

Miten raskaus ja imetys vaikuttavat rintoihin?

Karolina:

Tervetuloa TissiPodcastiin! Tämän jakson nimi on rinnat, raskaus ja imetys ja kuten nimestä voi päätellä, niin syvennymme tässä jaksossa rintoihin ja omatarkkailuun rintojen ja imetyksen näkökulmasta. Miten rinnat muuttuvat raskauden ja imetyksen aikana? Miksi niitä kannattaa tutkia? Lisäksi puhutaan siitä, miten raskaus ja imetys vaikuttavat kehonkuvaan ja seksuaalisuuteen.

Meillä on vieraana tänään moniosaajana tunnettu helsinkiläinen doula, seksuaalikasvattaja ja -neuvoja, opettaja ja tanssinohjaaja Anna-Riitta Kässi ja minä eli Karolina Sivonen toimin haastattelijana. Olen tunne Rintasi ry:n järjestösuunnittelija. Hei, Anna-Riitta, kiva, kun tulit meille vieraaksi!

Anna-Riitta (AR):

Kiitos paljon kutsusta!

Karolina:

Kerrohan, mitä teet työksesi ja mitä työhösi sisältyy.

AR:

Olen ollut kaksi vuotta päätoimisena yrittäjänä ja toimenkuva on oikeastaan tosi laaja.

Lyhyesti kerron taustastani eli olen toiminut saksan ja englannin opettajana aikanaan. 10 vuotta sitten valmistuin ja niitä hommia tein, mutta omien lasten saanti sysäsi minut uudelle polulle ja vuonna 2014 perustin oman yrityksen tarjotakseni doulapalveluja.

Samana vuonna lähdin opiskelemaan seksuaalikasvattajaksi ja jäädessäni äitiyslomalle, määräaikaikaisesta opettajan työstä vuonna 2016 kuopuksen kanssa, niin tiesin jo, että en niihin hommiin enää palaa, eli sitten, kun hänen on aika mennä päivähoitoon, alan tekemään ihan täysillä omia sydänjuttuja.

Tässä välissä opiskelin seksuaalineuvojaksi ja tällä hetkellä opiskelen seksuaaliterapeutiksi. Asioita, joita olin ajatellut, että ei näin opettajataustaisena. Kasvattajuus on se minun juttuni, mutta doula- ja imetysohjaustyö on ajanut minut kuitenkin siihen, että tiedonjano on ihan valtavaa.

Vaikka en ikinä tulisi tekemään perinteistä seksuaaliterapeutin vastaanottotyötä, niin se, esimerkiksi työskennellessäni synnyttäjien kanssa, joilla on vaikka kaltoinkohtelutaustaa tai jolla on kokemuksia synnytysväkivallasta, saan siihen paljon työkaluja.

Seksuaalikasvatuksen puolesta luennoin ja koulutan sekä minulla on verkkokursseja. Lisäksi minulla on ihan omia doula-asiakkaita, joita tuen raskausaikana, synnytyksessä ja sen jälkeen. Imetysohjausta teen yleensä eniten omien asiakkaiden kanssa, mutta joskus on muitakin asiakkaita.

Koulutan myös doulia omassa doulakoulussani, Doula-akatemiassa, eli opettajuus ei lähde minusta, vaikka minä lähdin peruskoulusta. Koulutan siis doulia ja järjestän kaikenlaista. Olen järjestänyt vuosien varrella synnytystanssikursseja ja erilaisia äitien hyvinvointitapahtumia. Tänä vuonna on tulossa ehkä yksi koulutus, jonka myötä palveluvalikoimani vielä laajenee. Rinnalla kulkeminen on työni ydintä, vaikka se on nyt korona-aikana ollut etä- ja verkkomuotoista, mutta parempi se kuin ei mitään.

Karolina:

Kuulostaa mielenkiintoiselta ja hyvin laajalta.

AR:

Itse saa luoda itselleen työtä, joten se on todella mielekästä. Jos joku alkaa tyyppiä, niin sen voi tiputtaa pois. Kukaan ei ylhäältäpäin káske ja voi aina luoda uusia juttuja tai yhdistää kaikkia näitä. En näe itseäni ihmisenä, joka tekee perinteisiä juttuja, vaan on kiva integroida kaikkia asioita ja löytää uusia juttuja, luodakseni aivan uudenlaisia kuvioita.

Karolina:

Mennään rintojen maailmaan ja omatarkkailuun.

Rintoja olisi tärkeää omatarkkailla, jotta voidaan edesauttaa mahdollisen rintasyövän varhaista toteamista. Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu.

Omatarkkailua kannattaisi tehdä useamman kerran vuodessa ja me suosittelemme, että useamminkin, esimerkiksi kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, niin paras ajankohta omatarkkailulle on heti kuukautisten jälkeen, jolloin rinnat ovat silloin kaikista pehmeimmillään. Jos ei ole kuukautisia, niin kannattaa valita itselle sopiva, säännöllinen ajankohta omatarkkailulle ja havainnot kannattaa merkitä muistiin.

Rinnoissa tapahtuu iän myötä ja kuukauden eri vaiheissa muutoksia, joista suurin osa ei huolestuttavia. Jos kuitenkin havaitsee rinnoissa poikkeavan muutoksen, on syytä ottaa yhteys lääkäriin.

Syy, miksi rintoja kannattaa tutkia raskauden ja imetyksen aikana, on riski sairastua siitä huolimatta. Joissakin tapauksissa imetyksen on todettu jonkin verran pienentävän imettävän äidin rinta- ja munasarjasyövän riskiä ja äidin hyötyvän imetyksestä sitä enemmän mitä useamman vuoden hän imettää.

