2018

NOKIAN NEUVOLAN VAUVAMYÖNTEISYYSOHJELMA

 

# SISÄLLYSLUETTELO

[1 JOHDANTO 2](#_Toc505243604)

[2 NOKIAN NEUVOLAN OHJELMA IMETYKSEN SUOJELEMISEKSI, EDISTÄMISEKSI JA TUKEMISEKSI 3](#_Toc505243605)

[3 IMETYSOHJAUS NEUVOLASSA 7](#_Toc505243606)

[3.1 Äitiysneuvola 7](#_Toc505243607)

[3.2 Lastenneuvola 9](#_Toc505243608)

[3.2.1 Lisämaito ja siitä eroon pääseminen vastasyntyneillä 10](#_Toc505243609)

[3.2.2 Lisäravinto alle puolen vuoden iässä 10](#_Toc505243610)

[LÄHTEET 12](#_Toc505243611)

Liite 1. 10 ASKELTA ONNISTUNEESEEN IMETYKSEEN NOKIAN NEUVOLASSA

Liite 2. HYÖDYLLISIÄ NETTILINKKEJÄ IMETYKSEN TUKEMISEEN

# 1 JOHDANTO

#

Vauvamyönteisyysohjelma perustuu WHO:n kansainvälisen Vauvamyönteisyys-ohjelman (Baby Friendly Hospital Iniative) ”10 askelta onnistuneeseen imetykseen” ohjeistukseen, THL.n Imetyksen edistäminen Suomessa Toimintaohjelman 2018 - 2022 suosituksiin sekä Taysin ”Kohti vauvamyönteisempää Pirkanmaata”- suosituksiin.

**Vauvamyönteisyydellä** tarkoitetaan imetyksen suojelemista, edistämistä ja tukemista synnytyssairaaloissa, joissa hoidetaan raskaana olevia, synnyttäviä ja synnyttäneitä äitejä sekä imeväisikäisiä lapsia. Vauvamyönteisyyttä arvioidaan Maailman terveysjärjestön (WHO) ja Unicefin kriteereillä (THL).

Vauvamyönteisyysohjelman tavoitteena on imetyksen suojeleminen, edistäminen ja tukeminen kaikissa sellaisissa toimintayksiköissä, joissa hoidetaan raskaana olevia, synnyttäviä ja synnyttäneitä äitejä sekä imeväisikäisiä lapsia (THL).

Vauvamyönteisyysohjelman tarkoituksena on mahdollistaa hyvä alku imetykselle synnytyssairaalassa, tukea kuuden kuukauden täysimetystä ja edesauttaa imetyksen jatkumista kuuden kuukauden jälkeen kiinteän lisäruoan ohella vuoden ikään tai pidempään. Alun perin ohjelmaa sovellettiin lähinnä synnytys- ja lapsivuodeosastoilla. Sittemmin sitä on kehitetty sopivaksi myös neuvoloihin ja sairaalan lastenyksiköihin.

Nokian neuvolassa ohjelman toteuttamiseksi apuna käytetään ”10 askelta onnistuneeseen imetykseen” -ohjeistusta.

Imetyksen terveydellisistä ja muista eduista tiedetään paljon. Kansainväliset ja valtakunnalliset suositukset korostavat puolen vuoden täysimetystä ja vähintään vuoden ikään jatkuvan imetyksen merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle. Suomessa äitien saama tuki ja ohjaus suositusten mukaiseen imetyskäyttäytymiseen eivät ole yhteneviä. Tämän vauvamyönteisyysohjelman avulla pyrimme yhtenäistämään ohjantaa ja takaamaan äidille parhaan mahdollisen imetyskokemuksen.

# 2 NOKIAN NEUVOLAN OHJELMA IMETYKSEN SUOJELEMISEKSI, EDISTÄMISEKSI JA TUKEMISEKSI

**Terveyskeskuksen imetysohjaussuunnitelma on laadittu. Henkilökunta sitoutuu suunnitelmaan ja johto tuntee suunnitelman.** Neuvolaan on laadittu imetysohjaussuunnitelma viimeisimmän tutkitun tiedon ja suositusten mukaisesti. Suunnitelma koskee terveyskeskuksen kaikkia lapsiperheiden kanssa työskenteleviä ja se tehdään tunnetuksi kaikille lapsiperheiden kanssa työtä tekeville ammattiryhmille. Nokian neuvolan 10 askeleen ohjelma on asiakkaiden nähtävillä neuvolassa ja neuvolan internetsivuilla.

