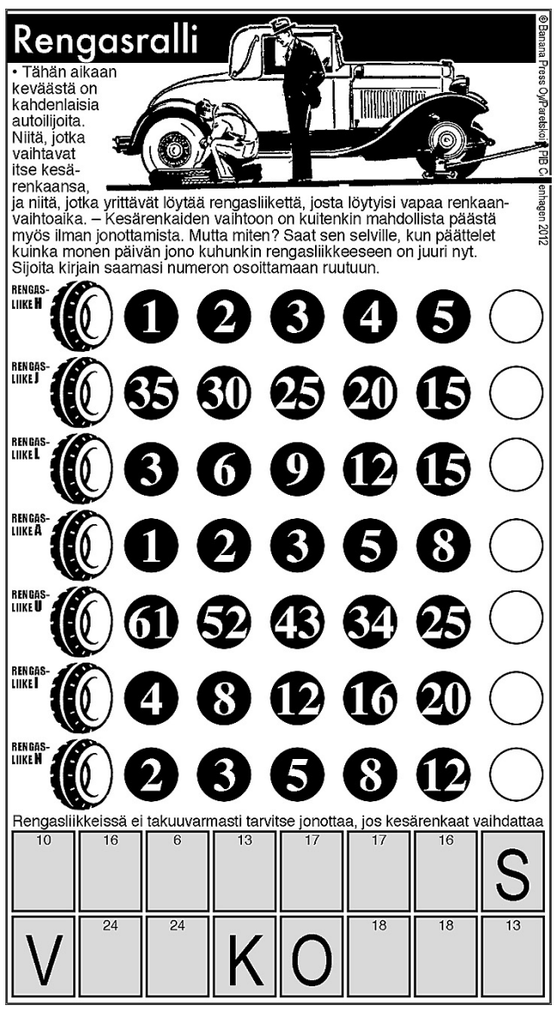
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Liian prameat raamit himmentävät itse taulun.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Helppo

7		9		2		1	4	8
						3		
4	1	3			7	5		6
5	6		7		9	2	8	1
	2	7		5	1		6	3
		8						
	4	6						
					3	8		4
					5			7

Sudoku-tehtävän 325 ratkaisu.

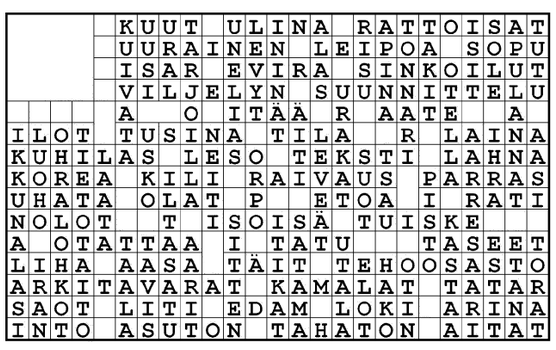
8	5	6	7	2	4	1	9	3
2	1	9	3	5	6	7	8	4
7	4	3	8	1	9	2	5	6
5	2	7	9	4	1	3	6	8
9	3	4	6	8	2	5	7	1
6	8	1	5	3	7	9	4	2
4	7	8	2	9	3	6	1	5
3	6	5	1	7	8	4	2	9
1	9	2	4	6	5	8	3	7

Tehtävä numero 326.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

© 2006 Michael Mepham. Distributed by Tribune Media Services. All rights reserved.

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Luovutettu äidinmaito auttaa keskosia elämän alkuun

Kun omalla äidillä ei maito riitä ja vauva syntyy sairaana tai ennen aikojaan, tarvitaan luovutettua äidinmaitoa. Luovuttajia kaivataan jatkuvasti lisää.

RAMI MARJAMÄKI

”Jos kaikki menee hyvin, saatamme päästä jo tänä viikonloppuna kotiin”, iloitsee Juliuksen äiti Sanna Lindstedt TAYS:n vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla.

Neljäviikkoisen poikavauvan äiti Paula Majuri luovuttaa äidinmaitoa ja iloitsee tietäessään apunsa menevän tarpeeseen.

”Joka ikisestä äitien lähettämästä maitoerästä otetaan näytteet”, esittelee Pirjo Luukkonen.

NOKIA, TAMPERE (MT)
Kun **Julius** syntyi kolme viikkoa sitten, hän painoi vain 1380 grammaa ja oli 38 senttiä pitkä. Raskausviikolla 34 syntynyt pieni poika on yksi Tampereen yliopistollisen sairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosaston vauvoista.

”Julius painaa nyt noin 1900 grammaa ja jos kaikki menee hyvin, pääsemme ehkä viikonlopuksi kotiin”, iloitsee viialalainen äiti **Sanna Lindstedt**.

Muiden äitien luovuttama äidinmaito on ollut Juliukselle elintärkeä apu.

”Minulla ei oma maito riitä ja poika tuntuu olevan aina nälissään.”

Vauvan parasta ravintoa

Pienin Tampereella syntynyt ja elossa selviytynyt vauva on painanut vain 430 grammaa.

”Jos vauva syntyy keskosena tai sairaana, ravinnolla on valtava merkitys”, tietää ylilääkäri **Outi Tammela** vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolta.

”Äidinmaito on parasta ravintoa, mitä vauvalle voi antaa. Korvike on kuitenkin korviketta ja siksi meillä pysytään antamaan luovutettua äidinmaitoa ainakin kaikille ennenaikaisesti syntyneille, joiden elimistö on vielä muutenkin keskeneräinen.”

Tammela muistuttaa, ettei kaikilla äideillä imetys onnistu tai maitoa ei tule riittävästi. Suuret rinnat eivät ole onnistuneen imetyksen tae.

”Mitä suuremmat rinnat, sen vaikeampaa imetys on äidille. Parhaiten maitoa tuottavat melko pienet rinnat.”

Tilanne vaihtelee viikottain

Pelkästään Tampereen yliopistollisessa sairaalassa tarvitaan joka päivä noin 10 litraa luovutettua äidinmaitoa.

”Meillä on tällä hetkellä vajaat 20 luovuttajaa, mutta enemmänkin voisi olla”, kertoo ravitsemustyönjohtaja **Pirjo Luukkonen** TAYS:n äidinmaitokeskuksesta.

Tampereella tilanne on tällä hetkellä hyvä, kun taas esimerkiksi Varsinais-Suomessa luovuttajia oli pääsiäisen aikaan vain yksi.

”Tilanne vaihtelee jatkuvasti. Parhaat äidit pystyvät luovuttamaan jopa 4 litraa kahden päivän keruujaksolla ja silti syöttämään myös oman vauvansa.”

Äidinmaitoa voi luovuttaa synnytyksen jälkeen 3–4 kuukauden ajan. Ylimääräistä maitoa pitää kertyä 500 milliä kahden päivän aikana. Luovutetusta maidosta maksetaan 17–25 euron korvaus litralta.

”Täällä Tampereella ja Pirkkalassa maito haetaan kotiovelta. Naapurikunnista äidin pitää lähettää maito Matkahuollon kautta”, Luukkonen kuvailee.

Tärkein motivaattori on halu auttaa.

”Maaseudun äidit ovat innokkaampia kuin kaupunkilaiset. Vaikka olisi pitkä matka bussipysäkille, moni syrjemmässä asuva äiti jaksaa nähdä sen kaiken vaivan – vain siksi, että tietää tekevänsä hyvän työn.”

Hyvä mieli luovuttajalla

4-viikkoisen ”Tirriäisen” äiti, nokialainen **Paula Majuri** on yksi äidinmaitoa tällä hetkellä luovuttavista äideistä.

”Minulle oli itsestään selvää, että jos imetys onnistuu ja maitoa tulee yli oman tarpeen, luovutan sitä äidinmaitokeskukselle.”

Majuri esittelee sähköistä rintapumppua ja pulloja. Kun oma vauva on saanut tarvittavan määrän ruokaa, Majuri pumppaa ylimääräiset maidot talteen. Koska Nokialta maitoa ei noudeta, tuore äiti kuljettaa maidon itse eteenpäin.

”Onhan tässä melkoinen vaiva. Maitoa pitää pumpata useampaan kertaan päivässä, jäähdyttää maito ja pestä välineitä. Itse kuitenkin saan hyvän mielen siitä, että tiedän kuinka suureen tarpeeseen maito menee.”

STINA HAASO

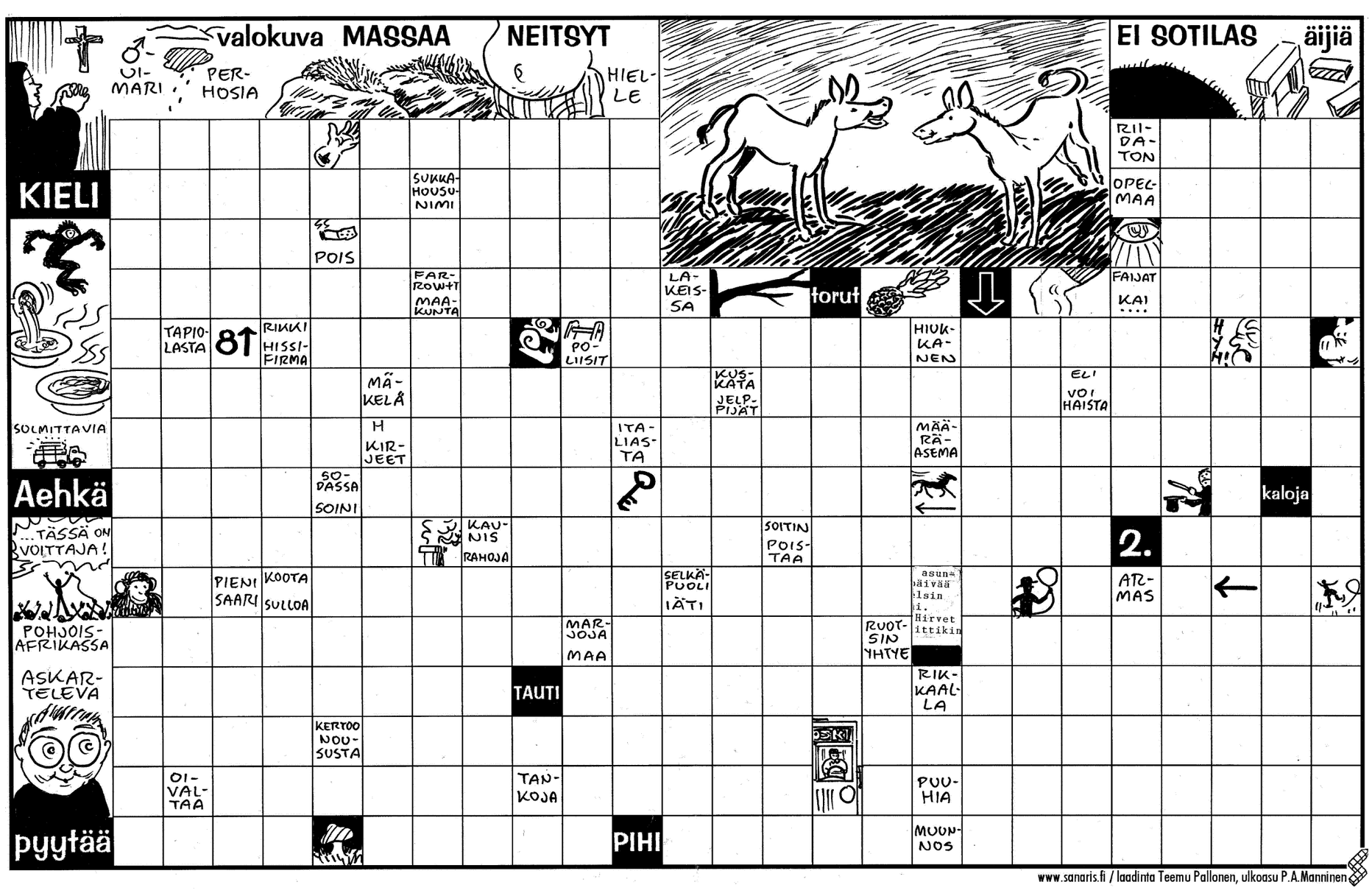
KOMMENTTI

Neuvoloille tehtäväksi

Jotta äidinmaitoa riittäisi kaikille synnytyssairaaloille, tuleville äideille pitäisi kertoa äidinmaidon luovuttamisesta jo ennen synnytystä. Näin asia ehtisi muhia mielessä jo valmiiksi ja saattaisi jopa motivoida imetyksen alkuunsaamisessa. Järjestelmällisesti tiedotusta voisivat tarjota neuvolat.

Imetys ja sen onnistuminen on hyvin herkkä alue, johon liittyvät asiat tarvitsevat aikaa.

Sillehän ei mitään voi, jos maitoa ei heru riittävästi. Mutta hullulta tuntuu ajatus, että joku joutuisi sitä lypsämään hukkaan.

STINA HAASO

RISTIKKO