

RINTOJEN LYPSÄMINEN RASKAUSAIKANA



Miksi?

Äidinmaidonnousu tapahtuu yleensä 2-4 vuorokauden kuluttua lapsen syntymästä. Mitä aiemmin ja tiheämmin synnytyksen jälkeen rinnat saavat stimulaatiota, sitä nopeammin ja suuremmaksi maitomäärä nousee. Jos vauva ei ime tehokkaasti, tai saa lisämaitoa esimerkiksi matalien verensokereiden vuoksi kannattaa rintoja lisäksi lypsää, jotta maitomäärä kasvaa riittävän suureksi. Harjoittelemalla rintojen lypsämistä jo raskausaikana tulee käsinlypsäminen äidille tutuksi. Sitä on myös helpompi jatkaa ensipäivinä maitomäärien kasvattamiseksi imetyksen ohella. Raskausaikana lypsetyt maidot ovat myös erinomaista lisämaitoa vauvalle, jos hän niitä tarvitsee ensimmäisinä päivinä.

Milloin?

Käsinlypsämisen voi aloittaa raskausviikolla 38 tai kun synnytyksen käynnistyspäätös on tehty. Ennen raskausviikkoa 38 ei rintojen lypsämistä suositella, koska säännöllinen lypsäminen saattaa lisätä synnytyksen ennenaikaisen käynnistymisen riskiä. Käsinlypsyä voi harjoitella 2-3 kertaa vuorokaudessa, 5-10 minuuttia kerrallaan.



Miten?

Video rintojen käsinlypsämisestä löytyy osoitteesta www.naistalo.fi -> [raskaus ja synnytys->imetyks](#) -> [imetyksen käynnistyminen](#) -> [video -äidinmaidon lypsäminen käsin](#)

Linkin löydät myös oheisesta QR-koodista.



Säilyttäminen

Raskausaikana lypsetty maito on erittäin laadukasta. Se on samanlaista kuin heti synnytyksen jälkeen lapsen saama kolostrum eli ternimaito. Lypsetty maito säilytetään jääkaapissa enintään vuorokauden ajan. Vuorokauden kuluessa kertyneet pienet lypsyerät voi pakastaa samaan astiaan/ pussiin/ ruiskuun/ lääkekippon. Jos vuorokaudessa maitoa tulee yli 10 ml, kannattaa maito pakastaa suljettavissa pakastuspusseissa. Sulanut maito on käytettävä vuorokauden sisällä. Pakastimessa maito säilyy kolmen kuukauden ajan. Pakastettu maito kannattaa tuoda synnytyssairaalaan synnyttämään tuleessasi, niin sitä voidaan antaa vauvalle tarvittaessa. Huolehdi maidon kylmäkuljetuksesta, esim kylmäpakkaus, kylmälaukku tms.



Tärkeä muistaa

Maidon erittyminen lypsäessä on kovin yksilöllistä. Alkuun voi olla, ettei maitoa tule ollenkaan tai vain muutama tippa. Tärkeintä kuitenkin on rintojen valmistaminen tulevaan imetykseen kuin lypsetty maitomäärä.

Tämän ohjeen mukana saat tarvikkeita maidon keräämiseen ja pakastamiseen, jos ne loppuvat voit hakea lisää lähimmästä apteekista.

