää maitoa kehittyy vähitellen. Ennenaikaisena syntyneiden lasten koordinaation ja lihasvoiman epäkypsyys sekä mahdollinen hengitystuen tarve voivat hankaloittaa tai estää imemisen kokonaan. Maitoravitseminen pyritään aloittamaan ensimmäisten elintuntien aikana.

Alkuvaiheessa ravitseminen toteutetaan tavallisesti syöttöletkun avulla, yleisimmin nenämahaletkulla. Myös keskosvauvoille parasta ravintoa on oman vanhemman rintamaito. Lypsämisen avulla kerätty maito tai luovutettu rintamaito voidaan antaa tehohoidossa oleville vauvoille syöttöletkun kautta. Mikäli ennenaikaisesti syntynyt ei jostain syystä saa oman vanhemman rintamaitoa, eikä luovutettua rintamaitoa ole tarjolla, voidaan käyttää erityisesti pienille keskosille tarkoitettua rintamaidonkorviketta, jonka energia- ja proteiinipitoisuus on suunniteltu vastaamaan keskoslapsen tarpeita.

Keskosille pienetkin määrät rintamaitoa ovat erityisen arvokkaita, sillä sen ainesosat, erityisesti oligosakkaridit, auttavat keskosvauvan immuunipuolustuksen kehityksessä ja suojaavat vakavilta infektioilta. Imetyksen ensimmäisinä päivinä maitoa tulee vain pisaroita kerrallaan, mutta koostumus on ravintotiheää ensimmäistä maitoa. Keskosvauvojen imetys etenee tyypillisesti hitaasti ja vauvan yksilöllistä tahtia noudattaen.

#### Imetyksen käynnistyminen keskosilla

Edellä kuvattujen ravitsemuksellisten erityispiirteiden vuoksi imetyksen käynnistymi-

nen keskosilla vaatii usein erityistä tukea. Imetyksen aloituksen viivästyessä maidon lypsäminen on keskeisessä roolissa maidonnousun käynnistymisen ja jatkumisen kannalta. Mikäli vauvat eivät pääse rinnalle silloin, kun imettävä vanhempi olisi siihen valmis, lypsäminen tulisi aloittaa mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen.

Tehohoidossa vauvoja voidaan pitää sylissä ja lähellä rintaa silloinkin, kun varsinainen imetys ei vielä ole mahdollista. Alkuvaiheessa imetys voi tarkoittaa sitä, että vauva ihokontaktin aikana haistelee ja nuolee rintaa samalla, kun ravinto annetaan nenämahaletkun kautta. Vähitellen vauvan voinnin ja kehityksen edetessä siirrytään harjoittelemaan aktiivista imemistä. Vauvan ollessa sylissä hän pyrkii vaistomaisesti liikkumaan kohti rintaa. Vaikka vauva ei pääse heti syliin tai rinnalle, tämä vaistomainen hakeutuminen säilyy useita viikkoja synnytyksen jälkeen. Tämä mahdollistaa imetyksen harjoittelun ja edistää imetyksen jatkumista myös tehohoidon aikana sekä tilanteissa, joissa vauva ja imettävä vanhempi ovat tilapäisesti erossa toisistaan.

Kun vauvoja on monta, puolison tai tukihenkilön tarjoama ihokontakti on merkityksellistä. Tukihenkilö voi tarjota vauvalle ihokontaktia, joka tukee vauvan lämpötasapainoa, rauhoittumista ja varhaista vuorovaikutusta. Samalla se mahdollistaa sen, että jokainen vauva saa läheisyyttä ja ihokontaktia, vaikka imettävä vanhempi ei pystyisi olemaan kaikkien vauvojen kanssa yhtä aikaa. Puolison osallistuminen vauvojen hoitoon ja ihokontaktiin on tärkeää vauvojen ja puolison välisen kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta.

