

# Parasta ravintoa

## Äidinmaito on turvallista ja terveellistä...

### Myös hyvinvointivauvoille

Imetys on muutakin kuin ravinnon tankkaamista, mutta juuri ravintona äidinmaito on yliverstaista.

Vauvan täysimetys 6 kk ikään on mahdollista ja hyödyllistä, ja imetyksellä on merkitystä muun ruoan ohella sen jälkeenkin.

Vaikka imetyksen terveysvaikutus on suurin köyhissä maissa ja vaikeissa oloissa, on hienoa jos mahdollisimman moni hyvinvointivauvaikin voi saada parasta ravintoa mahdollisimman pitkään.

Äidinmaito mukautuu vauvan tarpeisiin toisin kuin mikään teollinen elintarvike ja on todellista elävää ravintoa.

Ihmisenmaidon ravintoainekoostumus on juuri sellainen, mitä ihmislapsi tarvitsee kehityksensä. Lehmän maito auttaa vasikkaa kasvamaan nopeasti, mutta ihmismaito kasvattaa aivoja ja hermostoa.

Äidinmaidon ravintoaineet ovat myös tehokkaasti imeytyviä ja lapsen elimistö käyttää ne helposti hyväkseen. Äidinmaito edistää ruoansulatuskanavan kehitystä.

Äidinmaidossa on lukuisia aineita, jotka suojaavat lasta esimerkiksi tulehdustaudeilta ja ripulilta. Imetyksellä on vaikutusta myös monien muiden sairauksien ehkäisyyn ja lapsen terveyteen pitkälle aikuisikään asti.

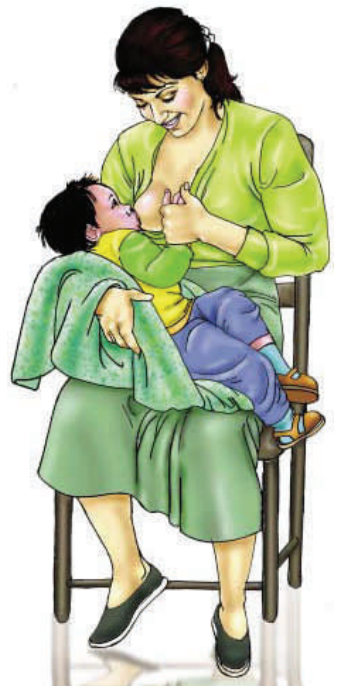
Terveysvaikutuksia on jopa imettävälle äidille itselleen.

Äidinmaito on aina mukana hygieenisessä paketissa, siinä ei ole valmistusvirheitä, eikä sen koostumusta ole tarvinnut uudistaa miljooniin vuosiin, toisin kuin teollisten korvikkeiden, joiden tuotekehittely jatkuu yhä.

Imetys ei ole välttämätöntä

hyvän kiintymyssuhteen syntymiselle, mutta vauvan pitäminen ihokontaktissa ja tunne, että minä äitinä riitän vauvalle, tukevat kiintymistä.

Imetys on edullista perheelle ja se on ympäristöystävällistä.



kiinteiden tarjoaminen ja imetys toimivammin. Lisää saat tietää vaikka viereisten yhteystietojen kautta.

## ...ja sitä riittää!

Maidon erityis on hyvin luotettava prosessi. Jos olet pärjännyt äidinmaidolla tähän päivään, ja imetys jatkuu jotakuinkin ennallaan, maito ei voi alkaa huomena vähetä, paitsi aivan poikkeustilanteissa, kuten uuden raskauden, jonkin harvinaisen sairauden tai runsaan tupakoinnin yhteydessä.

Imetys ja vauvan rytmit voivat tietysti olla erilaisia päivästä toiseen, mutta rintojen kyky muodostaa maitoa pysyy yllä niin pitkään kuin imetystä jatkuu.

Kiinteät ruoat alkavat korvata äidinmaitoa pikkuhiljaa 6 kk:n jälkeen.

Aluksi annokset voivat olla pieniäkin. Jotkut vauvat taas syövät lusikkaruokaa niin, että tilaa maidolle ei tahdo jäädä. Neljä tai viisi kunnon imetyskertaa vuorokaudessa riittää silti antamaan 6-12 -kuiselle suositellun maitoannoksen.

Jos vauva alkaa vieroittua rinnalta aiemmin kuin olet toivonut, on olemassa keinoja yhdistää



Imetyksen tuki ry

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

valtakunnallinen  
imetystukipuhelin  
p. 041 528 5582

