

# Vauvaikäisen ravitseminen – kaikessa rauhassa maitoa



Kuva: Shutterstock

Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle, tasaisesti kasvavalle vauvalle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäiset 6 kuukautta. Täysimetetty vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi ainoastaan D-vitamiinia 10 mikrogrammaa kahden viikon iästä alkaen.

Kun vauvaa imetetään lapsentahtisesti, vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa, maitomäärä pysyy vauvan tarpeita vastaavana. On tavallista, että alkuvuikkoina vauva syö vieläkin tiheämmin.

Jos yli 4 kuukauden ikäinen vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi muuta ravintoa, kiinteiden

ruokien tarjoaminen on parempi vaihtoehto kuin äidinmaidonkorvikkeeseen siirtyminen, jotta imetyksen jatkuminen ei vaarantuisi.

Pelkästään äidinmaidonkorviketta saavalle vauvalle kiinteiden ruokien tarjoaminen aloitetaan 4–6 kuukauden iässä.

Kiinteiden ruokien kanssa ei kannata kiirehtiä. Vauvan suolisto kypsyy vähitellen ja on valmis vastaanottamaan kiinteitä ruokia aikaisintaan 4 kuukauden iässä. Kiinteiden ruokien tarjoaminen aloitetaan aina vauvan yksilöllisten valmiuksien ja tarpeiden mukaan aikaisintaan 4–6 kuukauden

	Täysimetetyt	Osittaisimetetyt	Korvikeruokitut
<b>0-4kk</b>	Äidinmaitoa D-vitamiinilisä 2 viikon iästä alkaen	Äidinmaitoa ja korviketta D-vitamiinilisä 2 viikon iästä alkaen	Korviketta D-vitamiinilisä 2 viikon iästä alkaen
<b>4-6kk</b>	Äidinmaitoa D-vitamiinilisä (Maisteluannoksia yksilöllisen tarpeen mukaan)	Äidinmaitoa ja korviketta D-vitamiinilisä (Maisteluannoksia yksilöllisen tarpeen mukaan)	Korviketta D-vitamiinilisä (Kiinteitä ruokia yksilöllisen tarpeen mukaan)
<b>6-10kk</b>	Äidinmaitoa D-vitamiinilisä Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, viljoja ja liharyhmän tuotteita, maisteluannoksina perheen ruokakulttuuriin sopien	Äidinmaitoa ja korviketta D-vitamiinilisä Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, viljoja ja liharyhmän tuotteita, maisteluannoksina perheen ruokakulttuuriin sopien	Korviketta D-vitamiinilisä Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, viljoja ja liharyhmän tuotteita, maisteluannoksina perheen ruokakulttuuriin sopien
<b>10-12kk</b>	Äidinmaitoa D-vitamiinilisä Hapanmaitotuotteita Kiinteitä ruokia 5 ateriaa päivässä	Äidinmaitoa ja korviketta D-vitamiinilisä Hapanmaitotuotteita Kiinteitä ruokia 5 ateriaa päivässä	Korviketta D-vitamiinilisä Hapanmaitotuotteita Kiinteitä ruokia 5 ateriaa päivässä
<b>12kk→</b>	Samaa terveellistä kotiruokaa kuin muukin perhe syö D-vitamiinilisä Maitoa ruokajuomaksi Imetys saa jatkua äidin ja lapsen toiveiden mukaan	Samaa terveellistä kotiruokaa kuin muukin perhe syö D-vitamiinilisä Maitoa ruokajuomaksi Imetys saa jatkua äidin ja lapsen toiveiden mukaan	Samaa terveellistä kotiruokaa kuin muukin perhe syö D-vitamiinilisä Maitoa ruokajuomaksi



Kuva: Shutterstock

iässä. Lapsi on motoriselta kehitykseltään valmis syömään kiinteitä ruokia, kun hän pystyy istumaan tuettuna, hallitsemaan pään liikkeitä sekä koordinoimaan silmien ja käden yhteistyötä ruokia tavoitellessaan.

### Maisteluannoksia aloittelijalle

Kiinteitä ruokia tarjotaan aluksi pikkuisina maisteluannoksina (lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen). Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, eikä niiden ole tarkoitus vähentää imetyksetöiden määrää. Maistelun voi aloittaa myös kokonaan sormiruoilla. Pikkuhiljaa annoskoko saa kasvaa, kun syömiseen tulee rutiinia ja vauvan taidot kasva-

vat. Jos vauva saa äidinmaidon lisäksi äidinmaidonkorviketta, sen määrää voi vähentää kiinteiden ruokien aloituksen myötä ja säilyttää imetyskerrat entisellään.

Kiinteiden ruokien lisäksi yli puolivuotias vauva tarvitsee äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta noin 6 dl vuorokaudessa. Sen määrän imetetty vauva saa noin 3–5 imetyskerralla. Imetystä suositellaan jatkettavaksi vähintään vuoden ikään tai äidin ja lapsen niin halutessa pidempäänkin.

### Uusia makuja ja yhteisiä ateriahetkiä

Kun kiinteät ruoat aloitetaan puolen vuoden iässä, vauva saa maistella alusta asti uusia ruokia monipuolisesti. Hidas

totuttelu yksittäisiin, uusiin ruoka-aineisiin ei ole nyky-suosituksen mukaista. Vauvan suolisto on 5–6 kuukauden iässä valmis vastaanottamaan jo kaikenlaisia ruoka-aineita, maitotuotteita lukuunottamatta. Maitotuotteisiin tutustumisen voi aloittaa 10 kuukauden iässä hapanmaitotuotteilla.

Kiinteisiin ruokiin tutustuva vauva kannattaa ottaa alusta saakka mukaan perheen yhteisiin ruokailuhetkiin. Vauva voi maistella samoja ruokia kuin muukin perhe, kunhan vältetään runsassuolaisia ja -sokerisia ruokia. Tarvittaessa vauvan ruoka-annoksen voi ottaa erilleen jo valmistusvaiheessa ennen suolan lisäämistä.

Karkeammat soseet ja puurot, isot imeskeltävät sormiru-

at sekä pikkuiset, pinsettiotteen käyttöä vaativat ruokapalat harjaannuttavat suun motoriikkaa sekä silmien ja käden yhteistyötä. Sileärakenteiset soseet ja vellit voi unohtaa. Kun vauva saa harjoitella syömistä itse sormin ja ruokailuvälineisiin tutustuen, tulee ruokailuhetkiin iloa ja tekemisen meininkiä. Sotkuakin tietysti syntyy, mutta kuka nyt olisi seppä syntyesään. Ei ole tärkeää miten paljon tai taitavasti vauva syö. ★

Lue lisää: Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto, 2016

Tarkistanut neuvolatoiminnan osastonhoitaja, imetysohjaajakouluttaja Pia Seivo, Espoo.