



IMEVÄISIKÄISEN RUOKA 0-12 KK

Äidinmaito on lapsen parasta ravintoa

Äidinmaito on lapsen parasta ravintoa, ja se sisältää kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille. Yksinomaista eli täysimetystä suositellaan vähintään neljän kuukauden ikään. Ohjeet D-vitamiinin käyttöön saat neuvolasta.

Imetys edistää äidin ja vauvan luonnollista vuorovaikutusta ja luo erinomaisen perustan kiintymyssuhteen kehittymiselle. Äidinmaidossa on hyödyllisiä ainesosia, jotka edistävät lapsen puolustusjärjestelmän kehittymistä ja vaikuttavat edullisesti lapsen suolistomikrobiston muodostumiseen.

Imettäminen edistää äidin toipumista synnytyksestä ja auttaa normaalipainon saavuttamisessa raskauden jälkeen. Rintamaidon rasvan laadun parantamiseksi imettävälle äidille suositellaan päivittäin leivälle rasiamargariinia ja ruoan-valmistukseen juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai rypsiöljyä. Myös kalan käyttö kaksi kertaa viikossa on suositeltavaa sen sisältämän pehmeän rasvan takia. Imettäminen on helpoin, hygieenisin ja taloudellisin tapa ruokkia imeväisikäistä. Se on myös ympäristöystävällinen vaihtoehto.

Imetys lapsentahtisesti

Ensimmäisten viikkojen aikana vauva syö yleensä tiheästi, jopa 10–12 kertaa vuorokaudessa. Lasta imetetään lapsen viestin mukaisesti, jolloin maidon erittyminen mukautuu lapsen tarpeisiin. Ruokailuvälit vaihtelevat vauva-aasta tunnista useampaan tuntiin. Vauva syö myös yöllä ensimmäisten kuukausien aikana. Yösyömisessäkin vauvat ovat yksilöllisiä, joku vauva lopettaa sen muutaman kuukauden iässä, mutta toinen saattaa vaatia sitä pidempään.

Imetysongelmiin saa apua ja ohjausta neuvolasta.

Äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet

Jos imetys ei ole mahdollista tai äidinmaito ei riitä, lapselle annetaan äidinmaidonkorviketta tai yli kuuden kuukauden iässä vieroitusvalmistetta. Sitä käytetään yhden vuoden ikään asti. Neuvottele äidinmaidonkorvikkeen ja vieroitusvalmisteen käytöstä terveydenhoitajan kanssa. Nestemäinen korvike tarjotaan sellaisenaan kädenlämpöisenä. Jauhemaisen korvikkeen valmistuksessa käytetään keitettyä vettä. Kuumaa vesijohtovettä ei tule käyttää mahdollisten haitallisten bakteerien ja epäpuhtauksien takia.

Kaivovesi on aina keitettävä, jos veden laatu ei ole tiedossa. Pullot pestään huolella ja keitetään viisi minuuttia ja titit kastetaan kiehuvaan veteen. Näin tehdään aina siihen asti, kunnes lapsi saa lisäruokaa. Korvikkeen turvallisen käytön kannalta on tärkeää, ettei sitä säilytetä lämpimänä esimerkiksi termos-pullossa eikä kertaalleen lämmitettyä korvikemaitoa tarjota uudelleen. Korviketta valmistetaan 1 annos kerrallaan.

Ohjeelliset äidinmaidonkorvikkeen (0 – 6 kk) ja vieroitusvalmisteen (6 – 12 kk) määrät

Lapsen ikä	Äidinmaidonkorvikkeen /vieroitusvalmisteen määrä (ml/vrk)
0 – 1 kk	500 – 600 ml
1 – 2 kk	600 – 800 ml
2 – 3 kk	700 – 1000 ml
3 – 5 kk	700 – 1200 ml
5 – 6 kk	700 – 1000 ml
6 – 8 kk	600 – 800 ml
8 – 12 kk	600 ml



Äidin ruokarajoitukset

Imettävän äidin ruokarajoitukset ovat ohjeessa ”Raskauden ja imetyksen aikana ravitsemuksessa huomioitavaa” (äitiysneuvolasta jaettava ohje).

Imetysaikana ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi. Turhat rajoitukset voivat jopa lisätä ruoka-allergian riskiä. Monipuolinen ruokavalio altistaa lapsen rintamaidon välityksellä sopivasti ruoka-aineille sekä tukee puolustusmekanismien kehitystä.

Imetysaikana esiintyvien allergia-oireiden aiheuttaja voi olla muukin kuin ruoka-aine, eikä äidin tule rajoittaa ruokavaliotaan tarpeettomasti imetyksen aikana. Rintamaitoon siirtävien allergeenien määrä on häviävän pieni.