**Neuvolan henkilökunta on saanut WHO.n imetysohjaajakoulutuksen.** Ohjaajakoulutuksen lisäksi henkilökunta saa lisäkoulutusta synnytyssairaalan (Taysin) järjestämänä osaamisen vahvistamiseksi ja päivittämiseksi. Neuvolan henkilökunta osallistuu synnytyssairaalan järjestämään alueelliseen koulutuspäivään sekä vauvanmyönteisyysyhdyshenkilö osallistuu sairaalan järjestämiin yhdyshenkilötapaamisiin ja tuo tietoa muille työntekijöille. Imetysohjauksesta on kirjalliset ohjeet tässä ohjelmassa sekä perehdytyskansiossa, joihin uusi työntekijä perehdytetään. Keskeistä on imettävän äidin ja kumppanin tukeminen ensimmäisten kuukausien aikana 6kk täysimetykseen.

**Odottavat perheet saavat tietoa imetyksestä ja sen vaikutuksista vauvaan ja äitiin.** Ohjausta annetaan raskausaikana yksilövastaanotoilla sekä perhevalmennuksessa. Perheitä kannustetaan ensikontaktiin, kosketukseen ja jutteluun vauvalle sekä ohjataan varhaisimetykseen vauvan ja äidin valmiuksien ja voimien mukaan.

Raskaudenaikainen imetysohjaus sisältää perustiedot imetyksen eduista: ravitsemuksellinen merkitys vauvalle, ihokosketuksen ja imetyksen vaikutukset äidin ja vauvan välillä, rintamaidon suojaava merkitys vauvalle ja terveyshyödyt äidille.

Lisäksi käydään perusperiaatteet imetyksestä:

* ihokontaktin merkitys synnytyksen jälkeen ja myöhemmin kiintymyksen, maidonnousun ja -erityksen sekä lapsen tyyntymisen ja lämmönsäätelyn näkökulmista.
* vierihoidon, lähellä pitämisen ja ihokosketuksen merkitys imetyksen alussa ja myöhemmin imetyksen jatkumisen ja lapsen turvallisuuden näkökulmista
* rinnan rakenne
* maidonnousuun ja maidoneritykseen liittyvät asiat
* lapsentahtinen ja lapsen viestien mukainen imetys
* täysimetyksen merkitys
* rinnalle auttamiseen liittyvät asiat, imetysasennot ja imemisote

Perheelle kerrotaan myös imetykseen liittyvistä suosituksista:

* ensi-imetys synnytyssalissa vauvan ollessa noin tunnin ikäinen
* täysimetys noin 6 kuukauden ajan
* lisäruokien aloittaminen noin 5- 6 kuukauden iässä
* imetyksen jatkaminen ainakin yhden vuoden ikään asti

Sekä isän ja kumppanin merkitys imetyksen tukijana:

* imettävän äidin tukeminen, kannustaminen, vastuun jakaminen
* vauvan viestien seuraaminen ja niihin vastaaminen
* ihokontakti vauvan kanssa, vauvan muu hoiva, ilo ja leikki.

**Perheitä kannustetaan noin 6 kuukauden täysimetykseen ja imetystä tuetaan kiinteiden ruokien aloituksen jälkeen.** Terve, täysiaikainen, normaalipainoinen vauva ei yleensä tarvitse lisämaitoa eikä lisänestettä. Vauvalle annetaan lisäruokaa vain lääketieteellisistä syistä. Perheiden kanssa keskustellaan yksilövastaanotoilla, perhevalmennuksessa ja kotikäynnillä rintamaidon eduista ja motivoidaan täysimetykseen. Perheitä muistutetaan, että alussa pieni määrä maitoa riittää tyydyttämään vauvan ravinnon tarpeen. Perheille kerrotaan alkupäivien tiheän imemisen merkityksestä vauvalle ja maidonnousulle. Heidän kanssaan keskustellaan myös myöhemmin ilmaantuvista tiheän imemisen jaksoista.

Isän tai kumppanin osuutta imetyksen tukemisessa korostetaan; hän on tärkein imettäjän tuki kannustamalla ja jakamalla vastuuta sekä huomioimalla ja hoivaamalla vauvaa ja äitiä.

