



ÄIDINMAIDON LUOVUTTAJAN RAVITSEMUS

Lapsen imettäminen ja äidinmaidon luovuttaminen lisäävät äidin ravinnontarvetta ja kuluttavat ravintoainevarastoja. Mitä enemmän maitoa erittyy, sitä suurempi on ravinnon tarve. Riittävä ravinnon saanti auttaa äitiä jaksamaan.

Äidin ruuan laatu vaikuttaa äidinmaidon laatuun, erityisesti maidon rasvojen laatuun ja vesiliukoisten vitamiinien määrin.

Riittävästi ruokaa

Runsas maidon erityis ja imettäminen lisäävät energiantarvetta. Osa tarvittavasta energiasta saadaan raskauden aikana kertyneestä rasvakudoksesta, mutta valtaosa lisäenergiasta on saatava ruuasta. Yleensä äidin ruokamäärät lisääntyvät tarvetta vastaavasti. Äiti tarvitsee päivittäin aamuateriaa, lounaan ja päivällisen sekä 1-2 välipalaa tarpeen mukaan.

Kun äiti imettää ja luovuttaa äidinmaitoa, hänen painonsa yleensä laskee. Varsinaista laihdutusta ei suositella imetysaikana, koska se väsyttää äitiä ja vähentää äidinmaidon määrää. Tavoitteena on, että äidin paino on imetyksen lopussa sama kuin raskauden alkaessa. Tämä tavoite on tiukka, jos äidin paino on noussut runsaasti raskauden aikana, mutta sitä kannattaa tavoitella.

Runsaasti juomista

Imettäminen lisää nesteen tarvetta äidinmaidon määrällä. Äidin kannattaa juoda runsaasti ja tasaisesti pitkin päivää janontunteensa mukaan. Sopivia juomia ovat vesi, rasvaton maito, piimä, laimea mehu ja tee. Kahvia voi nauttia kohtuullisesti. Runsas kahvin ja kofeiinipitoisten juomien (esim. kola- ja energiajuomat) juonti voi tehdä lapsesta levottoman, koska kofeiini kulkeutuu äidinmaitoon.

Vesi on janojuomana paras varsinkin yöllä. Koska yöllä syljen suojaava vaikutus on vähäisempi kuin päivällä, hampaat reikiintyvät helposti sokerisista juomista.

Sakariinia ja syklimaattia ei suositella juomien makeuttamiseen imetysaikana. Aspartaamia ja asesulfaamia sisältäviä elintarvikkeita voi käyttää.

Ruokailun koostaminen

Äiti saa sopivasti ravintoa, kun hän syö monipuolisesti oman ruokahalunsa mukaan. Päivittäin on hyvä syödä täysjyväleipää tai puuroa, perunaa ja muita kasviksia, marjoja ja hedelmiä, lihaa, kalaa, broileria tai munaa, nestemäisiä maitovalmisteita ja juustoa sekä ravintorasvoja.

Maitoa ja muita nestemäisiä maitovalmisteita on suositeltavaa käyttää noin neljä lasillista päivässä ja juustoa kolme viipaletta. Jos maitovalmisteiden käyttö on vähäistä, kalsiumvalmiste on tarpeen. Riittävä kalsiumin saanti (1200 mg/vrk) ehkäisee osaltaan luuston haurastumista.

Äidin tulisi imetysaikana käyttää leipärasvana 60 - 70 % kasvimargariinia (esim. Becel 60, Keiju 70). Ruoanlaitossa ja leivonnassa on suositeltavaa käyttää juoksevia kasvirasvavalmisteita (pullomargariini) ja kasviöljyjä. Öljypohjaisen salaattinkastikkeen käyttö päivittäin on myös suositeltavaa. Kalaa ja broileria kannattaa syödä muutaman kerran viikossa. Kun äidin ruokavaliossa on runsaasti pehmeää



rasvaa, sitä on runsaasti myös rintamaidossa. Imeväinen tarvitsee pehmeän rasvan sisältämiä rasvahappoja kasvuun ja keskushermoston kehittymiseen.

Vitamiinilisät maidon luovuttajalla

Imettävälle äidille suositellaan D -vitamiinitäydennystä 10 mcg/vrk ympäri vuoden. Äidinmaidon luovutus lisää myös muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta. Ruokavalion tueksi suositellaan foolihappoa ja C- vitamiinia sisältäviä monivitamiinivalmistetta. Näitä voit kysyä apteekista.

Päihteitä ja lääkkeitä ei käytetä

Äidinmaitoa luovuttava tai omaa lastaan imettävä äiti ei voi käyttää lääkkeitä tai päihteitä (alkoholia, huumeita). Myöskään tupakoivia äitejä ei voida ottaa äidinmaidon luovuttajiksi.