Imettävän äidin tupakointi on vauvalle haitallista

Lapsen altistumista ympäristön tupakansavulle tulee välttää, sillä se lisää lapsen riskiä sairastua hengitysteiden sairauksiin. Tupakoinnin äidin maitoon erittyy nikotiinia suorassa suhteessa tupakoinnin määrään. Jos tupakoit, puhu asiasta neuvolassa.

Alkoholi ja imetys

Alkoholia ei tule käyttää imetyksen aikana. Alkoholi kulkeutuu rintamaidon kautta lapseen. Alkoholia rintamaidossa on lähes yhtä paljon kuin äidin veressä. Lapsi on herkkä alkoholin vaikutuksille, koska hänen maksansa kykenee hajottamaan alkoholia hyvin hitaasti.

Lääkkeet ja imetys

Äidin käyttämät lääkkeet ovat harvoin este imettämiseksi. Lääkkeiden käytöstä on kuitenkin neuvoteltava lääkärin kanssa, sillä joidenkin lääkkeiden käytön yhteydessä ei suositella imettämistä.

Kiinteää lisäruokaa yksilöllisesti

Alle 4 kuukauden ikäisille lapsille ei anneta kiinteitä ruokia. Kiinteää ruokaa annetaan kaikille lapsille viimeistään puolen vuoden iästä lähtien, yksilöllinen syömisvalmius huomioiden. Kuuden kuukauden jälkeen äidinmaito tai vieroitusvalmiste on edelleen tärkeää ravintoa vauvalle. Imetystä suositellaan jatkettavaksi yhden vuoden ikään asti tai haluttaessa pidempäänkin.

Äidinmaidonkorviketta saaville vauvoille aloitetaan lisäruoat noin 4 kuukauden iässä lapsen yksilöllisen syömisvalmiuden mukaan.

Äidinmaitoa saavat tarvitsevat lisäruokaa viimeistään puolen vuoden iässä riittävän energian, proteiinin ja raudan saannin turvaamiseksi. Täysimetetyillä lapsilla kiinteiden ruokien antaminen 4-6 kuukauden iässä yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille.

Lisäruokien aloitus

Imetyksen jatkumisen kannalta on parempi antaa ensimmäiset lisäruoat peruna-, kasvis-, hedelmä- tai marjaseinä lusikalla kuin veljinä pullosta. Kiinteät lisäruoat aloitetaan pieninä maisteluannoksina eli lusikankärjellisistä muutamaan teelusikalliseen. Maisteluannokset tarjotaan imetyksen jälkeen ja ne voidaan ottaa erilleen perheen arkiruoasta ennen ruokien suolaamista ja maustamista. Ensimmäisinä makuannoksina voidaan antaa esimerkiksi perunaa, porkkanaa, kesäkurpitsaa, maissia, kukka- ja parsakaalia. Kasviksia voidaan käyttää aluksi esimerkiksi kypsytettyinä soseina, jotka valmistetaan ilman suolaa. Soseutetun ruoan voi löysentää äidinmaidolla, äidinmaidonkorvikkeella tai vedellä. Ensimmäisten soseiden tulee mieluiten olla melko löysiä ja hyvin hienojakoisia.



Sormiruokailu

Puolen vuoden iässä lapselle voi antaa sormiruokia, joiden avulla lapsi harjoittelee pinsettiotetta ja ruoan viemistä suuhun. Sormiruokiksi valitaan tukehtumisvaaran välttämiseksi ruokia, joista ei irtoa palasia. Sormiruokailun aloittamiseen sopii hyvin pehmeäksi

keitetyt tai uunissa kypsennetyt kasvikset, kuten porkkana, bataatti, parsakaali ja kukkakaali. Pinsettiotetta voi harjoitella esimerkiksi marjoilla ja riisillä.

”Mitä pienempi sormiruokailija, sitä suuremmat palaset”

Alle 1-vuotiaalle sopivia kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Kasvikset	Hedelmät	Marjat
peruna	omena	mansikka
porkkana	banaani	vadelma
kukkakaali	luumu	mustikka
parsakaali	päärynä	herukat
kesäkurpitsa	ananas	karviainen
maissi	kiivi	lakka
kurkku	persikka	karpalo
palsternakka	aprikoosi	ruusunmarja
bataatti	sitruhedelmät	puolukka
lanttu	melonit	
nauris	mango	
maa-artisokka		
tomaatti		

Useimmat kasvikset sopivat alle 1-vuotiaana, mutta joitakin kasviksia vältetään niiden sisältämien haitallisten aineiden tai huonon sulavuuden takia (ks. taulukko s. 7). Ulkomaiset pakastemarjat on ennen käyttöä kuumennettava 90 asteessa viiden minuutin ajan tai keitettävä 2 minuuttia Noro-viruksen takia. Säilöntäaineita sisältäviä hedelmä- ja marjaruokia tulee myös välttää. Ituja ei ole syytä käyttää salmonellariskin takia. Sienien osalta on varmistuttava syöntikelpoisuudesta ja käsiteltävä sienilajin mukaan.