Mikäli vauvalle on annettu äidinmaidonkorviketta, henkilökunta osaa ohjata vähentämään tai lopettamaan lisämaidon käytön tihennettyjen imetysten avulla sekä seuraa vauvan painonkehitystä. Perheitä kannustetaan kuuden kuukauden täysimetykseen ja osittaisen imetyksen jatkamiseen ainakin vuoteen asti. Henkilökunta tietää 6 kuukauden täysimetyksen edut ja jakaa vain sellaista ohjausmateriaalia, joka tukee tätä tavoitetta ja on sen lisäksi WHO-koodin mukaista. WHO-koodi kieltää äidinmaidonkorvikkeen mainonnan terveydenhuollon ammattilaisten taholta. Tämä huomioidaan neuvoloiden ilmoitustauluilla, näkyvillä olevissa kuvamateriaaleissa sekä kynissä, papereissa ja leluissa. Perheiden on kuitenkin saatava tarvittaessa asiallista tietoa äidinmaidonkorvikkeista neuvolasta.

**Perheille annetaan tietoa ja ohjausta maidonerityksen ylläpitämiseksi.** Perheiden kanssa keskustellaan yksilövastaanotoilla, perhevalmennuksessa ja kotikäynnillä maidonerityksen käynnistymisestä ja ylläpitämisestä. Imetystä tarkkaillaan ja tuetaan perheen tarpeista lähtien niin kauan kuin imetys jatkuu. Henkilökunta auttaa ja neuvoo äitiä vauvan auttamisesta rinnalle sekä huomioi ja opastaa perhettä tunnistamaan tehokkaan imemisen tunnusmerkit: imemisen, nielemisen ja hengityksen vuorottelun. Perheille neuvotaan maidon määrän lisäämiseen tihennetyt ympärivuorokautiset imetykset sekä äidin riittävä lepo ja ravinnon ja nesteen saanti. Imetyspulmissa tarkistetaan aina ensimmäisenä vauvan suu, imemisote ja imetysasento. Imetyksen toteutuminen ja mahdolliset ongelmakohdat kirjataan lapsen neuvo-lehdelle. Imetysongelmissa neuvolan perheohjaaja tekee tarvittaessa perheeseen kotikäynnin.

**Perheitä kannustetaan ja tuetaan pitämään vauvaa ympärivuorokautisesti lähellä, vierihoidossa.** Perheiden kanssa keskustellaan yksilövastaanotoilla,

perhevalmennuksessa ja kotikäynnillä vierihoidon ja ihokosketuksen merkityksestä vauvalle ja vanhemmille. Vanhempia kannustetaan pitämään vauvaa paljon sylissä. Vauvan nukkumispaikka on samassa huoneessa vanhempien kanssa 6kk ikään asti. Turvallisin nukkumisasento on selällään vaakatasossa vuoden ikään asti. Yöimetysten vaikutuksesta maidoneritykseen kerrotaan.

**Ohjataan imettämään vauvan viestien mukaan.**

Perheiden kanssa keskustellaan yksilövastaanotoilla, perhevalmennuksessa ja kotikäynnillä lapsentahtisesta imetyksestä ja sen eduista, ensimmäisien vuorokausien tiheän imetyksen tarpeellisuudesta sekä myöhemmistä tiheän imun jaksoista. Vauvan viestit nälästä ovat aluksi hamuamista, tuhisemista, rintaan tarttumista ja vääntelehtimistä. Itku nälän merkkinä on jo myöhäinen merkki. Molempia vanhempia kannustetaan havainnoimaan vauvansa viestejä ja toimimaan niiden mukaan.

**Tuttia ei suositella käytettäväksi ensimmäisinä viikkoina eikä ennen kuin vauva on oppinut hyvän imemistekniikan ja äidinmaidon määrä on vakiintunut.**

Perheiden kanssa keskustellaan siitä, miten tutti tai pulloruokinta saattaa hämmentää vauvaa rinnasta imemisen alkuvaiheissa. Varhainen tutin käyttö tai pulloruokinta saattaa lisätä imetysongelmia, aiheuttaa rintojen tyhjentymiseen ongelmia sekä vähentää maidon määrää. Mikäli vauvaa ruokitaan pullolla, perheitä motivoidaan pitämään vauvaa ruokailujen aikana sylissä samaan tapaan kuin imetettäessä.

**Perheitä ohjataan tarvittaessa vertaisryhmiin.** Imetysasioista puhutaan myös lastenneuvolassa 6kk:n ikäisten vauvojen ryhmäneuvolassa, jolloin perheillä on mahdollisuus saada vertaistukea. Perheille kerrotaan myös verkossa toimivista keskusteluryhmistä (mm. Nokian mammat, Imetyksen tuki ry.)

Tukiäidit tavoitat osoitteesta nokia(at)imetys.fi. Myös muita hyödyllisiä nettilinkkejä ohjataan äideille, joista hän löytää lisää tietoa imetyksestä ja siihen liittyvistä asioista (Liite 2).

**Vanhempien mielipiteitä imetyksestä ja vauvanhoidosta kunnioitetaan.**

# 3 IMETYSOHJAUS NEUVOLASSA

##  3.1 Äitiysneuvola

Raskauden aikana perhe saa imetysohjausta äitiysneuvolassa yksilökäynneillä.

Imetyksen eduista ja hyödyistä keskustellaan neuvolan 10 askelta onnistuneeseen imetykseen pohjalta (Liite1). Uudelleensynnyttäjien kanssa keskustellaan aiemmista imetyksistä ja mahdollisesti niissä ilmenneistä pulmatilanteista.

Ensisynnyttäjät osallistuvat vauvanhoito- ja imetysvalmennukseen pienryhmissä. Imetysvalmennuksen sisältö on yhdenmukainen Tays:n vauvamyönteisyysohjelman kanssa. Perheille kerrotaan mahdollisuudesta neuvolan perheohjaajan kotikäynteihin imetysasioissa.

Ensisynnyttäjille tehdään kotikäynti syntymän jälkeen. Terveydenhoitajan tehtävä on kiinnittää huomio kotikäynnillä seuraaviin asioihin:

* Kuuntele ja keskustele vanhempien synnytys-, imetys- ja vauvanhoitokokemuksista.
* Tee vauvalle ja äidille sovitut ja tarpeenmukaiset tarkastukset.
* Kannusta seuraamaan vauvan viestejä ja pitämään vauvaa paljon sylissä ja ihokontaktissa.
* Ihaile ääneen aina kun voit vanhempien ja vauvan välistä läheisyyttä ja vuorovaikutusta.
* Kannusta täysimetykseen.
* Seuraa imetystä; tarkista äidin ja vauvan asento, vauvan hyvä imemisote, äidin rinnat ja rinnanpäät, kerro havaintosi ääneen, vahvista osaamista, neuvo ja tue tarvittaessa kannustavasti.

Tärkeää on tunnistaa imetyksen pulmat:

* Imetyksen pulmia voivat olla pakkaantuneet rinnat, joissa hoito on oireenmukaista, tiheät, tyhjentävät imetykset, turvotusta helpottavat viileät kääreet, tarvittaessa särkylääke.
* Kipeytynyt tai haavainen rinnanpää, johon hoitona käytetään imuotteen tarkistaminen ja korjaaminen, maitotippa nännin päähän sekä ilmakylvyt ja rasvaus.
* Maidon herumisen kysymykset: hidas tai liian voimakas heruminen: hoitona imuotteen tarkistaminen ja korjaus, imetysasennon tarkistaminen ja korjaus, ihokontakti, lepo. Voimakkaassa herumisessa voi avuksi olla pieni lypsäminen ennen imetystä, vauvan pitäminen pystyasennossa tai vatsallaan imettämisen aikana.
* Maitotiehyeen tukos ja rintatulehdus hoidetaan kipeytyneen rinnan tehokkaalla tyhjentämisellä imettämällä ja tarvittaessa lypsämällä. Ohjaa äidin lepo, riittävä nesteiden juonti, ja tarvittaessa särkylääke. Rintatulehduksessa tarvitaan lisäksi antibioottikuuri.
* Punnitse vauva alasti.

