

IMETAVATE EMADE TOITUMISSOOVITUSED

Nii raseduse kui ka imetamise ajal peab ema pöörama suuremat tähelepanu, et toidulaud oleks mitmekesine ning et ta saaks kätte kõik vajalikud toitained, kuna sel ajal on vitamiinide, toiduenergia ja mineraalainete vajadus erinev.

Oluline on ka vee tarbimine, et keha saaks kõik toidust tulevabad toitained omastada. Soovituslik tarbida minimaalselt 1.5l vett ööpäevas.

Naiste toiduenergia suureneb imetamise ajal +300-500kcal. Kui kehaline aktiivsus sellel perioodil on ka oluliselt väiksem, siis ei ole otstarbekas kaloraaži tõsta. Kui aktiivsus on sama, siis kindlasti lisada antud teadlikult **kaloraažile +300-500kcal**. Suurenenud energiavajadus imetamise ajal on tingitud rinnapiima sünteesimisel kuluvast energiast. Sellest ka suurenenud isud.

Kui ema ei söö piisavalt ja ei saa toidust kätte vajalike toitaineid (süsivesikud, valgud ja rasvad), mineraalaineid ja vitamiine, siis üldiselt laps saab rinnapiimast vajaliku ikka kätte.

Kuid emal võivad tekkida puudujäägid erinevatest vitamiinidest ja toitainetest ning rinnapiima kogus võib olla oodatust väiksem. Kõikidel muudel juhtudel peaks meeles pidama seda, et **üldiselt ei olene rinnapiima kogus söödava toidu hulgast, vaid imetamise kestvusest, rinna tühjendamise sagedusest ja kui efektiivselt laps imeb.**

Imetava ema toiduenergia vajadus sõltub tema aktiivsusest ja raseduseelsest kehakaalust. Kui aktiivsus on sama, siis kindlasti lisada kaloraažile +300-500kcal.

Imetamise ajal peab naine kindlasti jälgima, et saaks kätte kõik vajalikud toitained. Küll aga on olulisem jälgida, et imetava naise menüüs oleks süsivesikute osakaal suurem (soovituslik 60%), et katta tõusnud energiavajadus. Tutvu vajadusel "toiduainete asenduse" lehel süsivesikuid sisaldavate toitudega.

Tihti ei ole väikeste beebidega kodus olevatel emadel aega süüa teha ja seetõttu tehakse kiireid ja ebatervislike valikuid. Kui tunned, et peab midagi kiirelt sööma, siis eelista pagaritoodete, küpsiste, küpsiste ja maiustuste asemel tervislikke süsivesikute allikaid (leib, sepik, puu- ja köögiviljad, marjad, pasta, riis, kaerahelbed jms).