



Euroopan unionin  
osarahoittama

Niitty 2–Yhdessä maahanmuuttajaperheiden  
hyvän arjen puolesta

# TAAPEROIMETYS, TUTIN JA TUTTIPULLON KÄYTTÖ LEIKKI-HÄSSÄ



## IMETYSSUOSITUKSET

- Imetystä suositellaan vähintään 1-vuotiaaksi asti. Lasta voi imettää myös pidempään, jos perhe haluaa.
- Äidinmaito sisältää runsaasti hyödyllisiä ravintoaineita, mutta yli 6 kk ikäinen vauva tarvitsee lisäksi myös kiinteää ruokaa.
- Imetyksestä on hyötyä lapselle ja äidille.
- Pitkään jatkuneesta imetyksestä ei ole haittaa hampaille, kun hampaita hoidetaan hyvin. Hampaiden hoito on erityisen tärkeää yli 1 vuoden iässä. Yli 1-vuotias lapsi ei tarvitse yöllä maitoa tai muutenkaan syötävää.



## **IMETYKSEN HYÖDYT LAPSELLE**

- Lohduttaa ja lievittää kipua
- Vähentää lapsen sairastumista infektioauteihin
- Lapsen sairastaessa äidinmaito on hyvin imeytyvää ravintoa
- Vähentää ylipainon riskiä lapsuudessa ja aikuisuudessa
- Vähentää riskiä tyypin 2 diabetekselle
- Edistää hampaiden kehitystä

## **IMETYKSEN HYÖDYT ÄIDILLE**

- Vähentää riskiä sairastua rintasyöpään, sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, gynekologisiin syöpiin
- Auttaa painonhallinnassa
- Antaa läheisyyttä myös äidille



## TUTIN KÄYTTÖ LEIKKI-IÄSSÄ

- Lapsen imemisen tarve vähenee 6–8 kk iässä. Tutista luopumista voi alkaa harjoitella, mutta tutista luopumisella ei ole vielä kiire. Tutin voi jättää käyttöön vain nukkuessa.
- Tutista luopumista suositellaan viimeistään 2-vuoden iässä.
- Luonnonkumista tuttia suositellaan lapsille, joilla on jo hampaita, sillä se on kestävämpi.

## TUTIN KÄYTÖN SUOSITUKSET

- Hampaiden kehittymisen kannalta on suositeltavaa käyttää litteää tuttia.
- Tutti on parempi vaihtoehto kuin peukalon imeminen. Tutista on helpompaa luopua kuin peukalosta ja se on hampaiden kannalta parempi.
- Yli 2 vuotta jatkunut tutin käyttö lisää hampaiden ja suun kehityksen ongelmia.
- Jatkuva tutin käyttö voi lisätä hampaiden reikiintymistä.
- Älä tarjoa tuttia lapselle, jos hän ei itse pyydä sitä.



## TUTISTA LUOPUMINEN

- Tutista luopuminen kannattaa ajoittaa sellaiseen ajankohtaan, jolloin elämä on tasaista. Luopumista ei kannata yrittää esimerkiksi lapsen ollessa sairas.
- Tutin käyttöä voi rajoittaa vähitellen. Tutti jätetään käyttöön esimerkiksi vain unille. Muuten tutti pidetään piilossa.
- Tutista voi luopua myös kerralla. Lapsen kanssa voidaan sopia yhdessä, miten tuteista luovutaan. Esimerkiksi titut voidaan lahjoittaa eläinvauvoille.
- Tutista luopumisen jälkeiset viikot voivat olla hankalia. Vanhempien on tärkeää olla johdonmukaisia ja antaa läheisyyttä ja syyliä lapselle.



Litteä tutti



Pyöreä tutti



## TUTTIPULLON KÄYTTÖ LEIKKI-IÄSSÄ

- 6kk iässä voi alkaa harjoitella mukin käyttöä ja tuttipullosta voi alkaa vähitellen luopumaan.
- Mukin käyttöä harjoitellessa lapsi voi harjoitella juomista nokkamukista. Nokkamukista tulisi luopa heti kun tavallises- ta mukista juominen onnistuu.
- Nokkamukin tilalla voi käyttää myös pillipulloa. Pillipulloa voi käyttää kaiken ikäiset lapset.



Pillipullo



Tuttipullo anatomisella  
tutilla



Nokkamuki





## **TUTTIPULLON KÄYTÖN SUOSITUKSET**

- Tuttipullon käyttöä ei suositella enää 2-vuoden iässä.
- Tuttipullostakaan ei saa tarjota muita juomia kuin maitoa ja vettä.
- Älä lisää maidon joukkoon mitään, esimerkiksi hunajaa.
- Jos tuttipullostaan juodaan sokeripitoisia juomia, esimerkiksi mehua, hampaiden reikiintymisen riski kasvaa.





**Euroopan unionin  
osarahoittama**

## Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajien hyvän arjen puolesta

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

[www.tuni.fi/perheinfo](http://www.tuni.fi/perheinfo)

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: [irmeli.nieminen@tuni.fi](mailto:irmeli.nieminen@tuni.fi)

Projektikoordinaattori Anna Aikasalo. E-mail:

[anna.aikasalo@tuni.fi](mailto:anna.aikasalo@tuni.fi)

Lähteet ja lisätietoa:

Imetyksen tuki. 2021. Taaperoimetyksen faktapankki. 2.9.2021. Viitattu 17.1.2024. <https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/taapero/taaperofaktat/>

MLL. 2023. Tutista luopuminen. 8.8.2023. Viitattu 17.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/tutista-luopuminen/>

Sirviö, K. 2022a. Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen. Lääkärikirja Duodecim. 1.11.2022. Viitattu 17.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00043>

Kuvat: [www.pexels.com](http://www.pexels.com), kotialbumi



**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