Puurot

Lapsi ei tarvitse vellejä, vaan viiden kuukauden ikäiselle voidaan tarjota täysjyväjauhoista ja -hiutaleista valmistettuja puuroja. Jos hiutaleista valmistettu puuro on liian karkeaa, puuron voi valmistaa myös jauhoista, kuten graham-, ruis- ja ohrajauhoista. Jauhot lisätään kylmään veteen ja sekoitetaan hyvin kuumenemisen aikana, jottei puuro paakkuunnu.

Liha, kala ja kananmuna

Lihaa, kalaa ja kananmunaa voidaan lisätä kasvis- ja perunasoseen joukkoon noin puolen vuoden iässä, aikaisintaan viiden kuukauden iässä. Liha, kala ja kana tarjotaan asianmukaisesti kypsennettynä. Aluksi annos voi olla noin 1 tl ateriaa kohden. Vähitellen määrää lisätään. 7–8 kuukauden ikäiselle riittää 1–1,5 rkl lihaa yhden kerran päivässä, 8–12 kuukauden iässä kahdesti päivässä.

Maksaruokia ja makkaraa ei anneta alle 1-vuotiaalle.

Kalaa suositellaan 2–3 kertaa viikossa pehmeiden rasvojen takia. Kalaksi sopii esimerkiksi lohi ja kasvatettu kirjolohi, siika, muikku, sei ja punakampela. Haukea, sisävesien isoa kuhaa, madetta ja ahventa sekä Itämeren isoa silakkaa, merilohta ja taimenta käytetään enintään 1–2 kertaa kuukaudessa haitallisten aineiden takia.



Tavalliseen maitoon siirtyminen

Maitotuotteiden käyttö aloitetaan maustamattomilla hapanaidotuotteilla, esimerkiksi jogurtilla ja viiillillä 10–12 kuukauden iässä pieninä määrinä. Yhden vuoden iässä siirrytään käyttämään ruokajuomana tavallista rasvatonta maitoa tai piimää. Raakamaitoa ei käytetä kuumentamattomana.

Rasva

Rintamaito ja vieroitusvalmiste turvaavat riittävän rasvan saannin alle 1-vuotiaalla. Tarvittaessa lapsen soseruokaan tai puuroon lisätään rypsiöljyä.

Janojuomana vesi

Täysimetetty lapsi ei yleensä tarvitse vettä, koska hän tyydyttää nesteentarpeensa rintamaidolla. Vauva ei tarvitse kuumallakaan ilmalla lisänestettä, vaan imetyskertoja voidaan tihentää. Lapselle annettavaa vettä ei tarvitse keittää.

Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa kaikki mehut, myös tuore- ja täysmehut, ovat tarpeettomia. Ne ovat haitallisia hampaille ja totuttavat turhaan lapsen makeisiin juomiin. Aterioiden välillä juodaan janojuomana vettä.

Sokeria harkiten

Kaksi ensimmäistä vuotta ovat herkkää aikaa lapsen ruokatottumusten kehittymisen ja hampaiden terveyden kannalta. Vauvan ruokiiin ei tarvita sokeria, koska useimmat marjat ja hedelmäsoseet ovat sellaisenaan makeita.

Suolaa ei käytetä

Suolaa ei lisätä vauvan ruokaan ennen yhden vuoden ikää ja senkin jälkeen vain pieniä määriä. Alle yhden vuoden iässä ei myöskään käytetä suolaa sisältäviä ruokia kuten makkaraa, muita lihavalmisteita, juustoja eikä valmisruokia.

Mausteiden käyttö voidaan aloittaa jo ennen yhden vuoden ikää. Ensimmäisiä mausteita voivat olla miedon makuiset tilli, persilja tai

purjosipuli, myöhemmin sipuli, pippuri ja perheen muut tavanomaiset, suolattomat mausteet. Kanelia (kassiakaneli) ei käytetä alle 1-vuotiailla korkeiden kumariini-pitoisuuksien vuoksi.

Teolliset lastenruoat

Teolliset lastenruoat ovat kotiruoan vaihtoehto. Erityisen käteviä ne ovat esimerkiksi matkoilla ja kiireen yllättäessä. Lue tarkoin säilytykseen liittyvät rajoitukset aina purkin päältä. Kertaalleen lämmitettyä ruokaa ei tarjota uudelleen. Ota lämmitystä varten purkista arvioimasi vauvan tarvitsema määrä. Säilytä avattu purkki jääkaapissa.

Uusiin makuihin tottuminen

Makumieltymykset alkavat kehittyä jo sikiöaikana lapsiveden ja syntymän jälkeen rintamaidosta tulevien makuaineiden kautta. Jos äidin ruoka on makujen suhteen monipuolista, lapsen on mahdollisesti helpompi hyväksyä uusia ruokia.

Useimmat lapset suhtautuvat epäilevästi uusiin ruokiin. Pikkulapsilla uusien ruokien vierastaminen on tyypillistä. Voimakkaimmillaan se on alle 3-vuotiaalla, joskus jo vauvaiässä.

Jos lapsi suhtautuu epäröiden uuteen ruokaan, on tärkeää tarjota sitä ensin pieniä määriä tutun ruoan kanssa. Ennen kuin uusi ruoka hyväksytään, tarvitaan jopa 10–15 maistamiskertaa toistaen useita kertoja viikossa.

”Lapsi syö mistä pitää.

Pitää siitä mikä on tuttua.

Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein.”



Hyvinvointipalvelut
Lasten ja nuorten palvelut / ravitsemusterapia

Perheen ruokaan siirtyminen

Pieni lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe noin vuoden ikäisestä. Viimeistään tässä vaiheessa lapsi osallistuu perheen yhteisille aterioille. Lapselle tarjotaan erilaisia ruokalajeja, jotta lapsi tottuu uusiin ruokiin ja makuihin. Ruoan tulee olla vähäsuolaista. Mausteista käytetään vaihdellen niitä, joihin perhe on totunut.

Yli vuoden ikäiselle ja koko perheelle sopii ruokajuomaksi rasvaton maito tai piimä.

Usein jatketaan vanhasta tottumuksista so-seruokia, vaikka viimeistään vuoden iässä lapsi mielellään jo ottaa karkeampaa, pureskelua vaativaa ruokaa. Pureminen harjoittaa suun ja kielen liikkeitä ja auttaa puheen kehittymistä.

Perhe syö säännöllisesti ruoka-aikoina ruokapöydässä. Ruokailutilanteen tulee olla rauhallinen ja ilmapiiriltään myönteinen. Televisio suljetaan, leikkikalut ja muut häiriötekijät poistetaan ruokailun ajaksi. Yhdessä ruokailuun varataan aikaa aina, kun se on mahdollista.



kuva: Syödään yhdessä, THL 2016

Jos vatsa ei toimi

Vastasyntynyt saattaa ulostaa 10 kertaa vuorokaudessa tai kerran kymmenessä päivässä. Täysimetetyillä lapsilla on harvoin ummetusta. Heillä ulostamisväli voi olla jopa viikko, mutta jos ulosteet ovat pehmeitä, kyseessä ei ole ummetus. Äidinmaidonkorviketta saavan lapsen ulosteet ovat yleensä kiinteämpiä kuin rintamaitoa saavalla.

Lapsen ulostusväli ja ulosteiden laatu muuttuvat siirryttäessä rintamaidosta korvikkeeseen ja edelleen kiinteisiin ruokiin. Kiinteisiin ruokiin siirryttäessä ulosteiden väri muuttuu sinipinkeltaisesta ruskeaksi ja ulostamistiheys voi harveta. Kun ulostaminen ei näytä hankalalta, lapsella ei ole ummetusta. Ulosteen pehmentämiseen voi antaa neljän kuukauden iästä alkaen kasvissoseita. Kasvissoseet, porkkana-raaste, koverrettu tomaatti, hedelmäraasteet

ja marjasurvokset ovat parempia kuin vähäkuituiset kiisselit ja soseet. Luumusose ja luumumuhi pehmentävät ulostetta, mutta niitä ei tule käyttää päivittäin. Viiden kuukauden iästä lähtien hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväpuurot, joihin voi lisätä leseitä. Rintamaidon tai äidinmaidonkorvikkeen ohella lisäjuomaksi annetaan vettä.

Ulosteen pehmentämiseen sopii apteekista saatava mallasuute, jota annetaan aluksi 1–2 tl päivässä, myöhemmin 1 tl/dl äidinmaidonkorviketta, enintään kuitenkin 50 ml päivässä. Mallasuutteen voi sekoittaa myös veteen. Mallasuute voi lisätä ilmavaivoja. Mallasuutetta voidaan käyttää ruokaan, äidinmaidonkorvikkeeseen tai veteen sekoittaen 1 tl/1 dl, päivittäin enintään 50 ml/vrk.