Raskauden aikana omatarkkailu tehdään kuten ennenkin ja rinnat kannattaa tutkia silloin, kun ne tuntuvat pehmeiltä ja helposti kosketettavilta.

Imetysaikana paras ajankohta rinnan tunnustelemiselle on silloin, kun vauva on imenyt pitkään rinnalla ja se tuntuu tyhjältä. Imettävän äidin maitotiehyet eivät kuitenkaan koskaan ole täysin tyhjä, mutta tunnusteleminen parempi tehdä pitkän imetyksen tai pumppaamisen jälkeen. Tämä minimoi kipua ja arkuutta, jota tunnustelu saattaa aiheuttaa.

Miten rinnat muuttuvat raskauden aikana?

AR:

Raskaus ensinnäkin kestää n. 9 kuukautta ja siinä on monta vaihetta. Moni, varsinkin alkuvaiheessa raskautta, kokee aritusta, rinnat ovat tosi kosketusherkät ja ne voivat turvota. Nämä voivat olla ensimmäisiä merkkejä siitä, mistä ihminen voi päätellä, että olisiko hän raskaana, varsinkin jos kuukautiset ovat myöhässä.

Ylipäättään rintojen koko voi muuttua ja aritus ei välttämättä jatku koko raskauden ajan. Usein voi olla niin, että rinnat ovat arat ensimmäisellä kolmanneksella ja sitten ne alkavat taas aristaa viimeisellä kolmanneksella, kun synnytys lähestyy. Toisella kolmanneksella ne voivat olla hyvin miellyttävän tuntuiset, niihin voi koskea ja se voi olla myös seksuaalisesti mehukasta aikaa monille, mutta ei tietenkään kaikille. Myös värimuutoksia voi tulla nännipihan alueelle. Nämä ovat niitä tyypillisimpiä muutoksia raskauden aikana.

Karolina:

Voiko lasta imettää kaikenlaisilla rinnoilla?

AR:

Synnyttäjän rinnoilla lähtökohtaisesti kyllä.

On kuitenkin monia asioita, joihin ei voi vastata selkeitä "kyllä" tai "ei" -vastauksia. Joillain ihmisillä on luonnostaan sellainen kudosis, joka ei tuota riittävästi maitoa, mutta äärimmäisen harvoin.

Kun ihmiset kokevat imetyspettymyksiä tai kun imetys loppuu toivottua aiemmin, niin joskus voidaan ajatella, että minulla on vääränlaiset rinnat, jonka vuoksi näillä ei voinut imettää, tai maito ei riittänyt, mutta se on oikeasti todella harvinaista. Usein on kyse ohjauksen puutteesta ja siitä, että ei ole pystytty riittävän varhain ratkomaan keskeisiä ongelmia.

Matalapäiset rinnat, todella isot tai todella pienet rinnat sekä silikonit voivat aiheuttaa monissa huolta siitä, miten imetys onnistuu. Aina rinta-vauva -pari on kuitenkin yksilöllinen.

Joillain kaikki lähtee sujumaan leikiten ja joillain taas kestää vähän kauemman opetella, vaikka olisi itse niillä samoilla rinnoilla imettänyt jo lasta aikaisemmin. Uuden vauvan kanssa tilanne voikin olla aivan eri, mutta lähtökohtaisesti matalapäisiä rintoja pystyy auttamaan imuotteen tarkastamisella ja imetysasennolla.

On hyvä, että tietynlainen huoli raskausaikana herää siitä, että imetys on tärkeää ja miten se onnistuu, miten siihen valmistautuu ja on ehkä varautunut siihen, että voi olla enemmän haasteita. Voi olla myös motivoitunut riippuen siitä, kuinka paljon voimavaroja jaksaa käyttää siihen, että tehdään ja kokeillaan, jotta saadaan imetys onnistumaan. Ei kuitenkaan tarvitse stressata koko raskausaikaa siitä, miten onnistuu.

Mastektomian jälkeen, eli kun rinnat on leikattu ja varsinkin jos on hormoni hoidoilla (esimerkiksi transhenkilöt) niin imetys on totta kai haasteellisempaa, mutta ei mahdotonta.

Jos esimerkiksi hormonihoidot loppuvat hetkeksi niin koko keho ja rinnat voivat pehmetä ja vaikka ne olisi leikattukin, niin ei voi sanoa, että imetys varmasti onnistuu, mutta jos on oikeasti kiinnostunut lapsensa imettämistä, niin on mahdollista myös yrittää, jos tekee töitä sen eteen.

Vaakakupissa saattaa kuitenkin painaa hormonihoitojen tauotus raskaaksi tulemisen mahdollisuuden vuoksi sekä siitä johtuva mahdollisesti paheneva kehodysoforia.

Jos haluaa vauvaa imettää, niin todennäköisesti se tarkoittaa sitä, että vanhat muodot palaavat ja se voi tuntua vaikealta. Kuitenkin, jos lähtökohtaisesti kiinnostaa, niin kannattaa hankkia lisätietoa ja pyytää hyvää ohjausta.

Imetys ei ole kiinni ainoastaan rinnoista, vaan myös hyvästä ohjauksesta sekä vauvan taidoista. Ei voida ajatella, että minulla on vääränlaiset rinnat eikä näillä voi imettää, vaan usein käy niin, että imetys ei toimi puutteellisen ohjauksen ja tiedonannon vuoksi, joka on valitettavaa.

Karolina:

Miten rinnat muuttuvat imetyksen aikana ja mitkä tekijät vaikuttavat imetyksen onnistumiseen ohjauksen lisäksi. Millaisia keskusteluja ja kokemuksia sinulla on tullut vastaan työssä tähän aiheeseen liittyen?

