

4.2.2020

Imetys

Rintamaito on ihanteellista ravintoa pienelle vauvalle. Se sisältää vauvan tarvitsemat ravintoaineet oikeassa suhteessa ja hyvin sulavassa muodossa. Imetys suojaa lasta hengitys- ja välikorvatulehduksilta sekä suolistosairauksilta. Imetyksellä on todettu olevan pitkäaikaisia, jopa aikuisikäen ulottuvia terveystvaikutuksia.

Periaatteet

- Täysimetystä suositellaan 4 - 6 kk ikään saakka.
- Kiinteät ruoat suositellaan aloitettavan maisteluannoksilla 4 - 6 kk välillä lapsen valmiuksien mukaan.
- Kiinteiden ruokien aloittamisen ohella imettämistä suositellaan ainakin vuoden ikään ja perheen niin halutessa myös tätä pidempään.
- Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten 6 kk ajan useimmille normaalipainoisena syntyneille lapsille D-vitamiinia lukuunottamatta.
- Imetysohjaus on luonnollinen osa jokaista neuvolakäyntiä raskaudesta lapsen rinnalta vierottamiseen asti.
- Imetysohjausta toteutetaan yksilöllisesti, vanhempien tarpeista lähtien.

Puoliso vaikuttaa suuresti imetyksen onnistumiseen. Alkuvaiheessa imetys vie äidin ajasta suuren osan. Puoliso voi konkreettisesti auttaa imetystä kannustamalla ja huolehtimalla äidin riittävästä levosta, syömisestä ja juomisesta. Häiriöttömän ja rauhallisen ilmapiirin luominen kotiin edistää imetystä. Jos sinulla on ongelmia imetyksessä, ota rohkeasti yhteyttä neuvolaasi.

Lisää tietoa aiheesta:

<https://imetys.fi>

<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopakettit/imetys>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys>