

Keskoslapsen ruokaopas



Keskoslapsen ruokaopas

Hyvä ravitsemus on keskeinen osa keskosena syntyneen lapsen hoitoa. Varhaisvaiheen ravitsemus vaikuttaa terveyteen vielä myöhemmin elämässä. Lapsen ravitsemus on aina yksilöllistä ja siihen vaikuttavat lapsen syntymäpaino, kehitysvaihe, kasvu ja mahdolliset sairaudet.

*Tässä oppaassa on ohjeita syn-
tyessään lähinnä alle 1.5–2 kg
painaneen lapsen ravitsemuksesta
ja ruoasta ensimmäisen ikävuo-
den aikana kotihoidossa. Synty-
mäpainoltaan yli 1.5–2 kg lasten
kohdalla sovelletaan täysiaikaisen
lapsen ohjeita, jos lapsen kasvu
etenee hyvin.*

Keskoslapsen iästä
puhuttaessa tarkoitetaan
tässä oppaassa todellisesta
syntymäpäivästä
laskettua ikää



Keskosena syntyneen lapsen ravinnontarve

Pienenä keskosena syntyneen lapsen kasvuvauhti on ensimmäisinä elinvuikkoina nopeampi kuin täysiaikaisena syntyneen lapsen. Ennenaikaisesti syntyneen lapsen kasvun tavoitteena on seurata täysiaikaisena syntyneen lapsen sikiöaikaista kasvua. Tästä johtuen keskosen ravinnontarve on suurempi kuin täysiaikaisen lapsen.



suustaan kiinteän ruoan. Imemisrefleksi heikkenee vähitellen ja lapsi oppii nielemään kiinteää ruokaa. Keskosena syntyneelle lapselle aloitetaan soseruokien antaminen lusikalla yksilöllisesti noin 4 kuukauden vaiheilla.

On tavallista, että lapsi vierastaa uutta ruokaa. Totuttelussa auttaa, kun ruokaa tarjotaan toistuvasti. Usein tarvitaan 10–20 maistamiskertaa, ennen kuin uusi ruoka tulee tutuksi.

Terve lapsi oppii syömään karkeaa ja pieniä paloja sisältävää ruokaa parhaiten 6–9 kuukauden iässä. Myös keskoselle annetaan viimeistään 8–9 kuukauden iässä vähitellen karkeampia soseita ja pehmeää palaruokaa. Noin 10–12 kuukauden ikäiselle lapselle annetaan ruokaa käteen tutustumista, haistamista ja maistamista varten. Lapsi hyväksyy uuden ruoan paremmin, kun saa tutustua siihen käsin. Tässä iässä lapselle annetaan myös lusikka käteen ruokapöydässä.

Äidinmaito on parasta

Oman äidin maito on keskosena syntyneen lapsen parasta ravintoa. Maidon erittymistä ylläpitää parhaiten säännöllinen lypsäminen ainakin 6–8 kertaa vuorokaudessa, tiheämmin päivällä ja ainakin kerran myös yöllä. Imetyksen harjoittelu voidaan aloittaa yleensä 32–34 raskausviikkoja vastaavan iän vaiheilla. Osaston hoitohenkilökunta ohjaa lypsämisessä ja imetyksen harjoittelussa.

Pienipainoisena syntyneelle lapselle ei ensimmäisten elinkuukausien aikana riitä pelkkä äidinmaito. Sen vuoksi sitä täydennetään lapsen kasvun ja yksilöllisen ravinnontarpeen mukaan äidinmaidon ravintolisällä tai tarvittaessa keskoskorvikkeella, kunnes lapsi saavuttaa 4–5 kg painon. Ravintolisää annetaan lääkärin ja ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan.

