

## MAITOTIE – PÄIVÄKIRJA ÄIDINMAIDON LYPSÄMISEEN

Ensimmäisinä päivinä kannattaa äidinmaitoa lypsää käsin, jotta maitomäärä lähtee parhaiten kasvamaan. Rintapumppu tuplasetillä kannattaa vuokrata kotiin, jos vauva syö lähinnä lypsymaitoa. Ennen pumppaamista rintoja kannattaa hieroa hetki. Pumppaamisen aikana lypsymäärää saa lisättyä hieromalla rintaa. Lopuksi on hyvä vielä lypsää käsin.

Ensimmäisinä päivinä lypsymäärät ovat hyvin pieniä, mikä on täysin normaalia. Vauva hyötyy jokaisesta pisarasta ja jokainen lypsykerta lisää seuraavien päivien maitomäärää. Mitä useammin äidinmaitoa lypsetään, sitä suuremmaksi maitomäärä kasvaa. Lypsykertoja tulisi olla vähintään kahdeksan päivässä. Vähintään yhden lypsykerran tulisi olla yöllä. Lypsykertoja kannattaa lisätä, jos maitomäärä lähtee laskuun. Tämä takaa maitomäärän kasvun.



**Naistalon videot käsinlypsämisestä ja äidinmaidon pumppaamisesta:**

Maidonerityksen käynnistäminen lypsämällä

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/>

maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai		perjantai		lauantai		sunnuntai	
klo	määrä	klo	määrä	klo	määrä	klo	määrä	klo	määrä	klo	määrä	klo	määrä
yhteensä		yhteensä		yhteensä		yhteensä		yhteensä		yhteensä		yhteensä	