AR:

Yleinen harhakäsitys, jonka haluan heti ensimmäiseksi oikaista, on se, että imetys pilaa rinnat. Minun mielestäni se on myös feministinen kysymys, että päättääkö imettää tai olla imettämättä. Se on joka tapauksessa yhtä arvokas päätös.

Raskaus vaikuttaa rintoihin paljon enemmän, kuin itse imetys, mutta jos kokee, että ei halua imettää tai halua kehon muuttuvan, niin se on ymmärrettävää.

Imetyksen väliin jättäminen ei välttämättä takaa juuri sellaisia rintoja, jollaiset ne ovat olleet ennen raskautta tai vaikka raskauden aikana.

Jos on saanut ihanat, uhkeat rinnat ja on tottunut pienempiin, niin rinnat voivat kuitenkin muuttaa muotoaan ja olla erilaiset.

Imetys ei sinänsä ole ainut vaikuttava tekijä, mutta totta kai kaikki kehon muutokset vaikuttavat myös rintoihin.

9 kuukauden raskausaikana, jolloin vatsa ja rinnat hiljalleen kasvavat, muutokset ovat hitaita, mutta synnytyksen jälkeen ne tulevat ryminällä ja niihin saattaa olla vaikeaa tottua.

Kuitenkin kehonkoostumus ja painon vaihtelu ovat yksilöllisiä ja miten rinnat siihen reagoivat. Kun ihmiselle tulee lisää tai painoa lähtee, niin saatetaan miettiä, mistä sitä ensimmäiseksi tulee ja ensimmäiseksi lähtee? Koen myös ongelmallisena sen, että keskitymme paljon painoasioihin ja siihen, miten raskauskiloja tulee miten ne lähtevät. Kehon muutokset ovat väistämättömiä ja ne vaikuttavat myös rintoihin.

Maidon nousu vaikuttaa alussa todella paljon eli rinnat voivat olla todella kovat ja valtavat. Moni vertaa Pamela Andersoniin, eli silloin on tosi sellaiset Baywatch-tissit ensimmäisinä päivinä. Kun kysyntä ja tarjonta lähtee pelaamaan, rinnat myös tasoittuvat eivätkä aina ole niin kovat.

Ei ole myös mikään hyvä ja positiivinen merkki, että rinnat tuntuvat tosi täysiltä ja kovilta. Rinnan täyttöaste ei ole mikään merkki siitä, että niissä olisi paljon maitoa, kun rinnat ovat todella pulleat ja sitten taas ei ole maitoa ollenkaan, kun rinnat ovat todella pehmeät ja lättänä. Vauvankin on helpompi ottaa ote pehmeästä rinnasta kuin, kivikovasta. Monesti alussa rinnat ovat kovat ja kipeät, joka on myös merkki siitä, että vauva ei ole päässyt ihan omassa tahdissaan imemään. Siihen auttaa paljon ihokontakti, jolloin vauvan imuhalut heräilevät ja että hän imisi tiheästi heti alusta lähtien, jotta maito ei ehdi pakkautua rintoihin.

Imetyksen onnistumiseen vaikuttaa todella moni asia. Synnytys on yksi ja ennen sitä odottajalla usein on ylipäättään toive ja motivaatiota imetykseen. Synnytyksen kulku eli esimerkiksi synnytyksessä käytetyt lääkkeet, synnytyksen kesto ja miten pääkoppa pysyy siinä mukana ja synnyttäneen vointi, ovat kaikki vaikuttavia tekijöitä.

Imetykseen vaikuttaa myös se, miten ensi-imetys onnistuu. Olisi hyvä saada mahdollisimman paljon tukea ja imetysohjausta. Tukea voi saada kotona esimerkiksi toiselta aikuiselta, isovanhemmilta tai ystäviltä tai vertaistukea Imetyksen tuki ry:ltä.

Lisäksi imetykseen vaikuttaa yleinen puhe imetyksestä. Jos esimerkiksi anoppi koko ajan hokee imetyksen olleen niin vaikeaa ja kamalaa silloin, niin se voi hyvinkin vaikuttaa omaan imetysluottamukseen.

Sitten tietenkin vaikuttaa vauvan suu, rinta ja se niiden yhdistelmä. Vauvan suukin muokkautuu. Jos on iso rinta ja pieni vauva, niin siinä voi mennä hetki, että yhteisen sävelen löytymiseen.

Vauvan suussa voi olla myös kireitä jänteitä, joka vaikeuttaa imettämistä. Suurimpaan osaan näistä asioista voi vaikuttaa, mutta merkityksellisintä, miten siihen voi vaikuttaa, on ohjaus. Sitä olisi tärkeää saada jo ennen synnytystä ja heti ensihetkissä synnytyksen jälkeen.

Ensimmäistä tuntia synnytyksen jälkeen kutsutaan Golden Houriksi, joka olisi synnyttäneelle vanhemmalle ja vauvalle rauhoittava hetki, jossa vauva saa itse rauhassa ryömiä rinnalle ja näyttää ne taidot, mitä hänellä on. Sen jälkeen lisää ohjausta, riippuen synnyttääkö kotona tai sairaalassa, lapsivuodeosastolla tai oman kättilön kanssa sekä myöhemmin neuvolassa tai jos omalla alueella tarjolla imetyspoliklinikan palveluita. Imetysohjauksen tulisi olla jatkuvaa ja helposti saatavilla.

Karolina:

Miten imetys voi vaikuttaa imettäjän seksuaalisuuteen kehonkuvaan, mieleen ja terveyteen?

