

Antenataalilypsy eli raskausajan käsinlypsy

Potilasohje

Antenaalilypsyllä tarkoitetaan ensimaidon, eli kolostrumin käsinlypsämistä loppuraskauden aikana. Sen avulla voi harjoitella käsinlypsämistä jo ennen vauvan syntymää ja kerätä maitopisaroita pakastettavaksi vauvaa varten. Rinnat alkavat tuottaa kolostrumia eli ensimaitoa jo raskauden aikana. Kolostrumia erittyy myös ensimmäisinä päivinä vauvan syntymän jälkeen. Sitä muodostuu aluksi pieniä määriä, mikä on normaalia ja vauvan tarpeisiin sopivaa.

Muutaman ensimmäisen synnytyksen jälkeisen vuorokauden aikana maidoneritys lisääntyy yleensä nopeasti hormonaalisten muutosten myötä. Rintojen riittävä ja toistuva stimulaatio tukevat maidonerityksen käynnistymistä. Ensi-imetyksellä, jatkuvalla ihokontaktilla ja vauvan viestien mukaan toteutuvalla, vauvantahtisella imetyksellä voidaan tukea maidonerityksen käynnistymistä. Lisämaidon käyttöä ilman lääketieteellistä syytä on hyvä välttää, sillä se saattaa vähentää rinnan saamaa stimulaatiota.

Antenataalilypsy sopii suurimmalle osalle odottajista. Sitä ei kuitenkaan suositella tilanteissa, joissa raskauteen liittyy riskejä (esimerkiksi veristä vuotoa tai etinen istukka). Käsinlypsy voi lisätä kohdun supistelua. Jos olet epävarma siitä, sopiiko antenataalilypsy sinulle, keskustele asiasta äitiysyksikön henkilökunnan kanssa. Äitiysyksikössä saat yksilöllistä ohjausta käsinlypsyyntä ja kolostrumin säilyttämiseen.

Milloin raskaudenaikaista käsinlypsyä voidaan suositella ja miksi?

Raskaudenaikaista käsinlypsyä voidaan suositella loppuraskaudessa, jos sinulla on esimerkiksi diabetes (raskausdiabetes tai tyypin I/II diabetes), jos synnytys tapahtuu suunnitellusti keisarileikkauksella tai silloin jos arvioidaan, että vastasyntynyt saattaa tarvita lisämaidtoa syntymänsä jälkeen.

Käsinlypsy on tärkeä taito imettävälle vanhemmalle. Sen avulla vastasyntynyt saa äidinmaitoa ja vanhemman rinnat stimulaatiota, vaikka vauva ei jostain syystä jaksaisi imeä rinnalla. Myöhemmin imetyksen aikana käsinlypsy on vaihtoehtoinen keino tyhjentää rinnat tarvittaessa.

Antenaalilypsy ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Jos et halua lypsää loppuraskauden aikana, siitä ei ole haittaa imetyksen tai maidonerityksen kannalta. Voit opetella käsinlypsämisen yhtä hyvin myös vauvan syntymän jälkeen.

Milloin ja miten raskaudenaikaista käsinlypsyä toteutetaan?

Raskaudenaikainen käsinlypsy voidaan aloittaa raskausviikolta 37+0 alkaen. Voit lypsää päivittäin, 10 minuuttia kerrallaan.

Puhtaus on tärkeää maidon käsittelyssä. Pese aina kätesi ennen lypsyä ja käytä puhtaita välineitä.

Lypsäessäsi aseta etusormesi ja peukalo vastakkain n. 3 cm päähän rinnanpäästä. Paina ensin sormia kohti rintalastaa ja purista sen jälkeen sormia yhteen. Vaihda sormien paikkaa nännipihaa kiertäen, kun maidontulo yhdestä kohdasta hiipuu.

Lypsä maito pieneen puhtaaseen lääkekippoon ja jäähdytä maito välittömästi. Pakasta äidinmaito ruiskussa. Ota maito mukaan sairaalaan, kun tulet synnyttämään ja anna maitoruiskut kätilölle säilytystä varten. Sairaalassa ensimaitoruiskuja säilytetään synnytysvuodeosaston pakastimessa.