## **Kotiutuminen ja ravitsemuksen seuranta**

Keskokset kotiutuvat sairaalasta usein jo ennen laskettua aikaa. Osa lapsista kotiutuu syöttöletkun kanssa. Kotiutumisen jälkeen imetystä jatketaan kotona vauvantahtisesti, ja vauvat harjoittelevat syömään rinnasta ja pullosta samalla, kun syöttöletkuista luovutaan asteittain. Keskosvauvan ravitsemuksessa painotetaan vuorokausittaista maidonsaantia yksittäisten syöttökertojen sijaan. Imetyksessä tarkkaillaan, miten ja kuinka pitkään vauva imee, miten rinnat tyhjenevät sekä arvioidaan syöttöpunnitusten avulla vauvan saaman maidon määrää.

Ravitsemuksen riittävyttä arvioidaan ensisijaisesti seuraamalla lasten kasvua sairaalassa ja kypsempien keskosten osalta neuvolassa. Suuren energiatarpeen vuoksi keskoslapset aloittavat yleensä kiinteän ravinnon jo yleisiä suosituksia aikaisemmin, usein jo 3–4 kk iässä. Aloitusruokina käytetään esimerkiksi viljapohjaisia vellejä sekä hedelmäsoseita. Myös liha otetaan keskoslasten ruokavalioon usein täysiaikaisia lapsia aiemmin.

## **Ihokontaktin merkitys keskosilla**

Jos vauvat syntyvät hyvin ennenaikaisesti tai tarvitsevat muuta tehostettua hoitoa syntymän jälkeen, ei ihokontaktin aloittaminen välttämättä onnistu heti. Myös synnyttäneen vanhemman synnytyksen jälkeinen terveydentila voi viivästyttää ihokontaktia, jos hän on esimerkiksi toipumassa raskaasta synnytyksestä tai on muuten huonovointinen. Ihokontakti pyritään aloittamaan heti vauvojen voinnin salliessa jomman kumman vanhemman kanssa.

Monikkovauvojen kohdalla on tärkeää pyrkiä tarjoamaan ihokontaktia mahdollisimman tasapuolisesti kaikille vauvoille. Tämä ei kuitenkaan aina ole helppoa, sillä tilanteet voivat vaihdella esimerkiksi silloin, jos joku vauvoista tarvitsee tehostettua hoitoa eikä pääse olemaan pitkiä aikoja vanhemman sylissä. Tällaisissa tilanteissa on hyvä hyödyntää kaikki mahdolliset hetket läheisyyteen. Jokaiselle vauvalle vanhemman läheisyys ja ihokontakti ovat tärkeitä, sillä ne tukevat vauvan turvallisuuden tunnetta, hyvinvointia ja varhaista vuorovaikutusta.

Keskosvauvoille ihokontakti on erityisen tärkeää, sillä se tukee heidän kehitystään monin tavoin. Vanhemman ihoa vasten oleminen vähentää vauvojen stressiä ja kipua sekä luo turvallisuuden tunnetta. Ihokontakti edistää terveellistä painonnousua, koska vauvat pysyvät rauhallisempina ja jaksavat syödä paremmin, ja se helpottaa myös imetyksen aloitusta. Lisäksi ihokontakti parantaa unen laatua ja auttaa säätelemään sekä tukemaan vauvojen sykettä ja hengitystä. Ihokontakti voi vähentää eroon liittyvää kuormitusta ja rauhoittaa sekä vauvoja että vanhempia. Samalla se tukee varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä ja kiintymyssuhteen rakentumista.

Ihokontaktilla on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia myös vanhemmille. Synnyttäneillä vanhemmilla ihokontakti voi vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen kehittymisen riskiä ja vahvistaa itseluottamusta uutena vanhempana. Ihokontakti nopeuttaa maidonnousua ja lisää maitomäärää. Myös puolisoille vauvojen pitäminen ihoa vasten on tärkeää. Ihokontakti tukee varhaisen vuorovaikutussuhteen ja kiintymyksen muodostumista vauvoihin. Vauvat ovat jo kohdussa tottuneet kuulemaan molempien vanhempien äänet, ja syntymän jälkeen tutut äänet voivat rauhoittaa vauvaa. Lisäksi ihokontakti voi vahvistaa vanhemman tunnetta omasta pystyvyydestään ja lisätä varmuutta vanhemmuudessa.

