



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Imettävän äidin ruokavalio



Ohjelehtisen sisältö

Monipuolinen ja riittävä ruokavalio tukee imetyksen sujumista, synnytyksestä toipumista sekä turvaa vauvan kasvun ja kehityksen. Lisäksi hyvä ruokavalio auttaa äitiä jaksamaan uudessa vauva-arjessa.

Ohjelehtinen on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville imettäville äideille. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Monipuolisesta ruokavaliosta saa kaikki äidin hyvinvointiin ja vauvan kasvuun ja kehitykseen tarvittavat ravintoaineet.
- Koska D-vitamiinin saanti on Suomessa keskimäärin liian vähäistä, kaikille imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 µg päivässä ympäri vuoden.
- Imetysajan ruokavaliosta ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi.
- Jos äidin ruokavaliosta joudutaan karsimaan keskeisiä ruoka-aineita, kannattaa olla yhteydessä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.



Riittävästi ja monipuolisesti

Imetyksen aikana vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa. Monipuolisesta ruokavaliosta saa kuitenkin kaikki äidin hyvinvointiin sekä vauvan kasvuun ja kehitykseen tarvittavat ravintoaineet. Aterioilla voi ruokavalion koostamisessa käyttää apuna lautasmallia:

- Täytä puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta perunalla tai täysjyväviljatuotteilla, kuten leivällä, puurolla tai makaronilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta kalalla, lihalla, kananmunalla, palkokasveilla tai maitovalmisteilla.



Kuva 1. Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa (VRN 2014).



Seinäjoen keskussairaala

4 (8)

Ruokavalion monipuolisuus ja riittävyys imetyksen aikana edistävät imetyksen sujumista, synnytyksestä toipumista ja äidin jakamista. Äidin monipuolinen ruokavalio parantaa myös rintamaidon koostumusta.

Riittävästi energiaa

Imetys lisää energiantarvetta erityisesti ensimmäisen puolen vuoden ajan. Tämän jälkeen rintamaidon määrä vähitellen pienenee ja energiantarve palautuu entiselleen. Rintamaitoa luovuttavien ja useampia lapsia imettävien äitien energiantarve on keskimääräistä suurempi.

Kun syöt näläntunteesi mukaan, ruokamäärät kasvavat usein luontaisesti vastaamaan lisääntyntä energiantarvetta. Syö vähintään neljä ateriaa eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Pitkät ruokavälit altistavat helposti väsymykselle ja voivat johtaa hallitsemattomaan syömiseen ja ylimääräiseen naposteluun.

Jos paino on noussut runsaasti raskauden aikana tai ylipainoa on ollut ennen raskautta, ei ruoan määrää tarvitse imetyksen aikana lisätä. Tärkeää on kuitenkin huolehtia ruokavalion monipuolisuudesta. Esimerkki imettävän äidin ruokavaliosta löytyy taulukosta 1. Jos imettävän äidin ruokahalu on huono, pienet tiheät ateriat, runsas juominen, lepo ja ulkoilu voivat olla avuksi.

Runsaasti juomista

Imettäminen lisää nesteen tarvetta rintamaidon määrän verran. Paras janojuoma on vesi ja hyvä tapa on juoda lasi vettä aina imettämisen yhteydessä. Aterioiden yhteyteen juomaksi sopii hyvin rasvaton maito tai piimä.



Seinäjoen keskussairaala

5 (8)

Taulukko 1. Esimerkki imettävän äidin päivän aterioista.

Esimerkki päivän aterioista	
Aamupala	2 viipaleta täysjyväleipää 2 tl kasvimargariinia 2 viipaleta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä runsaasti kasviksia 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää kahvia tai teetä
Lounas	2 perunaa, 2 dl täysjyväriisiä tai -makaronia annos kala-, liha- tai kasvisruokaa runsaasti kasviksia 1-2 rkl öljyistä salaattinkastiketta 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää
Välipala	hedelmä pähkinöitä 2 dl rasvatonta jogurttia kahvia tai teetä
Päivällinen	3 dl keittoa 2 viipaleta täysjyväleipää 2 tl kasvimargariinia runsaasti kasviksia 2 dl vettä 2 dl marjarahkaa
Iltapala	2 dl puuroa 2 dl marjoja 2 tl kasvimargariinia teetä



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Kahvia ja muita kofeiinia sisältäviä juomia voi nauttia imettämisen aikana kohtuudella (noin 3 dl/vrk). Runsas kahvinjuonti voi lisätä vauvan levottomuutta, koska osa kofeiinista kulkeutuu myös rintamaitoon.

