

Rintojen lypsäminen käsin raskausaikana

Rinnat alkavat erittää maitoa raskausaikana. Rintojen käsinlypsyn harjoittelu raskausaikana kannattaa. Kun rintojen lypsäminen käy tutuksi jo raskausaikana, jatkuu se luontevasti myös synnytyksen jälkeen.

Käsin lypsämisen voi aloittaa 37 raskausviikon jälkeen tai sitten, kun synnytys on päätetty käynnistää. Ennen raskausviikkoa 37 ei rintojen lypsämistä suositella, koska säännöllinen lypsäminen saattaa lisätä synnytyksen ennenaikaisen käynnistymisen riskiä.

Käsinlypsyä voi harjoitella **2 kertaa vuorokaudessa enintään 5-10 minuuttia kerrallaan**. On epätodennäköistä, että lyhyet, muutaman kerran päivässä tapahtuvat käsinlypsyt provosoisivat synnytystä alkamaan.

1.1 Lypsämistä ennen synnytystä ei suositella

- Ennen 37 raskausviikon täyttymistä eli raskauden ollessa ennenaikainen
- Jos sinulla on verenvuotoa
- Jos sinulle on aiemmin tehty enemmän kuin yksi keisarileikkaus
- Sairaalassa on arvioitu, että sikiön kasvu on hidastunut tai sikiö on erityisen kookas tai lapsiveden määrässä on poikkeavuutta

1.2 Milloin suositellaan?

Käsinlypsyä loppuraskaudessa suositellaan erityisesti äideille, joilla on joko raskautta edeltävä diabetes tai raskausdiabetes. Diabetes saattaa hidastaa maidonnousua synnytyksen jälkeen ja diabeetikkojen vauvoilla on suurentunut riski matalaan verensokeriin. Myös muut äidit voivat halutessaan edistää maidonnousua loppuraskauden aikana.

Äidinmaidon määrä lisääntyy yleensä 2-4 vuorokauden kuluttua lapsen syntymästä. Vauvan tiheä imeminen käynnistää runsaan maidonerityksen ja tätä voi nopeuttaa ja tehostaa lypsämällä rintoja. Mitä aiemmin ja tiheämmin synnytyksen jälkeen rinnat saavat stimulaatiota, sitä nopeammin ja suuremmaksi maitomäärä nousee.

1.3 Miten lypsän? Miten se onnistuu?

Ensिमaito eli kolostrum voidaan käsin lypsää esim. lusikkaan, josta se on helppo vetää pieneen ruiskuun. Ruiskussa maito viilennetään ja pakastetaan. Muutama pieni ruiskullinen maitoa kuljetetaan sairaalaan synnyttämään mentäessä puhtaassa pussissa synnyttäjän nimellä merkittynä ja kylmäpakkauksen kanssa. Kotoa pakastimesta voi tuoda vauvalle sairaalaan lisää maitoa, mikäli sille on tarvetta. On tärkeää, että imetyksessä käynnistyä normaalisti ja vauva saa imeä rinnalla aina kun hän haluaa.

1.4 Tampereen yliopistollisen sairaalan ohje käsin lypsämiseen:

www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Imetys/Maidon_lypsaminen

**1.5 Terveyskylän video käsin lypsämisestä:**

www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys

**1.6 Lypsetyn maidon käsittely**

Äidinmaito säilyy pakastimessa 3 kuukautta. Pakastettu maito on hyvä sulattaa jääkaapissa, tai nopeammin lämpimässä vedessä/vesihanan alla. Sulanut maito on käytettävä 3 vuorokauden sisällä.