## 7.2 Imetys sektion jälkeen

Noin puolet kaksosista ja lähes kaikki kolmoset syntyvät keisarileikkauksella. Synnytystavasta riippumatta imetys lähtee yleensä sujumaan hyvin, erityisesti silloin, kun sektion jälkeisten ensimmäisten päivien erityispiirteet huomioidaan. Vaikka synnytystavalla voi olla lyhytaikaisia vaikutuksia, kuten maidonnousun lievä viivästyminen, se ei yleensä vaikuta siihen, kuinka hyvin vanhempi pystyy imettämään vauvojansa.

Kun monikkovauvat syntyvät sektiolla, imetys voidaan usein aloittaa heräämössä, jossa vauvat tuodaan synnyttäneen vanhemman rinnalle. Jos sektio on tehty nukutuksessa, imetys aloitetaan vasta, kun vanhempi on kunnolla herännyt ja suurin osa lääkkeistä poistunut kehosta. Jos imettäjän tai vauvojen terveydentila tai synnytykseen liittyvät komplikaatiot estävät tämän, ensi-imetys voidaan toteuttaa myös vastasyntyneiden osastolla tai synnyttäneiden vuodeosastolla leikkauksen jälkeen.

Sektion jälkeinen toipuminen on yleensä hitaampaa kuin alatiesynnytyksessä, mutta siitä huolimatta on mahdollista löytää imetysasento, joka tukee vauvojen hyvää imuotetta. Imetystyö on oiva apuväline asennon tukemisessa.

## 7.3 Monikkovauvojen kotiutuminen eri aikaan

Sairaalasta kotiutuminen on yksilöllistä ja riippuu sekä synnyttäjän että vauvojen

voinnista. Keskosvauvan kanssa kotiutuminen on mahdollista vasta, kun lapsen vointi sen sallii. Monikkovauvojen kohdalla tavoitteena on, että vauvat kotiutuvat yhtä aikaa, mutta joskus tilanteet edellyttävät, että vauvat pääsevät kotiin eri aikaan.

Vauvojen eriaikainen kotiutuminen voi tulla vanhemmille yllätyksenä ja tuntua henkisesti kuormittavalta, sillä arkea ei pääse aloittamaan koko perheen kanssa samanaikaisesti. Tilanne voi herättää ristiriitaisia tunteita, ja ne ovat täysin ymmärrettäviä.

Kotiutunut vauva voi kuitenkin vierailla sairaalassa vanhempiensa kanssa, mikä tukee monikkovauvojen välistä yhteyttä ja hyvinvointia. Kotona ollessaan vanhempi voi rauhassa harjoitella imetystä kotiutuneen vauvan kanssa ja samalla lypsää rintamaitoa sairaalassa olevalle vauvalle. Näin imetystä ja maidontuotantoa voidaan tukea myös kotiutumisen eri vaiheissa.

## 8 Vanhemman jaksaminen ja mielenterveys

### 8.1 Baby blues ja synnytyksen jälkeinen masennus

Synnytyksen jälkeen mielialan vaihtelut ovat tavallisia. Baby blues tarkoittaa lyhytkestoisista mielialan laskua ja tunne-elämän herkistymistä, jota kokee jopa 80 prosenttia synnyttäneistä vanhemmista. Oireet alkavat yleensä 3–10 päivän kuluessa synnytyksestä ja kestävät muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Tyypillisiä oireita ovat itkuherkkyys, ärtyneisyys, alakuloisuus sekä unihäiriöt ja ruokahalun heikkeneminen. Baby blues on luonnollinen ja ohimenevä tila, jota helpottavat lepo, riittävä ravinto ja läheisten tuki.

Jos mielialan lasku pitkittyy tai voimistuu, kyseessä voi olla synnytyksen jälkeinen masennus. Sitä esiintyy noin 10–20 prosentilla synnyttäneistä vanhemmista ja 8–10 prosentilla kumppaneista, ja monikkovauvojen vanhemmilla riski on hieman suurempi. Masennus alkaa tavallisimmin kolmen kuukauden kuluessa synnytyksestä ja voi ilmetä esimerkiksi unihäiriöinä, keskittymisvaikeuksina, riittämättömyyden tunteina ja liiallisena huolena lapsesta. Varhainen avun hakeminen on tärkeää. Synnytyksen jälkeinen masennus hoidetaan kuten muutkin masennukset mahdollinen imetys huomioiden.

Imetyksen ja mielialan välinen yhteys on yksilöllinen. Imetys ei yleensä pahenna mielialaoireita, ja imetyksen aikana vapautuvat hormonit voivat rauhoittaa ja lisätä mielihyvää. Monille imetys tuo iloa, läheisyyden kokemuksia ja tukee jaksamista vauva-arjessa. Toisaalta imetykseen liittyvät haasteet, kuten kipu, voivat lisätä stressiä.

Täältä löydät lisää tietoa aiheesta:

[imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mielialat-ja-tunteet-imetyssaikana/](https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/mielialat-ja-tunteet-imetyssaikana/)

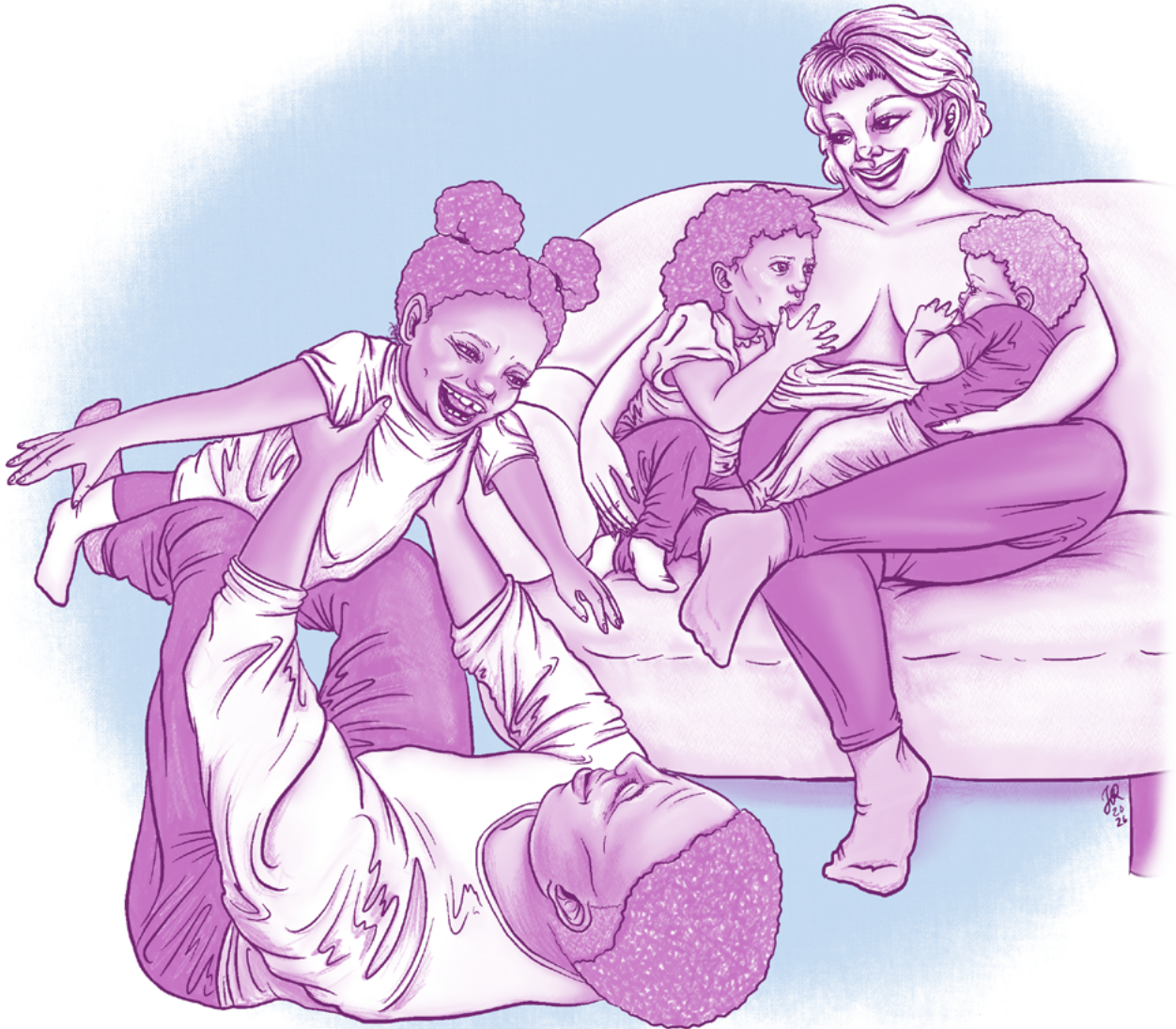
### 8.2 Synnyttäneen vanhemman jaksamisen tukeminen

