



RINTOJEN OMATARKKAILU
RASKAUDEN
JA IMETYKSEN
AIKANA



Rintojen omatarkkailu on hyvä ottaa tavaksi raskauden ja imetyksen yhteydessä! Tutustu kehosi muutoksiin ja ota omatarkkailu tavaksi siihen rinnalle. Raskaus- ja imetyksen rinnat omatarkkailua helpottaa, kun tuntee rintansa jo ennen raskautta. Omatarkkailutekniikka on sama myös raskauden ja imetyksen aikana.

Rintojen omatarkkailu on tarpeen myös raskauden ja imetyksen aikana, sillä raskaus tai imetys eivät suojaa sairastumiselta. Rintasyövän ehkäiseminen ei ole mahdollista, mutta terveillä elintavoilla voi pienentää rintasyövän riskiä. Joissain tapauksissa imetyksen on todettu jonkin verran pienentävän imettävän äidin rintasyöpä- ja munasarjasyövän riskiä, ja äidin hyötyvän imetyksestä sitä enemmän, mitä useamman vuoden hän imettää.

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Raskauden ja imetyksen aikana omatarkkailu tehdään kuten

ennenkin, suurin piirtein raskautta edeltävän kuukautiskierron mukaisesti kerran kuukaudessa. Kuukautisten alettua uudelleen hyvä ajankohta rintojen omatarkkailulle on pian kuukautisten jälkeen.

RASKAUS

Erityisesti alkuraskaudessa rinnat voivat tuntua erityisen aroilta, ja raskauden loppupuolella pinkeiltä. Rinnat kannattaa tutkia silloin, kun ne tuntuvat pehmeiltä ja helposti koskettavilta.

Kiinnitä huomiota raskausaikana

- 🕒 Kipu raskausaikana: Rintojen kipu ja särky voivat johtua rintojen kasvamisesta ja valmistautumisesta imetykseen. Rintasyöpä ei useinkaan ole kipeä.
- 🕒 Kutina raskausaikana: Rinnan paikallinen kutina saattaa

viitata rintasyöpään. Varmista, ettei rinnassa ole hiivaa tai tulehdusta, joka kutisisi.

🕒 **Eritys:** Loppuraskaudessa rinnoista voi herua kellertävää maitoa, kolostrumia, joka on luonnollista ja vastasyntyneelle terveellistä.

- Rintasyöpä voi oireilla kirkkaalla tai verisellä eritteellä, jolle on tyypillistä esiintyä vain toisessa rinnassa tai yhdestä maitotiehyestä.
- Voit kerätä kolostrumin talteen esimerkiksi neulattomaan lääkeruiskuun ja laittaa sen pakastimeen odottamaan vauvan syntymää. Vältä rintojen lypsämistä ennen raskausviikkoa 38.



OMAKUU-sovellus on kätevä apuväline muistuttamaan kuukausittaisesta omatarkkailusta. Lataa maksuton sovellus AppStoresta tai Play-kaupasta.

IMETYS

Imetyisaikana paras gänkohta rinnan tunnustelemiselle on silloin, kun se tuntuu tyhjältä. Imettävän äidin maitotiehyet eivät ole koskaan täysin tyhjät, mutta tunnustelu on parempi tehdä pitkän imetyksen tai pumppaamisen jälkeen. Tämä minimoi kipua ja arkuutta, jota tunnustelu saattaisi aiheuttaa.

Kiinnitä huomiota imettäessä

🕒 **Muhkut ja kyhmyt rinnassa:** Erityisesti imetyksen aikaan rinta tuntuu olevan täynnä epätasaisuuksia, joten tutustu epätasaisuuksiin rauhassa.

🕒 **Erityisen kova kohta rinnassa:** Tutki kohta uudelleen, kun rinta on tyhjempi. Kiinnitä huomiota imetyksiasentoon: kova kohta voi pehmetä imettämällä vauvaa niin, että vauvan leuka on kovan kohdan alla. Hakeudu imetysohjaukseen tai lääkäriin,

jos kova kohta ei pehmene, ja muita tiehyttukoksen tai rinta-
tulehduksen oireita ilmenee.

⊙ Kipu imettäessä: Imetykseen liittyvä kipu voi johtua mones-
ta syystä, mutta hyvin harvoin rintasyövästä . Rintasyöpä ei
useinkaan ole kipeä.

⊙ Kutina imettäessä: Rinnan paikallinen kutina saattaa viitata
rintasyöpään. Varmista, ettei imettävässä rinnassa ole hiivaa
tai tulehdusta, joka kutisisi.

⊙ Eritys: Rintasyöpä voi oireilla kirkkaalla tai verisellä eritteel-
lä, jolle on tyypillistä esiintyä vain toisessa rinnassa tai yhdes-
tä maitotiehyestä.

- Maito voi olla veristä myös imetykseen liittyvistä syistä.
Tarkista, että rinnanpää on ehjä ja imuote on hyvä. Hakeu-
dutarvittaessa imetysohjaukseen.
- Huomaa, että rinnasta saattaa erittyä imetykseen liitty-

vää eritettä, ts. maitoa, vielä pitkänkin ajan päästä imetyk-
sen lopettamisesta.

Älä epäröi kysyä äitiys- tai lastenneuvolasta apua, jos jokin
asia rintojen tuntumassa tai imetyksessä painaa mieltäsi. Mitä
varhaisemmin rintasyöpä löydetään, sitä nopeammin hoidot
voidaan aloittaa ja sitä parempi ennuste sillä on.

Tekstin on lukenut ja hyväksynyt Imetyksen tuki ry. Mikäli si-
nalla on kysyttävää, ole yhteydessä www.tunnerintasi.fi

Tunne rintasi ry
Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki

www.tunnerintasi.fi