AR:

Kyllä se vaikuttaa ihan kaikkeen. Ajattelen, että imetyksen lisäksi voisi mainita raskauden ja vanhemmuuden, kyllähän ne ovat mullistavia juttuja. Tosin kokemukset ovat vaihtelevia ja yksilöllisiä. Haluan herättää ajatuksia myös jollekin vauvaa odottavalle siitä, että näkisi mahdollisuuksia ja hyviä juttuja ja tietäisi myös, miten haasteellisiin ja vaikeisiin voi varautua. Haluan myös normalisoida tunteiden ja kokemusten kirjoa, jota voi olla.

Jotkut kokevat, että ylipäättään vauvan saaminen, raskaus, synnytys ja imetys ovat lisäävät lempeyttä omaa kehoa kohtaan, että sitä arvostaisi ja olisi kiitollinen, kun se on tehnyt jotain niin mieleöntä, kuin kasvattanut elämää sisällä, ruokkii ja se on sellainen asia, mikä voi parantaa suhdetta omaan kehoon. Joskus kehon muutokset ovat rajuja ja jos on ollut epävarmuutta itsestä ja omasta kehosta, niin se ei välttämättä helpota. Jollain se parantaa, mutta se voi myös vahvistaa epävarmuutta, kun pystyy vielä vähemmän hallitsemaan kaikkea sitä, mitä omassa kehossa tapahtuu ja voi olla vaikea hyväksyä sitä, että rinnat muuttuvat ja voi jäädä haikailemaan sitä, mitä ne olivat joskus ennen, vaikka on fakta, että ne muuttuvat. 60- vuotiaalla ei ole samanlaisia rintoja, kuin 20-vuotiaalla, olit sitten synnyttänyt, imettänyt tai viettänyt elämäsi ihan, miten vaan. Ne muuttuvat joka tapauksessa. Tämä voi olla hyvä paikka peilailla sitä, että keho ei pysy elämän aikana samanlaisena, vaan se on jatkuvassa muutoksessa.

Joillekin, joka on kokenut esimerkiksi seksuaalista kaltoinkohtelua, vauvan ottaminen rinnalle voi olla todella ahdistavaa ja vaikeaa. Se stimulointi ja tuntemus, mikä siitä tulee, voi muistuttaa sellaisista tilanteista ja hetkistä, jolloin joku on tehnyt jotain ilman omaa suostumusta. Joskus ihmisillä, joilla on tällaisia kokemuksia, imetys voi olla todella voimauttava asia, eli ottaa rinnat ikään kuin takaisin omaan haltuun.

Nyt minä teen ja näillä tehdään sitä, mitä minä haluan ja tarjoan näistä vauvalleni ruokaa. Kun imetys loppuu, rinnat voidaan kokea omaksi jutuksi ja niihin on itsellä päätäntävalta.

Asiassa on siis kaksi kääntöpuolta, mutta etukäteen ei voi tietää, miten tällaiset asiat voivat triggeröityä, jos on esimerkiksi kaltoinkohtelukokemusta. Se voi kuitenkin kääntyä myös hyväksi ja voimauttavaksi asiaksi.

Aina imetys ei yksin vaikuta, vaan kyseessä on kokonaisuus. Moni kokee vaikeaksi sen, että joku roikkuu ihan koko ajan, esimerkiksi vauvan on koko ajan iholla ja perheessä saattaa lisäksi olla muita lapsia sekä puoliso. Tämä voi lisätä ahdistusta siitä, että "kenen tämä keho oikeastaan on" ja ajatuksia, että "antakaa se minulle takaisin". Tämä ei siis välttämättä liity pelkästään imetykseen, vaan ylipäätään siihen, että joku koko ajan riippuu sinussa kiinni.

Sitten on hyvä tunnistaa se, mitkä asiat vanhemmuudessa ja vauva-arjessa - ja isommankin imetettävän kanssa, ovat kuormittavia, jotta imetystä ei aina syytettäisi siitä, että perheessä on väsymystä, johon imetyksen lopettaminen ei välttämättä ole ratkaisu.

Joillain taas imetys on se asia, joka yöllä lisää unihormoneja, jonka vuoksi saattaa itsekin nukahtaa. Jos nukkuu perhepedissä, on tärkeää tarkistaa turvallisen perhepedin kriteerit. Vauvan rinnalle nukuttaminen voi olla myös itselle hyvä "tainnutuskeino" eli joillakin imetys voi olla jaksamista lisäävä asia. Siksi olisi hurjaa, jos jossakin neuvottaisiin väsymyksen vuoksi lopettamaan imetys, jos se onkin juuri se ainut asia, joka pitää äitiä pinnan päällä.

Totta kai imetys voi joskus olla todella rankkaa tai siihen liittyy, vaikka täyspumppausta, riippumatta lapsen ruokintatavasta. Jos herää yöllä lämmittämään pullossa maitoa 2-3h välein, niin kyllä sellainen voi kuluttaa ja väsyttää. Imetyksestä voi kuitenkin saada myös voimavaroja. Itse turhaudun esikoisien imetyssmaratoneihin, mutta toisen lapsen saatuamme mietin, että nyt ei ollut enää mahdollisuuksia olla ja hengata, vaikka esikoinen olikin osittain päivähoitossa. Kuopukseni oli pikasyöjä, jolloin olisin halunnut hänen syövän vielä pidempään, jotta saisin vain olla.

Imetys voi aiheuttaa monenlaisia tuntemuksia ja vaikutuksia: se voi olla turhauttavaa, joka sitten voi pahimmillaan muuttua ahdistukseksi, varsinkin jos on vaikea löytää hyvää imetyssasentoa, jotta esimerkiksi uskaltaisi lähteä kodin ulkopuolelle. Tällöin voi joutua jäämään neljän seinän sisälle, eikä uskalla lähteä minnekään. Se voi olla joskus todella masentavaakin. Kun julki-imetys onnistuu, se voi olla todella iso onnistumisen kokemus ja tuoda varmuutta vanhemmuuteen.