Neuvo perheelle,

* että vauva saa riittävästi maitoa, kun kuuluu nielemisääniä ja vauva on tyytyväinen imettyään. Virtsamäärä kasvaa niin, että viidennestä päivästä alkaen virtsaa erittyy vähintään viisi kertaa vuorokaudessa runsaasti, ja vauva ulostaa vähintään kerran vuorokaudessa ensimmäisen kuukauden ajan.
* että vauva voi imeä tiheästikin, kunhan hän on jonkin aikaa tyytyväinen imettyään ja vauvan paino nousee. Imetyskertoja on hyvä olla vähintään kahdeksan vuorokaudessa.
* että imeminen on tehokasta, kun vauva tarttuu hyvällä otteella (suu suurella, kieli alahuulen päällä) rintaan, kuuluu rytmikkäästi imemisen, nielemisen ja hengittämisen ääniä. Imettäminen ei satu äitiin alkuhetkien jälkeen.
* että uninen vauva herätellään riisumalla vauva alasti, pitämällä ihokontaktissa tai jumppamaalla vauvaa ja juttelemalla hänelle houkuttelevasti.

Opasta tihennetyt imetykset ja ihokontakti maidon lisäämiseksi tarvittaessa ja varsinkin, jos äiti epäilee maidon riittävyyttä. Neuvo tarvittaessa imetyksen apuvälineiden käyttö: rintakumi, maidonkerääjä, liivinsuojat.

Neuvo tarvittaessa lisämaidon antaminen niin, että se ei haittaa imetystä. Jos maidon erittyminen ei ole vielä vakiintunut tai vauva ole oppinut tehokasta rinnalta imemistä, lisämaito kannattaa antaa vauvalle hörpyttämällä tai lusikalla, jotta tuttipullon vaatima erilainen imemisote ei hämmennä vauvaa. Jos mahdollista ensisijaisena lisämaitona käytetään äidin lypsämää rintamaitoa. Suosittele tutin käytön välttämistä, kunnes vauva on oppinut rinnan oikean imemistekniikan ja äidin maitomäärä on vakiintunut.

## 3.2 Lastenneuvola

* Käy samoja asioita läpi kuin kotikäynnillä perheen tarpeista lähtien.
* Varmista, että perhe tunnistaa vauvan nälkäviestit.
* Punnitse vauva alkuvaiheissa tiheästi, kunnes painonnousu on vakiintunut.
* Seuraa imetyksen pulmissa aina ensimmäisenä imetystilanne, tarkasta imemisote sekä äidin ja vauvan asento. Tarjoa tarvittaessa perheohjaajan kotikäyntiä.
* Kannusta puolen vuoden täysimetykseen ja ainakin vuoden osittaiseen imetykseen kiinteän ruuan ohella.
* Kerro havaintosi ääneen, vahvista osaamista, mallinna, neuvo ja tue tarvittaessa kannustavasti imetykseen, vuorovaikutukseen ja muuhun vauvan hoivaamiseen liittyvissä asioissa.
* Varmista, että perhe tietää pulmatilanteissa, mihin he voivat ottaa yhteyttä.
* Neuvo perhe vertaistuen piiriin.
* Keskustele vauvan kasvuun ja kehitykseen liittyvistä vaiheista.
* Neuvo vieroitukseen liittyvissä asioissa.
* Tarvittaessa perheohjaajan kotikäynti imetysasioissa.

### 3.2.1 Lisämaito ja siitä eroon pääseminen vastasyntyneillä

Vaikka äitiä ensisijaisesti kannustetaan imettämään, on tilanteita, joissa lisämaidon antaminen imetyksen ohella on suositeltavaa:

* Vauvan paino ei ole lähtenyt nousuun 5 vrk:n ikään mennessä.
* Paino laskee 10 % tai enemmän syntymäpainosta.
* Vastasyntyneen bilirubiiniarvot ovat valohoitorajalla tai yli, eikä tihennetyt imetyskerrat riitä.
* Vastasyntynyt ei jaksa imeä rintaa esim. lämmönnousun vuoksi.

Lisämaito annetaan, kuten aiemmin on mainittu, ensisijaisesti hörpyttämällä tai lusikalla. Lisämaidon määrää kasvatetaan pikkuhiljaa, alkuannos 50ml/kg/vrk. Lisämaidon antaminen lopetetaan heti, kun se on mahdollista. Jos vuorokautinen lisämaidon määrä on ollut alle 1½dl, voi lisämaidon jättää kerralla pois tai asteittain samalla imetyskertoja lisäten. Jos lisämaitoa on annettu yli 2dl vuorokaudessa, on vähennys hyvä tehdä asteittain, esimerkiksi vähentäen lisämaitoa 20ml/ateria.

