

Onko rintojen hieromisella vaikutusta imettävien naisten imetysongelmiin?

Hotus
NÄYTTÖVINKKI®
12/2021



ISSN 2489-9577
verkköjulkaisu
02.09.2021
Hotus.fi

TULOKSET

Kipu

- Rintojen hierominen vähentää kipua.
- Tutkimuksessa kipu helpottui riippumatta siitä, mitä rintahierontatekniikkaa oli käytetty [Gua Sha-terapia, Oketani-hieronta tai terapeuttinen rintahieronta imetyksen aikana (TBML = therapeutic breast massage in lactation)]
- Yhdessä interventiossa rintojen hieronta oli yhdistetty kaalinlehtihoitoon, mikä voi tehostaa kivun lievitystä (kaalinlehtihoitossa hyvin pestyt, jääkaapissa säilytetyt kaalinlehdet asetettiin koko rinnan päälle 3 kertaa päivässä 20 minuuttia kerrallaan).

Tukkeutuneet maitotiehyet, rintojen pakkautuminen ja rintatulehdus

- Rintojen hierominen saattaa vähentää tukkeutuneiden maitotiehyiden, rintojen pakkautumisen ja rintatulehduksen aiheuttamia oireita.
- Hieronta yhdistettynä kaalinlehtihoitoon saattaa helpottaa rintojen pakkautumista.

Maidon määrän lisääntyminen ja heruminen

- Rintojen (Oketani-) hieronta saattaa lisätä maidon erittymistä
- Ennenaikaisesti synnyttäneiden naisten rintojen hierominen ennen rintapumpulla lypsämistä saattaa lisätä erittyvän maidon määrää.

YHTEENVETO

Imetysongelmat vaikuttavat merkittävästi synnyttäneen naisen imetykskokemukseen. Ongelmat imetyksessä saattavat haitata rintaruokinnan käynnistymistä sekä voivat johtaa varhaiseen vastasyntyneen vieroittamiseen rintaruokinnasta. Eri rintojenhierontamenetelmät vähensivät naisten kokemaa kipua. Kivun lievittäminen on tärkeää, sillä kipu rinnoissa vaikuttaa merkittävästi siihen, miten kauan nainen on valmis jatkamaan imetystä. Hoitotyön ammattilainen valitsee ja ohjaa rintojen hierontatekniikan imettäjälle, ja siksi rintahieronnan suorittamiseen ja ohjaamiseen tarvitaan koulutusta. Tutkimuksissa puutteellisesti raportoidut rintojen hierontatekniikat heikensivät tuloksien toistettavuutta.

TAUSTA

Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee täysimetystä 6kk:n ikään asti ja osittaisimetyksen jatkamista 24kk ikään tai kauemmin perheen niin halutessa¹. Imetys suojaa vauvoja monilta eri sairauksilta ja sillä on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia myös imettäville naisille¹⁻⁴. Imetykseen liittyvistä ongelmista, kuten rinnanpään haavaumista, rintojen pakkautumisesta, maitotiehyttukoksesta sekä rintatulehduksesta seuraa usein imetyksen ennenaikainen lopettaminen⁵⁻⁸. Ennenaikaista imetyksen lopettamista voidaan ehkäistä tukemalla imettäviä naisia heidän imetysongelmissaan eri hoitomenetelmiä hyödyntäen. Esimerkiksi rintojen kevyt hierominen on maailmanlaajuisesti käytetty hoitomenetelmä, jolla on yksittäisten tutkimusten mukaan useita positiivisia vaikutuksia imetysongelmiin.⁹ Eri rintahierontatekniikoista ja niiden imetystä edistävästä vaikutuksista ei ole kuitenkaan vielä tehty yleisiä hoitosuosituksia.



Onko rintojen hieromisella vaikutusta imettävien naisten imetysongelmiin?