Se, että pystyykö, uskaltaako, kehtaako tai voiko imettää lasta julkisesti vai ei, ei kuitenkaan ole mikään mittari. Joitakin se on jännittänyt paljon ja kun tulee se hetki, että vauva alkaa ruuhkabussissa tai kahvilassa huutaa kurkku suorana, niin saattaa vaistomaisesti tulla se tunne, että nyt vauva tarvitsee ruokaa, joten imetän, vaikka olikin ajatellut, ettei koskaan imetä julkisella paikalla. Silloin voi tulla sellainen "jes!", että tähänkin me pystymme eli pystymme mihin vaan! Eli tämä luo itsevarmuutta ja parantaa itsetuntoa.

Koko hormonitoiminta vaihtelee ja vaikuttaa yleiseen vireyteen ja väsymykseen.

Lisäksi on oksitosiini- hormoni, joka on tämä mielihyvä- ja rakkaushormoni, jota erittyy esimerkiksi synnytyksessä ja joka saa supistukset aikaan ja samalla lievittää supistuksia. Kun kyseessä on kehon oma oksitosiini, joka kulkee aivojen kautta ja jota erittyy myös seksissä ja imetyksessä, on myös todella tärkeä, koska se auttaa maitoa virtaamaan rinnoista.

Kaikki sellainen imettäjän paijaaminen ja helliminen, jalkahieronta ja päähieronta voivat siinä auttaa. Toisaalta ei tarvitse säikähtää sitä, jos imetys tuntuu hyvältä ja että sen aikana kokee mielihyvän tuntemuksia. Jopa sitä, että kiihottuisi rintojen tuntemuksista, ei tarvitse säikähtää, sillä se ei ole seksiä vauvan kanssa. Ne ovat kaksi ihan eri asiaa. Ei siis tarvitse itseään soimata tai pelästyä, jos kokee tällaista. Tietysti se voi seksin aikana vaikuttaa siihen, että maitoa voi virrata rinnoista, kun on kiihottunut ja oksitosiinia virtaa, jolloin myös maitoa voi virrata. On myös hyvä varautua siihen, että joskus ne seksihetket voivat keskeytyä siihen, että vauva tarvitseekin ruokaa. Sekään ei ole seksiä vauvan kanssa, jos siinä puuhailun lomassa imettää vauvan takaisin uneen, jotta voi jatkaa. Lapsiperheissä joudutaan, joka tapauksessa, jonkin verran luovimaan eli läheisyydelle ja seksille otettu aika ei vauvaa tai pikkulasta vahingoita, vaikka hän nukkuu samassa huoneessa.

Se, imetätkö 3 viikkoista tiheän imun kautta elävää pientä vauvaa vai kolmevuotiasta, joka käy välillä rinnalla ja menee takaisin leikkeihin, vaikuttaa paljon. Joillekin voi tulla tuntemuksia siitä, että haluaa oman kehon takaisin, vaikka imetys ei olisikaan enää niin sitovaa tai tiheää. Mutta jos se on vaikka päivittäistä tai ainakin muutaman kerran viikossa tapahtuvaa, se vaikuttaa edelleen hormonitoimintaan. Jotkut sanovatkin, että voi kestää jopa vuosi imetyksen loppumisen jälkeen, että kehon hormonitoiminta palautuu. Ei siis tarvitse olla huolissaan, jos seksuaaliset halut eivät ole vielä kohdillaan imetyksen loputtua. Se on todella yksilöllistä.

Toivon että kukaan ei koe, että jättäisi tekemättä seksiä siksi, että se olisi sopimatonta, mutta totta kai on hyvä kunnioittaa ja kuunnella itseään ja kehoaan siinä, onko siihen valmis ja haluaako sitä. Pitää olla itselleen lempeä ja armollinen, sekä keskustella kumppanin kanssa, jos ei tee mieli. Voi myös tehdä mieli jotakin erilaista, joten voi yhdessä pohtia, miten sitä toteutettaisiin.

Monet joutuvat hakemaan myös tietoa tai ihmettelevät sellaista asiaa kuin DMER, joka voi ilmentyä, kun vauva tulee rinnalle, joka voi alkaa ahdistamaan ja itkettämäänkin. Siitä kannattaa hakea tietoa, sillä moni säikähtää tai pelkää, että rakastaako vauvaansa tarpeeksi tai onko kiintymyssuhteessa ongelmia. En halua, että kukaan kokee sellaista. Usein asioilla on jokin fysiologinen selitys ja kaikenlaiset tuntemukset ovat normaaleja. Olisi tosi hyvä asia, jos olisi joku ihminen, oli se sitten ystävä, kumppani, postpartum-doula tai joku muu ammattilainen tai joku, jonka kanssa voi jutella ja jakaa ajatuksia niin, että ei tarvitsisi olla yksin.

Karolina:

Minkälaisiin erilaisiin tuntemuksiin rinnassa kannattaa kiinnittää huomiota imetyksen aikana ja miten raskaudenaikaiset muutokset ylipäättään eroavat verrattuna tilaan ilman raskautta ja imetystä?

AR:

Kaikenlaiset pahkurat, kuumotukset ja punoitukset ovat sellaisia, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota ja etenkin siihen, lähtevätkö ne pois peruskikoilla eli onko kyseessä tiehyttukos tai rintatulehdus vai voisiko siellä olla jokin pahkura, joka ei lähde pois, vaikka kuluu päiviä tai viikkoja.