Syömisen oppimisen vaiheet

Ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsella on voimakas imemisrefleksi ja hän pyrki työntämään kielellä ulos

Yksilöllisesti lisäruokaa

Riisi- ja maissivelliä voidaan antaa noin 4 kuukauden ikäisestä lähtien 1–2 aterialla päivässä, jos lapsi saa korvikemaitoa. Vellissä on vähän enemmän energiaa ja proteiinia kuin tavallisessa korvikkeessa. Lisäksi se on sakeampaa ja voi sopia paremmin, jos lapsi pulauttelee tai oksentelee herkästi.

Puuroja ja vellejä, jotka sisältävät kauraa, vehnää, ruista ja ohraa annetaan noin puolen vuoden iästä alkaen.

Totuttelu soseisiin aloitetaan yksilöllisesti noin 4 kuukauden vaiheilla.

Ensin harjoitellaan lusikan käyttöä ja nielemistä tarjoamalla kasvis-, hedelmä- tai marjasosetta. Seuraavaksi annetaan kasvislihasosetta, josta lapsi saa muita soseita enemmän energiaa ja proteiinia. Ruokavalikoimaa laajennetaan tarjoamalla uutta ruoka-ainetta noin viikon välein.



iästä lähtien. Kun lapsi on yli vuoden ikäinen ja kasvaa hyvin, voidaan siirtyä rasvattomaan maitoon. Sitä käytettäessä lisätään puuroihin ja ruokiin noin 2 teelusikallista kasviöljyä tai 3–4 teelusikallista rasiamargariinia (60–70 %) päivässä. Tälle vaihtoehdona on leikki-ikäisten maitojuoma (esim. Muksu maitojuoma Plus), jota käytettäessä rasvalisiä ei tarvita. Jos lapsi kasvaa huonosti, äidinmaidonkorvikkeen ja lastenvellin käyttöä jatketaan yli yhden vuoden.

4

5–6 kuukauden ikäisille lapsille tarkoitetut teolliset kasvisliha-, -kana- ja -kalasoseet sopivat pienen keskoslapsen ruokavalioon 4–5 kuukauden ikäisestä. Myös 5–6 kuukauden ikäisille lapsille tarkoitettuja jogurttihedelmä- tai -marjasoseita voidaan antaa 4 kuukauden ikäisestä.

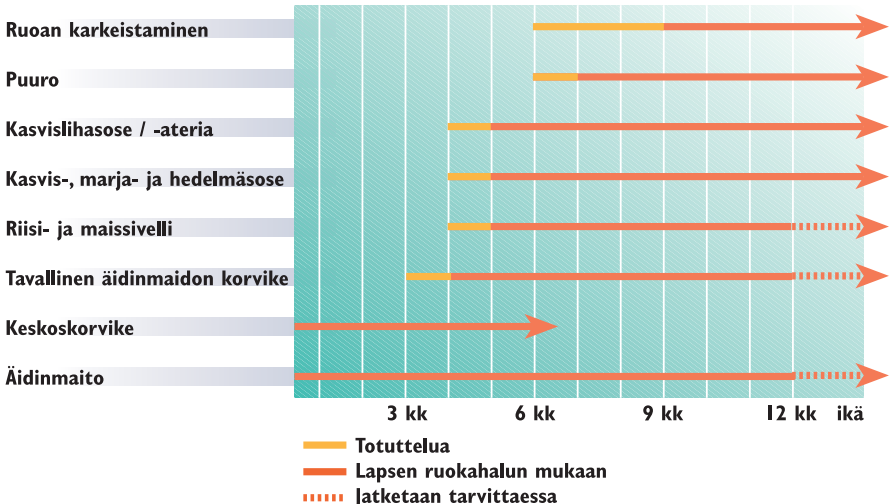
Lastenruokia voi valmistaa myös itse kotona. Esimerkiksi äitiyspakkaoksen Imeväisikäisen lapsen ruoka-oppaassa on ruoanvalmistusohjeita.

