

Imetys ja muu ruoka



Imetetyn ruokarytmi

Usein kysyttyä

Imetetty on erilainen

Neuvolan ruokailutaulukot eivät aina oikein tunnu sopivan lapsentahtisen imetyksen yhteyteen.

Kun vauva saa maitonsa tai suurimman osan siitä korvikkeena, on hyvä jo 4 kk:n jälkeen alkaa monipuolistaa ruokavaliota kiinteillä ruoilla. Korvikemäärää ei myöskään voi loputtomiin kasvattaa, vaikka lapsi ja ravinnontarve kasvavat.

Imetetyn lapsen kohdalla ruokarytmi voi olla aivan toisenlainen ja väljyyttä on enemmän. Liian nopea kiinteiden määrän kasvattaminen voi jopa olla vaaraksi imetyksen jatkumiselle.



Imetyksen tuki ry

www.imetys.fi

valtakunnallinen
imetystukipuhelin
p. 041 528 5582



Syntymästä 6 kuukauteen:

' Imetä niin usein kuin lapsi haluaa päivin ja öin, vähintään 8 kertaa 24 tunnissa.

Kuuden kuukauden tienoilla:

' Imetä niin usein ja niin pitkään kuin lapsi haluaa

' Ala esitellä lapselle pieniä määriä perheen syömiä ruokia päästä.'

6 - 8 kk

' Imetä niin usein ja pitkään kuin lapsi haluaa.

' Tarjoa terveellisiä ruokia 2-3 kertaa päivässä.

9 - 11 kk

' Imetä niin usein ja pitkään kuin lapsi haluaa

' Tarjoa terveellisiä ruokia 3 - 4 kertaa päivässä.

12 - 24 kk

' Imetä niin usein ja pitkään kuin lapsi haluaa

' Tarjoa terveellisiä ruokia 3 - 4 ateriata ja 1 - 2 ravitsevaa välipalaa päivässä.

Kiinteät eivät maistu vauvalle, hän suosii rintaa.

Et voi pakottaa häntä, mutta velvollisuutesi on tarjota. Jotkut vauvat hoksaavat kiinteiden jujun vasta 7-8 kk iässä ja senkin jälkeen ovat vähäruokaisia. Kokeile vaihtelevia ruokia ja anna vauvan tutkia ruokaa kaikin aistein ja syödä sormin.

Mistä tiedän saako vauva tarpeeksi maitoa kiinteiden lisäksi?

6 - 24 kk:n ikäisen tulisi saada 5-6 dl maitoa vuorokaudessa. Tähän riittää yleensä neljä tai viisi kunnon imetyskertaa. Ummetus voi kertoa liian vähästä nesteensaannista. Kun imetyskerrat vähenevät, on suurimpi riski vauvan "lakkoilla" esim hampaiden tulon yhteydessä. Ota rauhallisesti... hän tulee tilapäisesti toimeen vähälläkin maidolla.

Imetäkö ennen vai jälkeen kiinteiden?

Imetyksellä ei tarvitse olla mitään tekemistä ruoka-aikojen kanssa: imetys on imetystä ja ruokailu ruokailua. Jos kiinteät eivät ala maistua, voi välttää imettämistä ennen niiden tarjoamista, jos taas imetyskerrat vähenevät uhkaavasti, niin toisinpäin.