Kun rintoja tutkii imetys- tai raskausaikana, niin se kannattaa tehdä silloin, kun rinta on tyhjä ja pehmeä. Tällöin helpompi huomata muutoksia ja arvioida, onko muutos mahdollisesti "vain" tiehyttukos. Paljon hyötyä on tietenkin myös siitä, että on tutkinut omia rintoja jo etukäteen ja tuntee ne hyvin, joten muutosten havainnoiminen voi olla helpompaa.

En oikein pidä siitä, että kipua normalisoidaan, koska sillä on aina joku syy, mikä pitäisi tutkia. Raskauden aikana ei ole normaalia kärsiä kivusta, vaikka se liittyy synnytykseen hyvänä asiana. Jos imetysaikana kokee taas kipua, joka ei lähde pois, sitä pitäisi tutkia ja mieluummin hakeutuu herkästi avun piiriin, kuin jää miettimään, että voiko tämä olla esimerkiksi rintatulehdus tai rintasyöpä.

Rintatulehduskin on todella inhottava, jossa pääsee pitkälle eli reagoidaan aina mieluummin niihin ensimmäisiin oireisiin. Toki on hyvä myös huomioida että hormonitoiminta vaikuttaa kaikkiin kehon tuntemuksiin. Myös se, jos rinnasta tulee verta, ilman haavaumaa eli esimerkiksi vauva ei ole saanut rinnan päältä rikki, on merkki siitä, että asia olisi hyvä tarkistaa.

Totta kai imetysaikana voi olla haastavampaa tutkia rintoja, mutta olen ymmärtänyt, että esimerkiksi ultraäänitutkimuksella saa luotettavaa tietoa ja se on tarkempaa kuin rintojen tunnustelu, jos oikeasti herää huolta ja epäilyä, joten sitä kannattaa pyytää. Olisi ihanaa, että kaikki neuvola- ja muutkin lääkärit tietäisivät rintojen omatarkkailusta, mutta valitettava tosiasia on, että kaikki eivät vielä tiedä. Toivottavasti tietoisuus kasvaa.

Karolina:

Mitä sitten, jos kokee kipua imettäessä, niin mistä se voi johtua ja minkälaisia tulehdusoireet ovat ja mistä huomaa, että nyt on kyseessä rintatulehdus?

AR:

Kipu imetyksen aikana voi johtua, esimerkiksi huonosta imuotteesta, joten on tärkeää, että vauvalla on mahdollisimman laaja ote rinnasta eli ei niin että vauvalla on nänni vain huulilla, jolloin rinnan pää menee helposti rikki. Myös imetysasento voi olla epäoptimaalinen, mutta asentoa voi korjata siten, että vauva olisi masu masua vasten ja

vauvan nenänpää olisi nännin kohdalla, jolloin hänellä on tilaa kääntää ja kallistaa päätään taaksepäin ja näin hän saa suunsa auki, jolloin oikea kohta rinnasta asettuu vauvan suuhun.

Tänäkin pystyy auttamaan mutta totta kai imetysohjaus on helpompaa kuin vauva-imettäjä-pari on fyysisesti läsnä, jolloin pystyy itsekin havainnoimaan tilannetta ja millä pienillä muutoksilla voisi saada asentoa parannettua.

Vauvalla voi myös olla kireyttä kieli- tai huulijänteessä ja ne ovat myös sellaisia asioita mitä voi tarkastella.

Ystäväni kokemus ollut se, että vauvalla on epäilty kaikenlaisia jännekireyksiä, mutta loppujen lopuksi vauvalla onkin ollut vain niin sanotusti laiska suu ja toimintaterapian avulla, puolivuotiaankin vauvan, suun motoriikkaa on voitu harjoittaa.

On paljon erilaisia asioita, joita ei aina osaa itse edes ajatella, vaan tarvittaisiin sellainen moniammatillinen tiimi, joka tarkastelisi näitä asioita. Myös pienen vauvan pientä suuta on vaikea tutkia, eikä perhe tai minä imetysohjaajana, en terveydenhuollon ammattilaisena, koe olevani pätevä ratkaisemaan tällaisia asioita, joten mielelläni ohjaan asiakkaita eteenpäin, jos tilanne ei muutu paremmaksi pelkällä imetysohjauksella, jolloin voi olla hyvä aloittaa näiden jänneasioiden tutkiminen tarkemmin. Julkisessa terveydenhuollossa ei välttämättä aina kuulla vanhempien huolta, mutta se voi olla asia, joka vaikuttaa kivun syntymiseen.

Vauvalle voi tulla sammasta eli hiivatulehdus suuhun, jonka tunnistaa valkeasta väristä kielessä, joka ei saisi levitä kielestä rintaan ja rinnasta takaisin kieleen. Puhdistamiseen voi käyttää esimerkiksi vichyä ja puolukkaa, mutta se voi oikeasti aiheuttaa myös kipua.

Tulehduksen ero tukokseen on se, että tilanne ei lähde helpottamaan, jos esimerkiksi yrittää hoitaa kipeää kohtaa paikallisesti. Rintatulehdus voi syntyä siitä, kun tiehyttukosta ei hoideta ajoissa, mutta rintatulehdus ei kuitenkaan tarvitse tiehyttukosta kehittyäkseen. Monet miettivät, voiko käydä avannossa uimassa, että voiko rintojen paleltuminen vaikuttaa asiaan, mutta ei ole mitään tiettyä lämpötilaa, joka siihen altistaisi. Ehkä ennemminkin ne nopeat lämpötilan muutokset voivat lisätä riskiä.