Tavallisia maitovalmisteita voidaan tarjota makuannoksina 10 kuukauden

Keskoslapsen ravintovalmisteet

Rintamaidon ravintolisät ja keskoskorvikkeet

Rintamaidon ravintolisä on tarkoitettu täydentämään äidinmaitoa ensimmäisten elinkuukausien aikana. Apteekista



Keskosruokavalio ensimmäisen ikävuoden aikana.

on saatavana esimerkiksi Nutriprem BMF® ja FM 85® -nimisiä ravintolisä. Rintamaidon ravintolisä tai tarvittaessa keskoskorvikkeita käytetään myös kotihoidossa pienipainoisena syntyneellä lapsella yksilöllisen tarpeen mukaan.

Keskoskorviketta (esim. Premilon®, Nutriprem 2® ja PreNAN Hy®) käytetään kotihoidossa tarvittaessa äidinmaidon lisäksi tai tilalla, kunnes lapsi saavuttaa 4–5 kg painon. Keskoskorvikkeessa on enemmän ravintoaineita kuin tavallisessa korvikkeessa.



Energialisät

Jauhemaisia valmisteita (esim. Duocal®, Fantomalt® ja Resource Energiajauhe®) ja rasva-vesiemulsioita (esim. Calogen® ja Liquigen®) voidaan käyttää energialisänä yksilöllisen tarpeen mukaan.

Helpoin ja halvin keino lisätä lapsen energiansaantia on käyttää tuttuja kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä puuron ja soseruokien joukkoon. Lähellä vuoden ikää voidaan rasvalisänä käyttää myös rasiamargariinia (60–70 %), juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai kermantyyppiä kasvirasvasekoitteita.

Kotihoidossa Kela korvaa osittain erät keskoskorvikkeet, rintamaidon ravintolisät ja energialisät. Korvausta varten tarvitaan resepti ja B-lääkärinlausunto.

Vitamiinit ja rauta

Keskostippoja (sisältää A-, E- ja B12-vitamiineja sekä foolihappoa) annetaan yksilöllisen ohjeen mukaan, kunnes lapsen paino on 3–4 kg. D-vitamiinilisää annetaan siihen asti, kunnes lapsi täyttää 3 vuotta. Lisärautaa tarvitaan koko ensimmäisen ikävuoden ajan. Muita vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita annetaan lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjeen mukaan.

Lapsen ateriat

Aluksi keskoslapselle tarjotaan maitoaterioita 2–3 tunnin välein, koska lapsi jaksaa syödä kerralla vain vähän. Aterioiden lukumäärää vähennetään iän karttuessa ja lapsen kasvaessa. Lapsen kotiutuessa ruokaa tarjotaan tiheämmin päivällä, jolloin yöllä

ateriavälit voivat olla pidemmät. Imetys tapahtuu lapsentahtisesti.

Alusta alkaen ateriahetken tulee olla rauhallinen ja miellyttävä. Lasta ei saa koskaan pakottaa syömään. Myönteistä huomiota annetaan, vaikka lapsi vain maistaisi ruokaa.

Lapsen lähestyessä vuoden ikää hän alkaa ottaa muilta perheenjäseniltä mallia syömisessä. Lapsen ruoka-ajat sovitetaan perheen ruoka-aikoihin. Yhteiset ateriat ovat parhaimmillaan mukavaa yhdessäoloa.

6

Letkuravitseminen

Yleensä ennenaikaisena syntynyt lapsi tarvitsee letkuravitsemusta ensimmäisinä elinviikkoinaan. Lypsettyä, mieluiten oman äidin maitoa annetaan nenämahaletkun kautta. Sitä täydennetään rintamaidon ravintolisällä tai tarvittaessa siirrytään osittain tai kokonaan keskoskorvikkeisiin.

Mikäli letkuravitseminen jatkuu kotihoidossa, voidaan käyttää imeväisikäisille tarkoitettuja letkuravitto-

valmisteita (esim. Infatrini® ja MiniMax Lasten letkuravitto®) joko pelkästään tai osana muuta ravintoa. Kotihoidossa Kela korvaa osittain letkuravittovalmisteita.