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2019 julkaistuun tasokkaaseen järjestelmälliseen katsaukseen, jonka tarkoituksena oli tutkia rintojen hieromisen vaikutusta imettävien naisten imetysongelmiin. Katsaus sisälsi 6 tutkimusta, joissa oli mukana yhteensä 391 imettävää naista. Katsauksen mukaan otettujen tutkimusten laatu arvioitiin hyväksi. Laadunarvioinnin toteutti kaksi itsenäisesti toiminutta tutkijaa. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa*. Katsausten laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä**.

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Tutkittua tietoa voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koulutuksessa. Suomessa imetysohjausta antavat kättilöt, terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat vuodeosastoilla sekä lastenneuvolassa.

Hoitotyössä rintojen hierontatekniikan ohjausta voidaan hyödyntää äitien rintojen kivun lievityksessä, mahdollisesti maidonerityksen tehostamisessa sekä rintatulehduksen, tukkeutuneiden maitotiehyiden ja pakkautuneiden rintojen oireiden lievityksessä. Imetysohjaukseen voidaan sisällyttää rintojen hieronnan suosittelemia ja ohjausta.

LAATIJAT

Helena Eskola, sh, TtM-opiskelija, Oulun yliopisto
Johanna Halvari, kättilö/th, TtM, lehtori, Oulun ammattikorkeakoulu
Kaijaleena Lehtola, sh, TtM, Sosiaali- ja terveysalan kouluttaja PSK-aikuisopisto
Eevaleena Lithovius, kättilö, TtM, Oulun yliopistollinen sairaala
Saila Markkanen, sh, TtM-opiskelija, Oulun yliopisto
Elina Ponto, sh, TtM-opiskelija, Oulun yliopisto
Helvi Kyngäs, professori, TtT, Tutkimusyksikön johtaja, Oulun yliopisto
Hannakaisa Niela-Vilen, TtT, dosentti, erikoistutkija, Turun yliopisto

Editoijat: **Kaisa Kurvinen** sh, TtK, tutkimusassistentti, **Lotta Hamari**, ft, TtT, tutkija, Hotus

ALKUPERÄINEN JULKAISU

***Anderson L, Kynoch K, Kildea S, Lee N.** Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: A systematic review. International JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports 2019; 17(8): 1668–1694.

****Katsauksen laatu:** tasokas (11/11) JBI: [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#).

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

1. **World Health Organization.** Breastfeeding. World Health Organization; 2018 [viitattu 2.9.2021]. Saatavilla: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>
2. **Horta BL, Victora CG.** Long-term effects of breastfeeding-a systematic review. Geneva: World Health Organization; 2013.
3. **Kramer MS, Aboud F, Mironova E, Vanilovich I, Platt RW, Matush L, et al.** Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. The Archives of General Psychiatry 2008;65(5):578–84.
4. **Hauck FR, Thompson JM, Tanabe KO, Moon RY, Vennemann, MM.** Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. Pediatrics 2011;128(1):103–10.
5. **Bergmann RL, Bergmann KE, von Weizsäcker K, Berns M, Henrich W, Dudenhausen JW.** Breastfeeding is natural but not always easy: intervention for common medical problems of breastfeeding mothers - a review of the scientific evidence. Journal of Perinatal Medicine 2014;42(1):9–18.
6. **Gerd AT, Bergman S, Dahlgren J, Roswall J, Alm B.** Factors associated with discontinuation of breastfeeding before 1 month of age. Acta Pædiatrica 2011;101(1):55–60.
7. **Amir LH.** Managing common breastfeeding problems in the community. BMJ 2014;(348):g2954.
8. **Jacobs A, Abou-dakn M, Becker K, Both D, Gatermann S, Gressens R, et al.** S3-guidelines for the treatment of inflammatory breast disease during the lactation period. Geburtshilfe Frauenheilkd 2013.
9. **Ayers JF.** The use of alternative therapies in the support of breastfeeding. Journal of Human Lactation 2000;16(1):52–6.