

# Intohimona imetysvalmennus

Salla Joutsenella on vastauksia imetyshaasteisiin.

Päivi Halonen

## NIEMISJÄRVELÄINEN

**Salla Joutsen** on Keski-Suomen Ensi- ja turvakotien liiton synnytysdoula. Synnytystukihenkilö eli doula on vapaaehtoinen, synnyttänyt nainen, joka toimii synnyttävän naisen ja tämän puolison tukena raskausaikana ja synnytyksessä.

Tällä hetkellä Joutsenella on yksi tukisuhde. Doula sitoutuu tuettavan perheen raskauteen, mutta kuviossa on aina myös varadoula. Perhe tutustuu molempiin douliin, sillä tukihenkilölle voi kaikesta halusta ja suunnittelusta huolimatta tulla este juuri h-hetkellä.

Salla Joutsen on terveydenhoitaja. Hän on yrittäjä, ja toimii yksityisenä imetysohjaajana. Joutsen pitää imetysvalmennusta myös JYTE:n perhevalmennuksessa. Vapaaehtoinen doula-toiminta tukee hänen mielestään sitä.

– Pysyn mukana mitä raskausaikana, synnytyssalissa ja vauvan syntymän jälkeen tapahtuu, Joutsen sanoo.

**”Sain itse vertaistukea imetyksen haasteisiin.”**

**IMETYSDOULAN** ura Joutsenella alkoi vuonna 2006, kun oma esikoinen syntyi.

– Sain itse vertaistukea imetyksen haasteisiin. Kun oma tilanteeni selkiytyi, halusin jakaa vinkkejä eteenpäin.

Sittemmin Joutsen on syventänyt tietoaan monin eri tavoin. Hän on suorittanut WHO:n imetysohjaajakursin ja Imetyksen tuki Ry:n imetystiedon peruskurssin.

– Terveydenhoitaja voi erikoistua esimerkiksi diabetekseen, astmaan tai painonhallintaan. Minua kiinnostaa imetys ja tykkään, että pystyn perustelemaan vastaukseni perheille.



Imetysongelmiin voi löytyä apu imetyssasetoa vaihtamalla tai vauvan imemisotetta korjaamalla.

Joutsen Rinnalla-yrityksen palveluihin kuuluu myös vyöhyketerapia vauvoille.

**JYVÄSKYLÄN** imetystukiryhmä täyttää tänä vuonna 20 vuotta, joten uudesta asiasta ei ole kysymys.

– Yhdistyksen historia kertoo, että vertaistuelle on koko ajan ollut tarvetta.

Yksityisen ammattilaistuen lisääntyminen on uudempi juttu.

– Ennen sukupolvet asui-

vat samassa pihapiirissä ja naisilla oli vertaistukea. Nykyään niin ei ole, eikä imetystä voi harjoitella ennakoon, Joutsen toteaa.

Kaikki eivät halua käyttää julkisia palveluja, ja yrittäjänä Joutsen tarjoaa perhe-

kohtaista valmennusta. Ensisynnyttäjä voi haluta lisätietoa, tai jo synnyttäneellä ensimmäisen imetys ei onnistunut, ja hän kokee tarvitsevansa ohjausta, ettei tilanne toistu.

Salla Joutsen on muka-

na alueellisessa imetyksen edistämisen työryhmässä ja perhevalmennuksen ohjaryhmässä.

– Valmennuksen ja tuen sisältö rakennetaan aina perheiden tarpeen mukaan. Hoitopolku on yhtenäinen.

Julkisen puolen eli JYTE:n imetysvalmennuksista puolet pitää Joutsen, toisen puolen hoitavat imetystukiryhmän äidit. Se on toiminut Joutsen mielestä oikein hyvin.

– Minulla on ihan intohimo pitää valmennuksia, nauraa Salla.