Pitkäaikaisessa letkuravitsemuksessa voidaan harkita nenämahaletkun sijasta vatsanpeitteiden läpi vietyä ravitsemusavannetta (gastrostooma, PEG). Pumpun käyttö letkuravitsemuksessa helpottaa käytännön toteutusta ja takaa hitaan ja tasaisen annostelun, jolloin letkuruoka siedetään yleensä paremmin.

Letkuravitsemuksen ohella on erittäin tärkeää pitää yllä säännöllistä ateriarytmää ja suun kautta syömistä. Lapselle tulisi tarjota ruokaa ainakin maisteluannoksina joka päivä. Ellei näin menetellä, suun kautta syöminen unohtuu ja sitä on työlästä opetella uudelleen.

Krooninen keuhkosairaus (bronkopulmonaalinen dysplasia, BPD/CLD)

BPD on varsinkin pienillä keskosilla esiintyvä happi- ja hengityskonehoidon aiheuttama krooninen keuhkovaurio, jonka vuoksi hengittäminen on työlästä. Yleensä tällöin tarvitaan nesterajoitusta, jota ennen kotiutumista pyritään lieventämään. Lapsen energiantarve on suuri ja ruokaa vahvistetaan yksilöllisen tarpeen mukaan ravintolisillä.

BPD-lapsilla on usein syömis- ja oksenteluongelmia, jotka liittyvät yleensä keuhko-ongelmiin. Lapsi toipuu parhaiten, kun molempia ongelmia hoidetaan yhtä aikaa.



Tavallisia syömiseen liittyviä pulmia

Ruoka ei maistu

Huono ruokahalu ja syömispulmat ovat tavallisia pienenä keskosena syntyneillä lapsilla.

Oikea syöttöasento, katsekontakti sekä lapselle sopivat tutit ja lusikat helpottavat syömistä. Lapselle tarjotaan tuttuja mieliruokia säännöllisillä aterioilla. Energialisien jättämistä pois joksikin aikaa voi myös kokeilla, jotta lapselle tulisi nälkä. Syödyn ruoan määrää ei kannata tarkkailla liikaa. Pääasia on, että lapsi syö jotain. Lasta ei pidä syöttää väkisin.

Mikäli maito ei lapselle maistu, tarkistetaan kuinka paljon hän käyttää muita maitoa sisältäviä ruokia, kuten lastenvelliä ja -puuroa. Jos maitovalmisteiden määrä jatkuvasti jää alle ½ litraan päivässä, täydennetään ruokavaliota ravitsemusterapeutin tai lääkärin ohjeen mukaan.

Noin vuoden iässä lapsi saattaa innostua voimakkaista mauista. Kannattaa kokeilla ruoan maustamiseen esimerkiksi ketsuppia, sinappia, maustekastikkeita, valkosipulia, puolukkahilloa, herkkukurkkua, yrttejä tai muita mausteita. Suolaa ei kuitenkaan lapsen ruokiin lisätä.

Oksenteluherkkyys

Oksentelu- ja pulautteluherkkyys on imeväisikäisillä varsin yleinen vaiva. Tällöin voi kokeilla korvikkeen vaihtamista osittain lastenvelliksi tai käyttää tavanomaista sakeampaa korviketta (esim. Tutteli Plus Omneo®). Vaihtoehtoisesti korvikkeen voi sakeuttaa

apteekista saatavilla sakeuttamisaineilla (esim. Nutriton Instant® ja ThickenUp®). Ravitsemusterapeutin ohjeen mukaan myös lastenvellijauheella voi sakeuttaa korviketta ja velliä.

Herkästi oksentelevan lapsen rasvalisiä kannattaa vähentää ja käyttää energialisänä glukoosipolymeeriä (esim. Fantomalt® ja Resource Energijauhe®). Poikkeustapauksissa turvaututaan lääkkeisiin tai kirurgiseen hoitoon.