Kuumotus, punoitus ja särky rinnassa ovat ensimmäisiä merkkejä, joihin on tärkeää reagoida. Jos lämpö nousee tai tulee kuumetta, niin mieluummin kannattaa lähteä herkästi terveyskeskukseen, eikä jäädä miettimään asiaa itseksensä.

Erilaisten tukipalveluiden mahdollisuus riippuu tietysti asuinpaikasta, esimerkiksi neuvontapuhelin tai imetyspoliklinikka.

Olen toiminut useamman vuoden imetystukiäitinä ja olen auttanut sekä asiakkaita että tuttuja ja on tullut vastaan muun muassa, että tulehdus voi alkaa kerryttää esimerkiksi nestettä tai mätää ja muuta vastaavaa, eli kannattaa puuttua oireisiin ajoissa.

Jos tilanne vaatii antibioottikuuria, on silloin todella tärkeää syödä maitohappobakteereita, jotka vaikuttavat myös vauvaan. Imettäjän syömät antibiootit siirtyvät vauvaan maidon kautta ja voivat sekoittaa vauvan suolistoa.

Varsinkin tukoksen kanssa on tärkeää jatkaa imetystä, jos se vaan on siedettävää. Joskus voi olla niin, että rinta ei siedä imetystä, jolloin voi kokeilla käsin lypsämistä tai pumppaamista, koska tiehyeisiin jumiin jäävä maito lisää paljon tulehduksen riskiä.

Imetyksen tuki ry:n sivusto www.imetys.fi on hyvä tietopankki, josta voi hakea tietoa ja apua erilaisiin pulmiin imetyksen aikana.

Karolina:

Onko sinulle tullut vastaan kysymyksiä rintojen oma tarkkailusta tai ylipäättään huolia liittyen rintasyöpään ja minkälaisia kysymyksiä kuulet useimmiten liittyen rintoihin ja imetykseen?

AR:

Imetys voi jonkin verran pienentää riskiä sairastua rinta- ja munasarjasyöpään. Monet yllättyvät siitä, että voi sairastua myös imetys- ja raskausaikana, sillä helposti tuudittaudutaan siihen, että imetys suojaa rinta- ja munasarjasyövältä, eikä ymmärretä, että ne ovat tilastollisia todennäköisyyksiä.

Toinen harha tai myytti on sellainen, että rintoja ei tarvitse tutkia eikä se ole luotettavaa, koska ei ole kuukautisia, esimerkiksi raskauden ja imetyksen aikana. Joillakin kuukautiset alkavat pari kuukautta synnytyksen jälkeen ja joillakin siihen voi mennä parikin vuotta. Suoria kysymyksiä on ollut vähemmän, mutta olen huomannut tällaisia myyttejä, joita olen saanut oikoa. Sen takia tämänkin jakson tekeminen on tärkeää ja lisää tietoisuutta tällaisista "erityistapauksista", kuten raskaus ja imetys, jotka poikkeavat normaalista kuukautiskierron kulusta.

Imetyksen tuki ry:n Facebook ryhmässä on näitä äitejä, jotka ovat sairastuneet rintasyöpään ja ovat joutuneet esimerkiksi lopettamaan imetyksen voimakkaiden lääkkeiden vuoksi. Ne ovat tärkeitä tarinoita ja herättelyä meille kaikille siitä, että mitä tahansa voi käydä kenelle tahansa ja tutkiminen on tärkeätä. Jos herää vähänkin huolta jostain, niin mieluummin käy selvittämässä, kuin miettii, että tässä tuhlaan yhteiskunnan resursseja. On siis tärkeää kysyä, hakea apua ja selvittää.

Todella monet kysymykset koskevat matalia rinnanpäitä ja rintojen kokoa. Näin seksuaalikasvattaja ajattelen, että kaikki tällaiset kysymykset liittyvät siihen perusasiaan, eli olenko minä riittävän hyvä tällaisena tai olenko normaali. Se on liikuttavaa ja ihanaa, koska se kertoo ja viestii siitä, miten tärkeä asia imetys on e ja jo etukäteen miettii, että onnistuuhan se varmasti, sillä se olisi itselle niin tärkeä asia. On hyvä, että tällainen pohdinta tulee hyvissä ajoin, jolloin voi jutella siitä, miten matala rinnanpää voi vaikuttaa imetykseen ja mitä silloin voi tehdä. Ei tarvitse olla tietyn kokoinen tai mallinen, sillä niin monenlaisilla nänneillä ja rinnoilla voi imettää.

Imetykseen liittyen todella monilla edelleen uskomuksia siitä, että kaikilla muilla maidon tulo on loppunut 3 kuukauden kohdalla ja minullakaan ei maito varmaankaan riitä, mutta silloin ei ole tiedetty, että 3 kuukauden kohdalla on tiheän imun kausi, joka tarkoittaa sitä, kun imetys on tavallaan lähtenyt rullaamaan hyvin ja kysyntä ja tarjonta vastaavat, niin yhtäkkiä 3 kuukauden kohdalla vauva haluaakin olla vuorokauden ympäri koko ajan rinnalla muutaman päivän. Tämä saattaa herättää huolta siitä, että vauva ei saa rinnasta mitään ja imettäessä et näe sen maidon määrää mikä vauva syö.

Sen kuitenkin tietää siitä, että vauva pissaa ja kakkaa sekä paino nousee, jolla pystymme määrittelemään, että maitoa tulee riittävästi ja jos ei tule, niin mietitään, miten imetystä voidaan tehostaa. Se ei siis tarkoita, että imetys pitäisi lopettaa, vaan pohditaan, miten voidaan lisätä mahdollisuuksia imetyksen jatkamiseen. Vanhat uskomukset siis saattavat monilla vaikuttaa, jolloin on hyvä luottaa siihen, että vauva vaan pitää huolen, että imetys jatkuu tämän 3 kuukauden jälkeenkin. Tämä on yleinen puheenaihe.