**NORMAALISTI** vauvan ja äidin kotiuduttua synnytyksestä, terveydenhoitaja tekee kotikäynnin. Seuraava tapaaminen on neuvolassa vauvan ollessa kuukauden ikäinen. Jos imetyksen kanssa ilmenee ongelmia, välissä on pitkiä viikkoja olla ilman tukea.

Joutsen mukaan yleisimmät ongelmat ovat, että imetys sattuu tai maidon muodostus lähtee niin voimallisesti käyntiin, että maito pakkautuu rintoihin ja heuruminen estyy. Myös synnytystapa ja synnytyksen jälkeinen historia voivat vaikuttaa imetykseen.

Joutsen tarjoaa ongelmiin ratkaisuja, perhe itse valitsee miten toimii. Joskus apu voi löytyä imetyssasetoa vaihtamalla tai vauvan imemisotetta korjaamalla.

– Täytyy luottaa itseensä ja vauvaan. Vauvalla on synnyttäneen vaisto ja viisaus, sitä pitää tukea, huomioi Joutsen.

Usein uutta äitiä mietityttää saako vauva tarpeeksi maitoa?

– Vauvan vatsa on niin pieni, ettei sinne kerralla mahdu paljon kerralla. Sen vuoksi vauva syö usein. Jos pissi- ja kakkavaippoja tulee riittävästi, vauva saa riittävästi ravintoa.

Vauvan painokehitystä seurataan neuvolassa. Kotipunnitukseen Joutsen ei kannusta.

– Vauvan ruokailusta tulee

sillä tavoin liian suorituskeskeistä.

**RINTAMAIDON** terveysvaikutukset ovat tärkeitä, mutta imetysohjaajan tehtävä on neuvoa myös korvikeruokinassa.

– Pääasia on, että vauva saa riittävästi ravintoa. Välillä oli vallalla ajattelumalli, että olet huono äiti, jos et imetä. Nykyisin osittaisimetyskin on hyväksyttävää, ja siihenkin kannustetaan. En halua arvottaa sitäkään, miten kauan imetys kestää.

WHO suosittelee puolen vuoden täysimetystä, ja imetystä muun ruuan ohella kaksivuotiaaksi tai niin pitkään kun perhe sitä haluaa.

Joutsen muistuttaa, että vauvan imettäminen on luonnollista.

– Yhteiskunnassa kaivataisiin imetyksymyönteisempää asennetta. On lapsen perusoikeus saada ruokaa. Minusta on merkillistä, että kahviloissa on järjestetty imetyssnurkkaus jonkin vessaan. Eihän me aikuisetkaan syödä vessassa. Suvaitsevaisuutta kuulutan tässä asiassa.

**KUN** Joutsen kouluttanut terveydenhoitajaksi, hän haaveili työstä ammattikoulun terveydenhoitajana.

– Minusta nuoret ovat tärkeitä ja tulevaisuuden voimavara. Halusin työskennellä nuorten kanssa. Omien lasten syntymän myötä ammatillinen mielenkiinto kuitenkin kohdistui lapsiin.

Nuoret ovat edelleen mukana Joutsen missiossa.

– Toimin lähihoitajaopiskelijoille tutorina ammattiliiton kautta. Kerron vastuisista ja velvollisuuksista, ja koen tehtäväkseni kertoa imetyksestä nuorille, jotka ehkä tekevät työtään lapsiperheiden kanssa. Eikä oppi mene hukkaan, vaikka he eivät suuntautuisikaan ammatillisesti perhetyöhön. Perustavathan nuoret itsekin perheen jossain vaiheessa, hymyilee Joutsen.



Neulotut rinnat toimivat havaintovälineinä imetysvalmennuksessa.



Puoli-istuva pötköttelyasento on luonteva seurusteluasento, mutta siinä on Joutsen mukaan myös hyvä imettää. Vauva on lähellä, ja ottaa rinnanpään syvälle suuhunsa eikä joudu roikkumaan rinnassa.