Ummetus

Ummetus on kiusallinen vaiva. Nesteen käytön tiukka rajoittaminen hankaloittaa ummetusta. Jos lapsella on ummetusta, annetaan luumusosetta tai -mehua, ruusunmarjasosetta tai täysjyväveljejä ja -puuroja. Tarvittaessa käytetään lääkitystä.

Lapsen hidas kasvu

Hidas kasvu on tavallinen huolen aihe. Sen taustalla voi olla monta syytä. Lapsi voi oksennella tai syödä huonosti. Myös sairaudet voivat lisätä ravinnon tarvetta. Liikunnan lisääntyessä energiankulutus suurenee. Pienikokoinen lapsi ei aina pysty syömään riittävän suuria määriä ruokaa.



Irrota viimeiseltä sivulta ruoka-ohjeet ja laita vaikka jääkaapin oveen helpottamaan ruoanlaittoa.

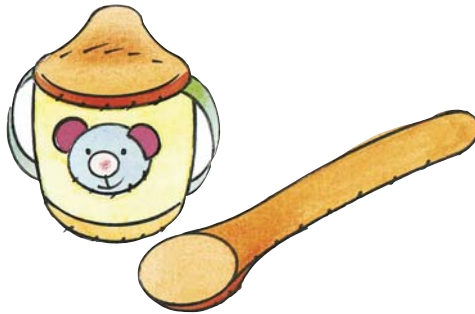


8

Mistä apua?

Kaikissa syömiseen liittyvissä pulmissa asia kannattaa ottaa viipymättä puheeksi poliklinikka- tai neuvola-käynnillä. Yhteistyö lääkärin, ra-

vitsemus- tai puheterapeutin sekä terveyden- tai sairaanhoitajan kanssa on oleellisen tärkeää. Lapsen pulmiin mietitään yksilöllisesti ratkaisuja ja seurataan niiden onnistumista seurantakäynneillä.



Teksti: Lastenlääkärit Anna-Liisa Järvenpää, Päivi Luukkainen ja Outi Tammela sekä ravitsemusterapeutit Terttu Peltola, Aila Paganus ja Heli Aldén

www.heli.fi

Heli

Hengityслиitto Heli
Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki
puh. 020 757 5000
info@heli.fi



RUOKAOHJEITA

Kaikki ohjeet sisältävät runsaasti energiaa. Ruoanvalmistuksessa käytetään pehmeitä rasvoja, kuten rasiamargariinia (60-70 %), rypsiöljyä ja kasvirasvasekoitteita (Becel 7 %, Flora 7 % ja Valio 5 %). Jauhelihana käytetään vähärasvaista alle 10 % rasvaa sisältävää lihaa.

Voit valmistaa kerralla isonkin annoksen pakastamista varten. Ruokat säilyvät pakastettuna noin 3 kuukautta. Kaikki ruokat sopivat yli 10 kuukauden ikäisille lapsille.

Pehmeät lihapullat

250 g jauhelihaa
1 dl kasvirasvasekoitetta
1 keitetty peruna tai
1 dl pakasteperunasosetta
1 kananmuna
2 rkl öljyä
paprikajauhetta
basilikaa
hiven valkopippuria

Soseuta kypsä peruna haarukalla. Voit käyttää myös tähteeksi jäänyttä perunasosetta. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi taikinaksi. Muodostele taikinasta pieniä pyöreköitä tai pihvejä. Kypsennä uunissa 200 °C:ssa noin 15 min. Ohjeesta tulee noin 15 lihapullaa.

Jauhelihakastike

200 g jauhelihaa
1 rkl öljyä
1 rkl vehnä jauhoja
1 dl kasvirasvasekoitetta
vettä
2-3 rkl tomaattipyreetä
valkosipulin kynsi
hiven valkopippuria



Murusta jauheliha pannulla öljyssä yhdessä valkosipulimurskan kanssa, älä ruskista. Lisää joukkoon vehnä jauhot. Lisää kerma ja vettä tarpeen mukaan ja anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia kannen alla. Mausta tomaattipyreellä ja valkopippurilla. Tarvittaessa voit hienontaa haarukalla. Ohjeesta tulee noin 10 lapsen annosta.