### 3.2.2 Lisäravinto alle puolen vuoden iässä

Lisäravinnon tarvetta arvioitaessa on hyvä huomioida lapsen kasvu, kehitys ja yleinen tyytyväisyys. Myös äidin kokemus imetyksestä on tärkeä. Imetystilannetta seuraamalla saa paljon tietoa maidon riittävyydestä ja lapsen tyytyväisyydestä.

Lisäravintoa on hyvä tarjota lapselle, jos paino ei nouse tai laskee, vaikka imetyskertoja lisätään tai lapsella on kuivumisen merkkejä:

* virtsaamis- ja ulostamiskerrat vähenevät
* iho on kuiva, ryppyinen eikä ole kimmoisa
* aukile on kuopalla
* kieli on karhea ja kuiva
* syke on nopeutunut
* lapsi on yleisvoinniltaan vaisu ja apaattinen

Huonon painon kehityksen vuoksi lapsi on hyvä ohjata lääkärin vastaanotolle, jotta mahdolliset sairaudet (jokin infektio esim vti, sydänvika, mahaportin ahtauma tai ruoan imeytymishäiriö) voidaan poissulkea.

Mikäli alle 4-kuukautinen lapsi tarvitsee lisäravintoa, hänelle tarjotaan äidinmaidonkorviketta. Yli 4-kuukautiselle lapselle tarjotaan kiinteitä ruokia ravitsemussuosituksen mukaisessa järjestyksessä. Soseeseen lisätään 5ml rypsiöljyä päivittäin, mikäli lapsen paino ei lähde nousemaan lisäruuasta huolimatta.

Pyrkimyksenä on, että imetystä jatketaan osittain ainakin yhden vuoden ikään asti.

# LÄHTEET

Hannula L., Kaunonen M., Koskinen K., Tarkka M-T. 2010. Hoitotyön tutkimussäätiö. Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä 31.8.2010 perheen imetysohjaus – hoitotyön suositus.

<https://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/hankkeet/Terveysneuvonta/imetysohjaus.pdf>

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-japerheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/vauvamyonteisyys-ja-vauvamyonteisyyssertifikaatti/vauvamyonteisyysohjelma>

**10 ASKELTA ONNISTUNEESEEN IMETYKSEEN NOKIAN NEUVOLASSA**

**1.** Neuvolan imetysohjaussuunnitelma on laadittu.

**2.** Neuvolan terveydenhoitajat ovat saaneet WHO: n imetysohjaajakoulutuksen.

**3.** Odottavat perheet saavat tietoa imetyksestä ja sen hyödyistä äidille ja vauvalle sekä yksilökäynneillä että pienryhmävalmennuksissa.

**4.** Perheet saavat tietoa, tukea ja ohjausta maidonerityksen ylläpitämiseksi.

**5.** Perheitä kannustetaan 6kk täysimetykseen ja imetystä tuetaan kiinteiden ruokien aloittamisen ohessa.

**6.** Perheitä kannustetaan ja tuetaan vauvan vierihoitoon ja ihokontaktiin.

**7.** Perheitä ohjataan imettämään vauvantahtisesti.

**8.** Tuttia ei suositella käytettäväksi ensimmäisinä viikkoina.

**9.** Perheiden mielipiteitä imetyksestä ja vauvanhoidosta kunnioitetaan.

**10.** Perheitä ohjataan vertaisryhmiin.

**HYÖDYLLISIÄ NETTILINKKEJÄ IMETYKSEN TUKEMISEEN**

[www.pshp.fi/raskaus\_ja\_synnytys/imetys](http://www.pshp.fi/raskaus_ja_synnytys/imetys)

[www.thl.fi/imetyksenedistämisentoimintaohjelma](http://www.thl.fi/imetyksenedist%C3%A4misentoimintaohjelma)

[www.naistalo.fi/raskaus-ja-synnytys/imetys](http://www.naistalo.fi/raskaus-ja-synnytys/imetys)

[www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/imetys](http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/imetys)

[www.perheaikaa.fi/pullonpyorittajienopas](http://www.perheaikaa.fi/pullonpyorittajienopas) (Väestöliitto)

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi) (Imetyksen tuki ry)