



## **Alle yksivuotiaiden tehostettu ravitseminen**

Sydänlapsen iänmukaista ruokaa voidaan helposti parantaa ravintolisillä. Alle yksivuotiailla lapsilla rintamaitoa tai korviketta voidaan täydentää keskosen ravintolisillä, glukosipolymeerillä ja / tai rasvalisillä. Korviketta voidaan täydentää omalla jauheella (+10-30 %) eli tekemällä korvikkeesta vahvempaa kuin ohjeen mukainen valmiste.

Pikkulasten vellien, kuten riisi- ja maissivellin, ja soseiden käyttö on kokemuksen mukaan hyvä aloittaa normaalia aikaisemmin. Vellien käyttö aloitetaan kolmen - neljän kuukauden ja soseiden noin neljän kuukauden ikäisenä. Rintaruokittu lapsi voi aloittaa gluteenittoman puuron kolmen – neljän kuukauden iässä, jos ei haluta antaa pullosta velliä. Noin vuoden ikäisestä lähtien voidaan alkaa käyttää täydennysravintojuomia.

## **Yli yksivuotiaiden tehostettu ravitseminen**

Yli vuoden ikäisillä lapsilla maitona voidaan käyttää jopa täysmaitoa. Puuron, jogurtin tai viilin joukkoon voidaan lisätä öljyä tai juoksevaa margariinia. Glukosipolymeerillä voidaan lisätä jälkiruokien, juomien ja lähes kaikkien ruokien energiapitoisuutta.

Yli vuoden ikäisillä ruokavalioon voidaan tarvittaessa lisätä proteiinia käyttämällä maitorahkaa, raejuustoa, sulatejuustoa, maitojauhetta, kananmunia jne.. Juomaksi suositellaan maitoa tai piimää. Suurentamalla liha- ja leikkeleannoksia voidaan myös lisätä lapsen proteiinin saantia.

Täydennysravintojuomia on sekä mehumaisia että maitomaisia. Juomat ovat 2 desilitran pullossa tai tetrassa. Niitä on saatavana erimakuista ja koostumukseltaan erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi kaakaon ja mansikan makuiset

juomat maistuvat lapsille hyvin. Juomat ovat parhaimmillaan jääkaappikylminä. Kaakaon makuisen juoman voi lämmitellä ennen tarjoilua mukissa.

Mehumaisia juomia voi käyttää myös ruoka- tai janojuomana vedellä tai kivennäisvedellä laimennettuna. Niistä voi myös valmistaa kiisseliä. Jäädettämällä täydennysravintojuomista saa mehujäätä tai jäätelöä. Esimerkkejä täydennysravintovalmisteista ovat Minimax, Fortini ja Ensini, Addera). Kelalta voi hakea korvausta täydennysravintovalmisteiden käytöstä (lapsen aliravitseminen). Korvauksen anomista varten tarvitaan hoitavan lääkärin lausunto sekä resepti.

## **Kun lapsi ei jaksa syödä**

Tarvittaessa aloitetaan letkuruokinta ikää vastaavalla letkuravintovalmisteella. Lasten letkuruokinnassa käytetään pääsääntöisesti pehmeää polyuretaani- tai silikonilettoa. Nämä pehmeät letkut vaihdetaan noin kuukauden välein. Letkuruokinta toteutetaan ruiskusta painovoimalla valutamalla tai hitaasti syöttöpumpun avulla. Pitkäaikaisessa ravitsemushoidossa voidaan käyttää ruokinta-avannetta eli gastrostomialettoa. Tämä letku asetetaan paikoilleen vatsanpeitteiden läpi.

## **Sydänlapsen yksilöllisen ravitsemussuunnitelman laatii ravitsemusterapeutti / lääkäri:**

---

---

---

---

---