Kalaa kastikkeessa

noin 200 g pakasteseitiä, puna-ahventa tai lohta

Kastike:

2 dl kasvirasvasekoitetta
3 rkl vehnä jauhoja
1 rkl rypsiöljyä
maustamiseen tilliä, sitruunamehua, sinappia tai ketsuppia

Valmista ensin kastike. Mittaa kaikki aineet kattilaan. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen, anna kiehua muutaman minuutin ajan. Lisää paloiteltu, ruodoton kala ja anna kypsyä hiljalleen 5 - 10 minuuttia. Mausta. Ohjeesta tulee 10 - 15 lapsen annosta.

Perunakiusaus

3-4 perunaa
2 dl kasvirasvasekoitetta
1 rkl rypsiöljyä
maustamiseen valkosipulin kynsi

Kuori perunat ja leikkaa ne ohuiksi suikaleiksi. Laita perunasuikaleet ja murskattu valkosipuli voideltuun uunivuokaan ja lisää kasvirasvasekoite ja rypsiöljy. Anna hautua uunissa 180 °C:ssa reilun tunnin ajan, kunnes perunat ovat aivan pehmeitä. Ohjeesta tulee 4-5 lapsen annosta.

Vinkki: Lisää perunakiusaukseen lohisuikaleita ja hienonnettua tilliä, niin saat lohikiusausta.

Perunasose

perunoita tai pakasteperunasosetta
kasvirasvasekoitetta
nokare margariinia

Keitä kuoritut perunat kypsäksi ja soseuta. Pakasteperunasoseesta voit valmistaa soseen nopeasti pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää kasvirasvasekoite ja margariini, sekoita tasaiseksi.

Vinkki: Perunaporkkanasoseen voit valmistaa käyttämällä keitettyä porkkanaa, jota saa myös valmiina lastensoseena.

Munakastike

Valmista valkokastike kuten Kalaa kastikkeessa -ohjeessa. Keitä pari kananmunaa kypsäksi, hienonna haarukalla ja lisää valkokastikkeen joukkoon. Mausta hienonnetulla tillillä.

Herkkupasta

noin 1 dl makaronia
1 dl kasvirasvasekoitetta

Keitä makaronia vedessä 2 kertaa ohjeellista keittoaikaa pidempään, kaada keitinvesi pois. Hauduta kasvirasvasekoitteessa muutaman minuutin ajan. Tarjoa lisänä kala-, broileri- tai jauheliha-kastiketta. Ohjeesta tulee noin 2 lapsen annosta.

Mangorahka

1 prk mangososetta
1 dl maitorahkaa
1 dl vispikermaa
sokeria

Vatkaa kerma pehmeäksi vaahdoksi. Sekoita kaikki ainekset yhteen tasaiseksi massaksi.

Vinkki: Rahkan maustamiseen voit käyttää hedelmä- tai marjasosetta makusi mukaan. Ohjeesta tulee 4-5 lapsen annosta.

Vaniljakiisseli

2 dl maitoa
1 dl kasvirasvasekoitetta
2 rkl Maizena-maissitärkkelystä
2 rkl sokeria
vanilliinisokeria

Mittaa kattilaan maito, kasvirasvasekoite, sokeri ja maissitärkkelys. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen, anna kiehua muutaman minuutin ajan. Mausta vanilliinisokerilla. Tarjoa lisänä marjasurvosta tai lasten hedelmä- tai marjasosetta. Ohjeesta tulee noin 3 lapsen annosta.

Vinkki: Suklaakiisselin saat, kun lisäät seoksen joukkoon 2 rkl sokeroitua kaakaojuomajauhetta ja jätät sokerin pois.

