

# Imettävän äidin ravitsemus



**Uusi elämäntilanne, imettäminen, väsymys ja mielialan muutokset voivat olla haastavia tuoreelle äidille. Säännöllinen ja riittävä syöminen edistää synnytyksestä toipumistasi, omaa jaksamistasi ja imetyksen onnistumista.**

**Pyri syömään säännöllisesti**, jotta saat riittävästi energiaa imetyksen tueksi ja vireystasosi pysyy parempana. **Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.** Syömällä selkeitä aterioita ja välipaloja napostelun sijaan varmistat, että syömäsi ruoka on ravitsemuksellisesti laadukasta ja monipuolista. Säännöllinen ateriarytmi tukee myös suun terveyttä.

Tarkista rasvavalinnat pehmeää rasvaa suosivaksi

- käyttämällä leipärasvana **vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvaveitettä ja ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä tai pullomargariinia**
- syömällä **pähkinöitä lajeja vaihdellen ja manteleita** noin 2 ruokalusikallista (30 g) päivässä
- käyttämällä **öljypohjaista salaatikastiketta**
- syömällä **rasvaista kalaa** 2 kertaa viikossa.

Tällöin myös äidinmaidossasi on riittävästi vauvalle välttämättömiä rasvahappoja. Välttämättömien rasvahappojen saanti on tärkeää lapsesi hermoston ja näkökyvyn kehitykselle.

Proteiininlähteenä suosi **kalaa, siipikarjan lihaa, kasviproteiini- valmisteita sekä palkokasveja.** Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään yhteensä enintään 350 g lihaa viikossa.

**Suosi maitovalmisteista rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja**, jotta tyydyttyneen eli kovan rasvan saantisi pysyy vähäisempänä.

**Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle.** Näitä on suositeltavaa syödä yhteensä vähintään puoli kiloa päivässä.

**Suosi täysjyväviljaisia vaihtoehtoja**, sillä niistä saat runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

Täysjyväviljavalmisteet ja kasvikset äidin ruokavaliossa lisäävät vesiliukoisten vitamiinien, erityisesti B- ja C-vitamiinien, määrää rintamaidossa.

## Imetyksen vaatima

**lisäenergiantarve** riippuu rintamaidon määrästä ja äidin rasvavaraston määrästä. Energian lisätarve on keskimäärin 500 kcal (katso kuva alla) vuorokaudessa. Useimmiten imettävän äidin ruokahalu on hyvä ja ruokamäärää tulee luontaisesti lisättyä tarpeen mukaan. Kun lapsi alkaa syödä kiinteää ruokaa ja rintamaidon määrä vähenee, myös energian lisätarve



Imetyksen lisäenergiantarvetta vastaava välipala

Imetysajan ruokavaliossa ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi ja turhat rajoitukset saattavat jopa lisätä lapsen ruoka-allergian riskiä.

## Imettäminen lisää nesteen tarvetta eritetyn rintamaidon määrän verran.

Sopivia juomia ovat vesi, rasvaton maito ja piimä, kasvijuomat, tee sekä vähäsokeriset, laimeat mehut. Vesi on paras janojuoma ja erityisesti yöllä imettäessä.

Turvallisen **kofeiinin** saannin raja imettäessä on 200 mg vuorokaudessa kaikki kofeiininlähteet huomioiden. Runsas kofeiinin saanti saattaa tehdä lapsesta levottoman, sillä osa kofeiinista kulkeutuu rintamaitoon.

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

pirha.fi

D-vitamiinivalmistetta suositellaan kaikille imettäville 10 µg päivässä ympäri vuoden. Keskustele muiden ravintolisien tarpeesta terveydenhoitajasi kanssa.

## Vältä

- alkoholia
- yrttijuomia ja –haudukkeita
- öljykasvien siemeniä (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukansiemenet) suurina määrinä
- korvasientä
- merilevävalmisteita, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.

## Kalan käyttöön liittyvät rajoitukset

- Sisävesiltä pyydettyä särkeä sekä kasvatettua kalaa voit syödä rajoituksetta.
- Itämerestä pyydettyä luonnonlohta, taimenta, nahkiaista tai isoa, perkaamattomana yli 19 cm:n silakkaa voit syödä kerran kahdessa kuukaudessa.
- Sisävesiltä pyydettyä kuhaa, lahnaa, siikaa, ahventa, haukea tai muikkua voit syödä enintään 2 annosta viikossa lajeja vaihdellen.
- Itämerestä pyydettyä kuhaa, lahnaa, siikaa, ahventa, haukea tai muikkua voit syödä 3–4 kertaa kuukaudessa lajeja vaihdellen.

Päivitetty 10/2024



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU