

## Tarvitsetko apua?

Liekku ry toimii Joensuun seudulla, ja se tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin, valintoihin sekä arjen ratkaisuihin. Tule vertaistukiryhmien tapaamiseen tai ota yhteyttä netissä:



[www.liekku.net](http://www.liekku.net)  
[liekku@gmail.com](mailto:liekku@gmail.com)

*Lapsen kasvuun ja terveyteen liittyvissä asioissa ota aina ensimmäisenä yhteyttä omaan neuvolaasi!*

## Kirjallisuutta ja hyödyllisiä linkkejä

**Rapley & Murkett:** *Omin sormin suuhun.* WSOY 2008.

**Arosilta, Ruottinen & Lähteenmäki:** *Minä syön itse. Sormiruokailun käsikirja.* Tammi 2012.

**Baby-led weaning.** [www.bebesinfo.fi](http://www.bebesinfo.fi)

**Kiintymysvanhemmuus.** [www.kiintymysvanhemmuus.fi](http://www.kiintymysvanhemmuus.fi)

**Imeväisikäisen lapsen ruoka.** Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3786.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3786.pdf)

**Toimi näin, kun hengitysteissä on vierasesine: Vauva, alle 1-vuotias,** Duodecim 2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00005&p\\_teos=spr&p\\_osio=106&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00005&p_teos=spr&p_osio=106&p_selaus=)

Tekstit: terveydenhoitajaopiskelija Liisa Jurvanen. Esite pohjautuu opinnäytetyöhön "Lapsentahtinen sormiruokailu", Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.

# Lapsentahtinen sormiruokailu



- Lapsentahtinen sormiruokailu on vaihtoehtoinen ruokailu- ja vieroitustapa lusikkaruokinnan sijaan.
- Perusajatus pohjautuu Baby-Led Weaning -metodiin (BLW).
- Sormiruokailu on luonnollinen tapa antaa lapsen oppia ja nauttia ruoasta, maailmasta ja turvallisesta syömisestä.

## Milloin aloittaa?

- Terveelle ja normaalipainoiselle lapselle rintamaito on riittävä ravinnon lähde ensimmäisten kuuden kuukauden ajan. Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään ja osittaisimetystä vähintään vuoden ikään asti.
- Kiinteisiin ruokiin tutustumisen voi aloittaa lapsentahtisesti sormiruokailun yksilöllisesti puolen vuoden ikäisestä alkaen, kun
  - lapsi kykenee istumaan kevyesti tuettuna tai ilman tukea
  - suu on kasvanut ja kehittynyt riittävästi
  - leluja jyrjyessä on havaittavissa parentaliikettä
  - lapsi kykenee itse kurkottamaan ja tarttumaan esineeseen tai ruokaan sekä viemään sen turvallisesti suuhunsa.
- On tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja lapsen kehitystä sekä valmiuksia sormiruokailuun tulee havainnoida yksilöllisesti.

## Turvallisuus

- Ruoan kakominen on yleistä kiinteiden opettelu yhteydessä.
- Kakominen laukeaa ärsykeestä kielen keskikolmannekselle n. 7 kuukauden ikään asti, minkä jälkeen se siirtyy taaemmas.
- Kakomis- ja oksennusheijasteet sekä yskänrefleksi toimivat lapsen omina suoja mekanismeina syömistilanteessa.
  - Kakominen merkitsee, että lapsi hallitsee tilannetta.
  - Älä työnnä omia sormiasi lapsen suuhun tämän kakoessa, ettei lapsi säikähdä ja vedä ruokaa väärään kurkkuun.
- Kakominen ja tukehtuminen eivät ole sama asia.
  - Tukehtuessa hengitystiet menevät tukkoon eikä lapsi kykene yskimään, ja hän saattaa muuttua sinertäväksi.
  - Tukehtumistilanteen ensiapu on hyvä olla tiedossa.
- Tarkista, että lapsen suu on tyhjä, kun lopetatte ruokailun.



## Kuinka sormiruokailaan?

- Ota lapsi perheen yhteisiin ruokailuhetkiin ja anna lapsen maistella sopivaksi katsomaasi ruokaa, jos hän itse siitä on kiinnostunut.
- Lapsen tulee istua tukevasti ja suorassa syödessään. Lasta voi tukea tyyntällä tai pitää sylissä ruokailun aikana.
- Älä laita ruokaa lapsen käteen. Lapsi kurkottaa ja laittaa sen itse suuhunsa, kun on siihen valmis.
- Kiinteän ruoan aloituksessa ei pyritä vielä tyydyttämään lapsen nälkää, vaan tutustutaan ruokaan.
- Älä koskaan jätä lasta yksin ruokailemaan.
- Hyviä ensiruokia ovat tuoreet tai kypsennetyt kasvikset, hedelmät ja vihannekset.
- Muotoile tarjottavat ruoka-aineet lapsen nyrkkiä isommaksi, jolloin lapsen on helpompi tarttua niihin ja haukata sopiva palanen.
- Huomioi lapsen kyvyt ja motorinen kehitys: pienempiä paloja vasta pinsettiotteen kehittymisen myötä.
- Anna lapsen valita, mitä hän syö ja kuinka paljon.
- Lapselle voi tarjota vanhemman lautaselta lähes mitä vain.
  - Huomioi kuitenkin imeväisen ravitsemussuositukset, vältettävät ruoka-aineet sekä lapsen turvallisuus.
  - Tarjoa monipuolista ja ravitsevaa ruokaa.
- Lapsentahtisuuden jatkuminen kiinteiden ruokien aloituksessa mahdollistaa lapsen oman kylläisyyden hallinnan opettelu.