Monikkovauvojen imetys on imetyksen erityistilanne. Monikkovauvat syntyvät usein pienipainoisina tai keskosina, ja raskaus sekä synnytys voivat olla kuormittavia. Kahden tai useamman vauvan imettäminen vaatii paljon aikaa, energiaa ja kärsivällisyyttä. Erityisesti ensimmäiset viikot voivat olla raskaita, ja imetys saattaa sitoa vanhempia lähes jatkuvasti.

Imetys voi toimia tärkeänä voimavarana väsymyksen keskellä. Imetyshormonit tukevat jaksamista ja voivat parantaa unen laatua. Kun imetys vähitellen vakiintuu ja alkaa sujua, arki usein helpottuu. Täysimetyksessä rintamaito on aina helposti saatavilla, sopivan lämpöistä ja heti tarjottavissa vauvoille. Kaikissa tilanteissa täysimetyks ei kuitenkaan ole perheen jaksamisen kannalta paras vaihtoehto. Osittaisimetys voi olla hyvä ja riittävä ratkaisu. Tämä ei tarkoita, että imetys tulisi lopettaa kokonaan. Edes pieni määrä rintamaitoa on hyödyllistä ja parempi kuin ei lainkaan.

Monikkovanhemmuudessa omat tarpeet voivat helposti jäädä taka-alalle, mutta itsestä huolehtiminen on välttämätöntä. Monipuolinen ravinto, riittävä nesteiden saanti ja lepo tukevat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Yhden vauvan täys-

imettäminen kuluttaa noin 500 kilokaloria päivässä, ja kahden vauvan imettäminen kaksinkertaistaa energiankulutuksen. Imettävän vanhemman on tärkeää syödä ja juoda riittävästi oman hyvinvointinsa tueksi. Erityisesti alkuvaiheessa vauvojen hoito vie runsaasti aikaa ja energiaa, joten muiden asioiden osalta kannattaa keskittyä vain kaikkein välttämättömimpään. On tärkeää levätä aina, kun mahdollista, ja pyrkiä nukkumaan samoihin aikoihin vauvojen kanssa.



Kumppanin ja tukiverkoston apu on erittäin tärkeää. Lähipiiri toimii koko vauvaperheen tukijoukkona, ja tuki voi olla sekä käytännönläheistä että henkistä. Erityisesti itsellisten vanhempien kohdalla lähipiirin tuen merkitys korostuu. Lähipiiristä saatavan tuen mahdollisuutta on hyvä kartoittaa jo odotusaikana. Tuoreet vanhemmat toivovat lähipiiriltä erityisesti positiivista palautetta ja kannustusta. Apua voi tarjota konkreettisesti esimerkiksi auttamalla sopivan imetysasennon löytämisessä. Tärkeää on kunnioittaa perheen omia toiveita ja valintoja sekä välttää vanhempien arvostelua, vaikka imetys ei vastaisi omia näkemyksiä. Vanhemmat tietävät parhaiten, mikä on heidän perheelleen toimivin tapa toimia ja lähipiirin tehtävänä on tukea tätä.

Läheisten kannattaa myös tutustua ajantasaisiin imetyssuosituksiin, jos omasta imetysajasta on jo kulunut aikaa.