Jos ulostaminen tuottaa lapselle vaivaa, keskustele oman terveydenhoitajan kanssa vatsan toiminnan helpottamiseksi. Kysy myös vauvajumppa- tai vauvahierontaohjeita.



Ruokaohjeita vauvalle

Perunasose

- ❖ peruna 1 kpl
- ❖ vettä, äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta

Kuori peruna, soseuta se haarukalla tai purista siivilän läpi. Löysennä vedellä, äidinmaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella.

Hiutalepuuro (1–2 annosta)

- ❖ 1/2 - 3/4 dl kaura-, vehnä-, ohra-, ruis- tai riisihiutaleita
- ❖ runsas 2 dl vettä

Kuumenna vesi ja lisää hiutaleet. Kypsennä puuroa hiutalepakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita välillä. Löysennä tarvittaessa äidinmaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella.

Kasvisose

- ❖ perunaa, porkkanaa, kukkakaa-
lia, parsakaalia ja/tai kesäkurpitsaa

Perunan kanssa voit tarjota erilaisia kasviksia aloittaen esim. porkkanasta. Pese, kuori ja paloittele kasvikset. Keitä pienehkössä vesitilkassa siten, että laitat ensin porkkanat, sitten peruna ja viimeksi muut kasvikset, jotka kypsyvät nopeammin. Soseuta kasvikset keitinveteen esim. sauvasekoittimella, tehosekoittimella tai sosemyllyllä. Pienet määrät voi puristaa siivilän läpi tai soseuttaa haarukalla. Löysennä tarvittaessa vedellä, äidinmaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella.

Hedelmä- ja marjasosekiisseli

- ❖ 2 dl vettä
- ❖ noin ½ rkl perunajauhoja
- ❖ 1 dl soseutettua marjaa tai hedelmää

Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kuumenna kattilassa, kunnes kiisselipohja pulpahtaa. Lisää soseutettua marjaa tai raastettua hedelmää joukkoon. Marjat voi soseuttaa sauvasekoittimella, tehosekoittimella, sosemyllyllä, siivilän läpi tai haarukalla painellen. Ensimmäiset kiisseliannokset voit valmistaa siten, että tuoremarjasose/ hedelmäraaste lisätään kiisselipohjaan jo kuumennusvaiheessa niin, että se ehtii kypsyä jonkin aikaa.

Liha-perunasose (2–3 annosta)

- ❖ 30 g porsaan-, naudan- tai broilerinlihaa
- ❖ 3 keskikokoista perunaa
- ❖ 1,5 dl vettä
- ❖ 1 tl rypsiöljyä

Pese ja kuori perunat. Kuutioi lihapala ja laita kiehuvaan veteen. Keitä n. 10 min. Kuutioi perunat ja lisää kattilaan. Keitä vielä 10–15 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä. Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimella ja lisää öljy sekoituksen loppuvaiheessa.



Alle 1-vuotiaana vältettävät ruoka-aineet

Ruoka-aine	Välttämisen peruste
Korvasieni	Korvasienimyrkkyjäämät käsittelystä huolimatta
Öljykasvien siemenet (esim. pellavan- & auringonkansiemenet)	Raskasmetallit
Makkarat, nakit, leikkeleet	Nitriitti, suola
Maksaruoat	Korkea A-vitamiinipitoisuus
Nitraattia keräävät kasvikset (pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, kiinankaali, lehtikaali, kysäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut)	Korkea nitraattipitoisuus Idussa on myös salmonellariski
Idut	Salmonella- ja EHEC-riski
Varhaisperunat Vihreät ja itäneet perunat	Korkea solaniini- ja nitraattipitoisuus
Kaakao	Tanniini
Riisijuoma	Korkea raskasmetallipitoisuus, ravintosisältö ei vastaa alle 1-vuotiaan tarvetta
Mehujuomat, joissa bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212, E213)	Turvallisen päiväsaannin raja voi ylittyä
Hunaja	Clostridium botulinum -bakteerin itiöt
Kaneli (kassiakaneli)	Korkea kumariinipitoisuus
Merilevävalmisteet	Haitallisen korkea jodipitoisuus, raskasmetallit (arseeni, kadmium, lyijy)
Raaka liha ja broileri	Käytetään vain kypsänä ja asianmukaisesti valmistettuna bakteeririskin vuoksi
Raakamaito	Yersinia pseudotuberculosis-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja campylobacter -riskit
Raakaviljapuurot	Hygienen laatu voi olla huono