

Imetetyt vauvat ei tule jano

Jokakesäinen myrsky vesilasissa - vai pitäisikö sanoa tuttipullossa - puhkeaa hiekkalaatikolla ja neuvoloissa, kun hellekausi iskee. Tarvitseeko vauva vesipullonsa, kuten varsinkin isoäiti- ja anoppi-ikäiset ovat oppineet, vai pitääkö päinvastoin pulloa kaikissa muodoissa karttaa täysimetyksen etuihin vedoten?

Maailman terveysjärjestö WHO ja Suomen sosiaali- ja terveysministeriö suosittelevat, että vauvat saavat ensimmäisen kuuden kuukauden aikana vain äidinmaitoa. Vesi on tarpeetonta, ja voi häiritä täysimetystä. Imetetty vauva ei tarvitse vesilisää helteillä, ei autiomaissa eikä trooppisissa oloissa: vauva osaa itse säädellä imemistään tarpeen mukaan, jos hänellä on pääsy rinnalle halutessaan, ja äidinmaidosta on 90 % vettä. Lopussa kymmeneksessä on lisäksi sopivassa suhteessa sokeria ja hivenaineita pitämään vauva virkeänä.

Äidinmaidon kohdalla ei ole riskiä siitä, että vauva janoissaan saisi myös liikaa ravintoa. Isoäidit ja anopit ovat kuitenkin osittain oikeassa: jos vauvan ravinnosta suurin osa on äidinmaidonkorviketta, vesipullo voi olla tarpeen.

Suomalainen imetysjärjestö Imetyksen tuki ry muistuttaa imettäviä äitejä kesähelteillä siitä, että omasta nestetankkauksesta on pidettävä erityisen tarkasti huolta. Äidinmaito on luonnon täydellinen janojuoma, mutta tyhjästä ei sitäkään nyhjäistä.

Imetyksen tuki ry

tiedottaja
Karla Loppi
044 351 9694

Lisää aiheesta:

http://www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/infant_exclusive.htm (WHO suositus täysimetykseksi)

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2004/09/pr1095673148360/passthru.pdf> (Lapsi, perhe ja ruoka ? Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11 s. 103)

<http://www.imetys.fi/itu> (Imetyksen tuki ry:n sivut)