Terveydenhuollon ammattilaiset seuraavat perheen jaksamista ja ohjaavat tarvittaessa lisäävun piiriin. Apua kannattaa ottaa vastaan – uupuneen vanhemman ei tarvitse pärjätä yksin.

Lisätietoa lähipiirille ja isovanhemmille perheen imetyksen tukemisesta:  
[imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/isovanhemmille/](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/isovanhemmille/)

## 9 Tuki ja palvelut

---

Imetyksen ensimmäiset viikot ovat usein kuormittavimpia. Imetys vie paljon aikaa samaan aikaan, kun keho toipuu synnytyksestä ja arki vauvojen kanssa alkaa muotoutua. Varhainen tuen hakeminen on tärkeää, sillä se voi ehkäistä ongelmien pitkittymistä ja tukea imetyksen jatkumista. Riittävä ja oikea-aikainen tuki on keskeistä vanhemman jaksamisen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

Tukea on saatavilla neuvolasta, synnytyssairaalasta sekä muilta imetysohjausta tarjoavilta tahoilta. Imetyksen tuki ry:n nettisivuilla on paljon hyvää tietoa imetyksestä. Imetysohjaus on hyvä aloittaa jo raskausaikana, erityisesti monikkoperheissä. Ohjauksessa keskustellaan vanhempien toiveista ja aiemmista kokemuksista, tunnustetaan mahdollisia haasteita ja annetaan tietoa imetykseen valmistautumisesta sekä saatavilla olevista tukipalveluista.

Vauvojen synnyttyä neuvolassa painottuvat imetyksen sujumisen seuranta, vanhempien kannustava ohjaus ja varhainen puuttuminen mahdollisiin haasteisiin. Tarvittaessa perhe ohjataan lisätuen, kuten imetyspoliklinikan tai koulutetun imetysohjaajan vastaanoton piiriin.

# LÄHTEET

Australian breastfeeding association: Breastfeeding twins, triplets or more!

<https://www.breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-twins-triplets-or-more>

Breastfeeding twins and triples UK: Tandem feeding twins.

<https://breastfeedingtwinsandtriplets.co.uk/2018/01/31/tandem-feeding-twins/>

Breastfeeding education and support for women with twins or higher order multiples. (Dowswell, Renfrew, Wallis, West, Whitford. Pub Med, 2017).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ez.lapinamk.fi/28244065/>

La Leche League GB. Twins and more.

<https://laleche.org.uk/twins/>

Monikkovanhemmuuteen valmistautuminen ja arki kaksosten ja kolmosten kanssa. (Kerppola, Heinonen. Duodecim Terveyskirjasto, 2024)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01393>

Imetys. (Suomen Monikkoperheet ry)

<https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/imetys/>

Kaksosten ja kolmosten imetys. (Terveysylä: Naistalo)

<https://www.terveysyla.fi/naistalo/raskaus/monisikioraskaus/kaksosten-kolmosten-imetys>

Odottajan opas. (Imetyksen tuki ry)

<https://imetys.fi/odottajan-opas>

Tietoa imetyksen avuksi. (Imetyksen tuki ry)

<https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi>

Imetysongelmia. (Tiitinen, Duodecim Terveyskirjasto, 2023)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021>

Imetyssuosituksset (Tiitinen, Duodecim Terveyskirjasto, 2023)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Imetys. (Ikonen, Antila, Hakulinen. Duodecim terveysportti: NEUKO tietokanta, 2022)

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00003/search/imetys>

Keskosvauvan ravitseminen. (Terveyskylä)

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/lasten-sairaanhoito-ja-erityistilanteet/keskoslapsen-kanssa-kotona/keskosvauvan-ravitseminen>

Täysimetyksen onnistumista synnytyssairaalassa ennustavat tekijät.  
(Kaunisto, Ojala, Tammela. Duodecim-lehti, 2021)

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16103.pdf>

Äidinmaidon luovuttaminen. (Turun yliopistollinen keskussairaala, 2026).

<https://www.tyks.fi/hoidot-ja-tutkimukset/aidinmaidon-luovuttaminen>

Baby blues. (Mielenterveystalo.fi)

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/raskaus-ja-vauva-ajan-mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/baby-blues>