Alkoholin käyttöä imetysaikana tulee välttää, sillä rintamaidon alkoholipitoisuus vastaa äidin verenkierrossa olevaa pitoisuutta. Äidin alkoholinkäyttö voi heikentää vauvan unenlaatua ja syömistä sekä hidastaa vauvan kasvua.

Riittävästi pehmeää rasvaa

Riittävä pehmeiden rasvojen saanti turvaa myös vauvan välttämättömien rasvahappojen saannin rintamaidosta. Erittäin tärkeää pehmeiden rasvojen saanti on lapsen näkökyvyn ja hermoston kehittymiselle. Muutokset ruokavaliossa heijastuvat rintamaidon koostumukseen jo muutamassa tunnissa. On siis tärkeää huolehtia riittävästä pehmeiden rasvojen saannista päivittäin.

Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatikastiketta
- syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.

Kun samalla suositt rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.



Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

Kun syöt monipuolisesti ja riittävästi, myös useimpien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on turvattu. Jos ruokavaliossa on rajoituksia, sitä on joskus tarpeen täydentää vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla (Taulukko 2). Kaikille imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 µg/vrk ympäri vuoden.

Taulukko 2. Imetysajan vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.

Vitamiini- tai kivennäisaine	Annostus	Kohderyhmä
D-vitamiini	10 µg/vrk	Kaikki imettävät äidit
Jodi	150 µg/vrk	Imettäville äideille, joiden ruokavaliossa on vähän jodin lähteitä, kuten kalaa, kananmunaa, maitovalmisteita tai jodioitua suolaa.
Kalsium	500 mg/vrk	Imettäville äideille, joiden ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.
	1000 mg/vrk	Imettäville äideille, joiden ruokavalioon ei kuulu lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste	Valmistajan ohjeen mukaan	Imettäville äideille, jotka luovuttavat rintamaitoa, imettävät monikkolapsia tai syövät hyvin yksipuolisesti.



Ruoka-aineallergiat ja imetys

Monipuolinen ruokavalio imetyksen aikana tukee lapsen puolustusjärjestelmän kehittymistä ja pienentää lapsen ruoka-allergioiden riskiä. Tämän vuoksi imetysajan ruokavaliossa ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi. Jos äidillä on ollut erityisruokavalio ennen imetystä, hän jatkaa ruokavalionsa noudattamista myös imetyksen aikana.

Jos lapsi saa vakavia allergiaoireita, tulee oireiden aiheuttaja selvittää huolellisesti. Äidin ruokavaliota ei tulisi koskaan rajoittaa sattumanvaraisesti tai tarpeettomasti. Jos ruokavaliosta joudutaan karsimaan keskeisiä ruoka-aineita, kuten maito- ja viljatuotteet, kannattaa olla yhteydessä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Imetys ja liikunta

Myös imettävän äidin kannattaa liikkua. Kohtuutehoinen liikunta ei vaikuta imetykseen eikä rintamaidon laatuun tai määrään. Synnytyksen jälkeinen säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa, parantaa kuntoa ja virkistää mieltä. Hyviä aloituslajeja ovat esimerkiksi vaunulenkit, sauvakävely ja lihaskuntoa harjoittavat kotijumppat.

Vältettävät ruoka-aineet

Imetyksen aikana on tarpeen välttää joitakin ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden vuoksi. Ruokavirasto antaa suosituksia elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä imetyksen aikana. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet voi tarkistaa Ruokaviraston verkkosivuilta: <http://www.ruokavirasto.fi>.

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti

Lähteet: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.

Kannen kuva: Pixabay

Päivitetty: 10/2019