

Ruokailuohjeita imettävälle äidille ja äidinmaidon luovuttajalle

Kun imetät tai luovutat äidinmaitoa, kiinnitä erityistä huomiota ruokavalioosi.

Äidin ruokailutottumukset vaikuttavat erityisesti rintamaidon vesiliukoisten vitamiinien määrään sekä rasvan laatuun. B- ja C-vitamiinit ovat vesiliukoisia.

Syö monipuolisesti ja riittävästi, ettei imetys kuluta liikaa ravintoainevarastoja. Ruokavalion merkitys korostuu, jos imettäminen jatkuu pitkään.

Lisää energiaa

Runsas maidon erityis lisää energiatarvetta. Saat lisää energiaa ruuasta. Syö päivittäin esimerkiksi pari perunaa lisää, hedelmä, lasillinen rasvatonta maitoa, pari viipaletta leipää sekä annos salaattia.

Imetysaikana on hyvä suosia pehmeitä ravintorasvoja, esimerkiksi rasiamargariinia, jossa on 60% rasvaa, kasvisöljyä, juoksevaa margariinia.

Syö viikoittain muutaman kerran kalaa ja broileria. Kun äidin ruokavaliossa on runsaasti pehmeää rasvaa, sitä on myös rintamaidossa.

Älä laihduta imetysaikana tai maidonluovutusaikana. Jos laihdutat, rasvakudokseen kertyneet haitalliset aineet voivat siirtyä äidinmaitoon. Painosi laskee yleensä imetyksen aikana ja painon tulisikin olla imetyksen loppuessa sama kuin raskauden alkaessa.

Juo riittävästi

Kun imetät, sinun on hyvä juoda normaalia enemmän. Tarvitset nestettä saman verran lisää, kuin mitä maitoa erittyy. Sopivia juomia ovat muun muassa rasvaton maito, piimä, tee, vähäsokeriset laimeat mehut ja vesi. Kahvia voit nauttia kohtuullisesti.

Imetysaikana ei kannata käyttää juomien makeuttamiseen sakariinia ja syklamaattia. Voit kuitenkin käyttää makeutusaineita, jotka sisältävät aspartaamia ja asesulfaamia. Vältä yöaikaan sokeroituja juomia, sillä niistä on haittaa hampaiden terveydelle.

Ruokavalion tueksi

Jos imetät kaksosia tai luovutat äidinmaitoa, suosittelemme ruokavalion tueksi muun muassa seuraavia tuotteita:

- Monivitamiini- ja kivennäisvalmiste, jossa on foolihappoa ja c-vitamiinia. Näitä ovat esimerkiksi Multitabs Family tai Multivita Plus. Voit ottaa valmistetta 1 tabletin vuorokaudessa.

Imettäville äideille esimerkiksi:

- D-vitamiinia valmisteena 10 mikrogrammaa vuorokaudessa koko imetyksen ajan.
- Kalsium valmisteena 1000 milligrammaa vuorokaudessa, jos et käytä maitovalmisteita ja juustoa

Yhteystiedot

Äidinmaitokeskus

Avoinna joka päivä kello 7.00–14.00

puhelin 044 707 6529