Karolina:

Mistä saa lisätietoa ja apua, jos kokee, että rinnoissa on epätavallisia tuntemuksia?

AR:

Ensinnäkin se, että kipu tosiaan ei ole normaalia ja mihin tahansa se liittyykään, niin siihen pitää hakea apua. Totta kai imetyksen alussa rinnat voivat olla tosi aristavat, mutta jos kipu ei lopu muutaman sekunnin jälkeen ja ollaan vaikka jo pariviikkoisen vauvan kanssa, niin sitten siihen täytyy hakea apua. No, apua saa neuvolasta ja sitten voi olla paikkakuntariippuvaista, sillä esimerkiksi Helsingissä pyritään siihen, että ensisynnyttäjien luokse tehdään kotikäynti eli vauvan ensimmäinen tarkastus on kotona. Tämä on hyvä juttu, sillä kotiooloissa kuitenkin eniten imetetään, joten siellä pystyy hyvin havainnoimaan, miten saisi mm. hyvät imetysasennot ja muut sellaiset asiat.

Jos vauva on vielä tosi pieni, voi apua pyytää kotiuttaneelta lapsivuodeosastolta, jonka yhteydessä saattaa olla myös imetyspoliklinikka. Resurssit ovat kuitenkin todella erilaisia ympäri Suomea ja vaikka resurssit ovatkin hyvin erilaisia, niin ne ovat kaikkialla puutteellisia tai niitä ei ole missään riittävästi, joten vähän riippuu, minkälaisia tapauksia imetys poliklinikalle otetaan.

Tässä yritän auttaa siinä, että minkä asioiden perään voi kysyä, mitä voi pyytää ja mitä etsiä netin hakutoiminnolla. Sitten Imetyksen tuki ry:llä on chatti ja puhelin sekä edelleen Facebook-ryhmissä, jossa voi kysellä. Jos haluaa erityisesti koulutetun imetystukiäidin apua, niin sitten chatti ja puhelin ovat parhaat väylät hakeva apua ja tukea.

Jos tuntuu, että imetysohjausta tarvitsee tehostetusti, eikä sitä saa neuvolasta, on olemassa yksityisiä tahoja. Joskus voi saada myös lähetteen ja korvausta, joka vaatii kuitenkin sen, että imetysohjaaja on Valviran hyväksymä henkilö eli esimerkiksi minun imetysohjauksestani ei saa tukea tai muuta, koska en ole terveydenhuollon ammattilainen.

Apuna voi olla myös doula tai jos ei ole koko matkalla niin jotkut tekevät postpartum-doulausta eli ovat apuna kotona. Suomessa doulien joukossa on myös paljon kättilöitä eli

jos eivät ole kättilöitä, niin kokeneilla imetysvertaistukiäideillä tai imetysohjaajilla on tietämystä ja osaamista. Myös Tunne Rintasi ry:n sivuilta, materiaaleista, pystyy hakemaan lisätietoa. Sitten on myös vaihtoehtona hakea omasta terveyskeskuksesta apua, jos on huolta siitä, että tilanne ei ole imetykseen liittyvää. Esimerkiksi rintatulehdus voidaan hoitaa oman terveyskeskuksen puolella, vaikka se liittyykin vauvaan ja sinänsä myös neuvola-asiakkuuteen. Eli tällaiset asiat hoidetaan tavallisen terveydenhuollon puolella, eikä neuvolassa.

Ja kuten sanoin jo, Imetyksen tuki ry:n sivuilla www.imetys.fi löytyy apua moniin pulmiin. Ennen, kun minusta tuli imetystukiäiti, oli olemassa se Facebook-ryhmä, jossa ei välttämättä tarvinnut itse kysyä kysymyksiä, vaan ihan vain lukemalla muiden kysymyksiä ja keskusteluja sain sillä lailla vaivihkaa lisää tietoa ja imin hirveästi tietoa itselleni eli sielläkin voi olla ihmisiä, joilla on ollut samantyyppisiä juttuja. Tärkeää on kuitenkin tietää, mistä löytyy mitään ja ymmärtää myös ero siinä, mistä saa terveydenhuollon ammattilaisen apua ja mistä vertaistukea. Joskus riittää "omahoito", että lukee tietoa, toimii tietyllä tavalla ja asia ratkeaa. On siis tärkeää halkea apua ajoissa silloin, kun sitä tarvitsee.

Karolina:

Kuten aiemmin mainitsinkin, niin Tunne Rintasi ry:n nettisivuilta voi etsiä tietoa omatarkkailusta raskauden ja imetyksen aikana. Meiltä voi myös tilata maksuttomasti esitteitä aiheeseen liittyen. Jos kyseessä olisikin rintasyöpä, niin mitä varhaisemmin se löydetään, sitä nopeammin hoidot voitaisiin aloittaa ja sitä parempi on ennuste toipumiseen.

Raskaus ja imetys ovat kaikilla erilaisia, erilaisiin kääntein ja kaikki se on ok. Rinnat ja koko keho saattavat muuttua paljonkin raskaus- ja imetysaikana ja se vaikuttaa usein myös seksuaalisuuteen, kehonkuvaan ja mieleen.

Kiittää sinua, että olit meidän vieraanamme tässä jaksossa.

Saimme monipuolista ja tärkeää tietoa tästä ja muistetaan kaikki, että rintoja on hyvä tutkia säännöllisesti ja sillä tavalla voidaan edistää rintasyövän varhaista toteamista. Kiitos.

AR

Kiitos. Oli ilo olla juttelemassa näistä tosi tärkeistä asioista.