

## PITKÄÄN IMETETYLLE TÄYTTÄVÄMPÄÄ MAITOA

Yli vuoden imetetty lapsi voi saada maidosta huomattavan osan päivittäisestä energiantarpeestaan, kertoo tuore tutkimus. Arvostetussa lastenlääkäreiden Pediatrics – julkaisussa syyskuussa julkaistun israelilaisen tutkimuksen mukaan yli vuoden ikäistä lasta imettävien äitien maito on huomattavasti rasvaisempaa kuin alle puolivuotiaista imettävien. Myös energiapitoisuutta mitattiin ja sen todettiin kasvavan samassa suhteessa.

Äidinmaidon muuttuminen ”sokerilitkuksi” jossain imetyksen vaiheessa on yleinen luulo. Israelilaisryhmän tutkimus ja viime vuosina mm. Länsi-Australian yliopistossa tehty pitkäjänteinen tutkimustyö imetyksen mekanismeista, äidinmaidon muodostumisesta ja koostumuksesta ovat osoittaneet monet vanhat uskomukset vääriksi. Esimerkiksi on osoitettu, ettei ole perusteluja antaa imetyskertojen tiheydelle tai kestolle mitään yleisiä ohjeita: yksilöllinen vaihtelu on todella suurta. Myös vanha uskomus äidin hormonierityksen ratkaisevasta vaikutuksesta maidon määrään on kumottu. Hormonitoiminnalla on merkittävää vaikutusta vain ensimmäisinä viikkoina, ja myöhemmin maidon määrään vaikuttaa lähes pelkästään sen kysyntä.

Suomessa vietetään Maailman imety sviikkoa 17.-23. lokakuuta. Tänä vuonna teemalla ”Äidinmaitoa ja kotiruokaa” halutaan nostaa tietoisuuteen, kuinka äidinmaito pelkästään on vauvan parasta ruokaa 6 kk:n ikään asti, ja kuinka imetys voi senkin jälkeen jatkua – samalla kun vauva hiljalleen totuttautuu juuri oman perheensä ruokakulttuuriin, terveellisesti ja turvallisesti.

Imety sviikon organisoivat Suomen kättilöliitto ja Imetyksen tuki ry muistuttavat myös, ettei syömisessä, eikä varsinkaan imetyksessä, ole kysymys vain ravintoaineista ja terveydestä, vaan se voi olla kanssakäymisen muoto, yhdessä tekemistä ja oppimista, rakkautta ja hoivaa.

Imetyksen tuki ry  
p. 044-5225 032  
tiedotus Karla Loppi  
[itu@imetys.fi](mailto:itu@imetys.fi)  
[www.imetys.fi/itu](http://www.imetys.fi/itu)