

IMIKU TOITMINE

1. Toidu mõju kasvule: Lapse kasvamist mõjutab kolmel esimesel eluaastal kõige enam toit. Kiire kasvamise perioodil (0-2a), on oluline küllaldane energiakogus. Toiduga saadavast energiast kulub esimestel elukuudel kasvamiseks kuni 35%, 1-aastaselt 5%.

Ainult piisav toiduenergia kogus tagab normaalse kaaluibe, milleks on:

- esimesel elupoolaastal 600-800g kuus
- teisel elupoolaastal 300-400g kuus.

2. Rinnapiim: Esimesel kuuel elukuul katab rinnapiim toiduenergia, toitainete ja mineraalainete vajaduse täielikult. Terve imik ei vaja vett ega teed rinnapiimale lisaks, sest rinnapiimas on 90% vett. Kui imikule anda rinnapiimaga toitumise perioodil lisaks vett või teed, siis väheneb söödava toidu kogus ja langeb kaaluibe. Liigse tee jootmine vähendab raua imendumist.

Rinnapiima tekke peamine stimuleerija on imemine ise. Rinnapiima tekke stimuleerimiseks tuleb imikut esimestel elunädalatel sagedasti toita – orienteeruvalt 1,5-2t vahedega. Kui rinnapiima ei teki siiski piisavalt, on ainukeseks alternatiiviks imiku piimasegu, mitte lehmapiim.

3. Rinnaga toitmine teisel elupoolaastal: Alates 5.-6. elukuust ei vaja imik enam tihedat rinnaga toitmist ööpäev läbi ja tekib ka vajadus lisatoidu järele. Sellest vanusest alates peaks imik magama oma voodis, sest see aitab võrutada öisest korduvast rinnaga toitmistest. Hiljem on seda järjest raskem saavutada.

Probleemid sagedasel rinnaga toitmisel teisel elupoolaastal:

- Sage öine toitmine väsitab ema.
- Piimahammaste kiire lagunemine kuna hammaste liigne kontakt laktoosiga põhjustab kaariese teket.
- Väheneb valmidus lisatoidu söömiseks, laps ei taha hommikusööki süüa, kaaluibe väheneb.

Laps võiks rinnapiima saada kuni 2. eluaasta lõpuni, kuid kindlasti peab sööma ka lisatoitu.

4. Lisatoid: Lisatoidu vajadus tekib 4.-6. elukuu lõpus kuna rinnapiim ei kata enam toiduenergia ja mineraalainete vajadust ning emalt saadud rauadepoo ammendub.

Last tuleb uue toiduga harjutada. Uus maitse on imikule võõras - harjumiseks kulub tavaliselt vähemalt 8-10 toitumiskorda.

Imiku toidueelistused on mõjutatavad. Loomupäraselt eelistab imik magusat ja soolast. Kui esimene lisatoid on magus (nt. puuviljapüree, kohupiimakreem), siis on hiljem imikut raske harjutada sööma mittemagusaid toite. Soolaseid toite ja soola lisamist imikutoidule ei kasutata.

Lisatoitu vajavad nii rinnapiimatoidul olevad kui ka piimasegu saavad imikud.

Korruga tuleks lisada ainult üks uus toit. Nii on allergiailmingute tekkimisel (lööve, oksendamine, kõhulahtisus) võimalik allergeen kindlaks teha. Lisatoitu tuleb anda lusikast enne rinnaga toitmist. Lisatoidule võib lisada rinnapiima või piimasegu, siis on imikul uue maitsega lihtsam harjuda. Lisatoidu kogused: 5-150g päevas.

Tavapäraselt alustatakse lisatoitmist kartulipüreest, järgnevalt sobib katsetada lillkapsa, suvikõrvitsa, kõrvitsa, porgandiga. Punapeet ei sobi kõrge nitraatide sisalduse tõttu. Kui last on ükskhaaval juurviljadega harjutatud, võib hakata pakkuma segusid.

Putrudest sobivad gluteenita pudrud - tatar, hirss, riis. Alates 6.elukuust kaer, rukis, oder, (nisu).

5. Liha: vajadus: 5.-6. elukuuks on emalt saadud rauadepoo imikul lõppemas ning menüüsse tuleb lisada liha kui raua allikas. Parim on taine sea-, kana-, vasika-, loomaliha, kogus 5-20g päevas.

Vältida tuleb vorsti, viinerit ja sardelli, sest neis on tunduvalt vähem rauda kui tailihas.

6. Piimatooted: Valgurikast toitu võib andma hakata alles esimese eluaasta lõpul kuna see koormab neere. Jogurti ja kohupiima võib lisada 10.–11. elukuust. Lehmapiimaga (soovitavalt 3,5% rasvasisaldusega) alustatakse alles teisel eluaastal, koguses 500-600ml päevas ja piima juuakse tassist. Lehmapiimaga toitmine 1. eluaastal võib põhjustada ka rauavaegust.

7. D-vitamiin: Terve imik vajab lisaks toidule D-vitamiini rahhiidi profülaktikaks. D vitamiini antakse kuni lapse 2 aastaseks saamiseni 5 tilka iga päev. Kui imik saab piimasegu, antakse 3 tilka D vitamiini. Kui imik saab piimasegu üle 0.5l päevas, siis D-vitamiini juurde anda ei ole vaja.