

Imetys ilman stressiä –seminaarisarjan kolmas osa ja Vauvamyönteisyyskouluttajat ry:n verkostopäivä: Imetys ja eritystilanteet To 17.3.2016

### **Uudet imeväisikäisten ravitsemussuositukset**

Hanna Lagström, Turun yliopisto

Pääkohdat alle yksi vuotiaan syömisestä voidaan kiteyttää seuraavasti:

- Pienen imeväisen ruokinnassa tärkeää on lapsen nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden havainnointi ja tunnistaminen.
- Herkkä ja vastavuoroinen vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä auttaa vanhempaa luottamaan siihen, että hän pystyy ruokkimaan lapsensa hyvin.
- Heti syntymän jälkeen lasta imetetään lapsentahtisesti.
- Normaaliin imetykseen kuuluu kausia, jolloin lapsi imee tiheämmin ja lisää siten rintamaidon erittymistä tarvettaan vastaavaksi.
- On tärkeää, että perhe saa pulmatilanteissa nopeasti apua.
- Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään. Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle lapselle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta.
- Imettämistä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikään ja perheen niin halutessa
- myös pidempään.
- Äidinmaidonkorvikkeet on kehitetty alle 6 kuukauden ikäisille, joita ei imetetä tai jotka eivät saa riittävästi äidinmaitoa. Vastaavaa tuotetta 6–12 kk:n ikäiselle lapselle kutsutaan vieroitusvalmisteeksi.
- Lapselle voidaan antaa kiinteitä ruokia maisteluannoksina aikaisintaan 4–6 kuukauden iässä.
- Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, ja lapsentahtista imetystä jatketaan.
- Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää ruokaa 6 kuukauden iästä lähtien. Jos lapsi ei saa lainkaan äidinmaitoa, kiinteä ruoka aloitetaan yksilöllisesti 4–6 kuukauden iässä.
- Puolivuotias lapsi osallistuu jo perheen ruokailutuokioihin maistelemalla perheen ruoista itselleen sopivia ruokia sekä aloittaa vähitellen sormiruokailemalla omatoimisen syömisin. Tässä alkuvaiheessa lapselle aletaan tarjota soseaterioita, myöhemmin rakennetta karkeutetaan
- Lapselle annetaan 10 µ/vrk D-vitamiinilisä 2 viikon iästä lähtien

Imetyksellä on etuja lapsen lisäksi myös äidille:

- Äidinmaito parasta ravintoa imeväiselle
- Äidinmaito edistää lapsen puolustusjärjestelmän kehittymistä ja suoliston kypsymistä
- Äidinmaito vaikuttaa edullisesti lapsen suoliston mikrobistoon ja suojaaa lasta infektioilta
- Imetys edistää äidin ja lapsen varhaista vuorovaikutusta, se on myös taloudellista ja ympäristöystävällistä
- Imetys auttaa äitiä normaalipainon saavuttamisessa ja edistää äidin terveyttä

Lähde: Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta sekä Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2016.