

## IMETTÄVÄN ÄIDIN JA ÄIDINMAIDON LUOVUTTAJAN RUOKAVALIO

Äidin oman ruokavalion merkitys korostuu pitkän imettämisen aikana. Kun äiti syö monipuolisesti ja riittävästi, imetys ei kuluta äidin ravintoainevarastoja. Äidin ruokavalio vaikuttaa erityisesti rintamaidon vesiliukoisten vitamiinien (B- ja C-vitamiinit) määrään sekä rasvan laatuun.

### Lisää energiaa

Runsas maidon erityis lisää huomattavasti energiantarvetta. Osa maidoneritykseen tarvittavasta energiasta saadaan raskauden aikana elimistöön kertyneestä rasvasta, mutta valtaosa lisäenergiasta on saatava ruuasta. Ylimääräinen energia tulee helposti, kun äiti syö päivittäin lisää esimerkiksi pari perunaa, lasillisen rasvatonta maitoa, hedelmän, kaksi viipaletta leipää sekä annoksen salaattia.

Äidin olisi hyvä suosia imetysaikana pehmeitä ravintorasvoja eli levitteenä käyttää vähintään 60 % rasiamargariinia sekä ruoanvalmistuksessa kasviöljyä tai juoksevaa margariinia sekä syödä viikoittain muutaman kerran kalaa ja broileria. Kun äidin ruokavaliossa on runsaasti pehmeää rasvaa, sitä on myös rintamaidossa.

Kun äiti imettää ja luovuttaa äidinmaitoa hänen painonsa yleensä laskee. Tavoitteena on, että äidin paino on imetyksen lopussa sama kuin raskauden alkaessa. Varsinaista laihdutusta ei suositella imetysaikana, koska rasvakudokseen kertyneet haitalliset aineet voivat laihdutuksen myötä siirtyä äidinmaitoon.

### Runsaasti juomista

Imettäminen lisää nesteen tarvetta erittyvän rintamaidon verran. Sopivia juomia ovat rasvaton maito, piimä, tee, vähäsokeriset laimeat mehut ja vesi. Kahvia voi nauttia kohtuullisesti. Sakariinia ja syklamaattia ei suositella juomien makeuttamiseen imetysaikana, mutta aspartaamia ja asesulfaamia voi käyttää. Hampaiden terveyden takia tulisi yöaikana välttää sokeroituja juomia.

### Ravintovalmiste ruokavalion tueksi

Oman lapsen imetys ja äidinmaidon luovutus lisäävät vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta. Ruokavalion tueksi suositellaan esimerkiksi kaksosia imettävälle äidille ja äidinmaidon luovuttajalle monivitamiini- ja kivennäisainevalmistetta, jossa on foolihappoa ja C- vitamiinia (esim. Multitabs Family tai Multivita Plus) yksi tabletti päivässä tai imettävälle äidille D-vitamiinia valmisteenä 10 ug ympäri vuoden. Jos äiti ei käytä maitovalmisteita ja juustoja, suositellaan kalsiumia valmisteenä 1000 mg päivässä.

TYKS / Äidinmaitokeskus, arkisin klo 7-15 puh. 02 313 2405

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.