

## 讓寶寶愛上喝水 父母怎麼做？

導讀：水是人體不可或缺的物質，但是很多幼兒在嚐過輔食的滋味後就不喜歡喝水了，長期下來可能會導致寶寶出現便秘或是皮膚乾燥的問題，但是要怎麼樣才能讓寶寶愛上喝水呢？現在跟小編一起來關心！

### 一、讓寶寶愛上喝水原則

#### 1、適時更換杯子

有的寶寶對有動物圖案的東西天生偏愛，爸爸媽媽可嘗試準備兩三個帶不同動物圖案的杯子，輪換著喂寶寶喝水，或者是買些寶寶喜歡的卡通人物的圖案杯子去誘導寶寶。

#### 2、父母要當榜樣

寶寶第一個模仿學習的物件就是爸爸媽媽。所以爸爸媽媽的作用都是至關重要的。如果父母在喝水的時候，有意到寶寶面前來，可以作出一些誇張地動作，引起寶寶的注意，讓寶寶也喜歡上喝水。

#### 3、多些鼓勵讚揚

寶寶都喜歡聽爸爸媽媽讚揚的話語。平時在寶寶不願意喝水的時候，可以多跟寶寶說說寶寶好乖，喝了水就不渴了！多喝水的孩子才是好孩子等等話語，寶寶會為了被誇獎而配合爸爸媽媽的要求。

#### 4、家裡別放飲料

據瞭解，寶寶不喝水是因為現在有各種各樣的飲料存在。寶寶都喜歡喝汽水、果汁等等，它們都比白開水味道好多了，所以寶寶都成天抱著飲料瓶。

貼心建議：要避免這種情況，首先爸爸媽媽就要做到不買，在家裡也不要存放。



想要引起寶寶喝水興趣，爸爸媽媽該如何做呢？

## 二、讓寶寶養成喝水好習慣

### 1、別強迫孩子喝

如果大人總是板著臉要求孩子喝水的話，孩子會因為看見大人的嚴肅表情而產生抗拒的心理，所以媽媽們要注意激起孩子主動喝水的興趣，而不是用強迫的方式。

### 2、適當時間喂水

最好是給寶寶喝白開水，但許多寶寶就是不愛喝白開水。媽媽不妨在這樣幾個時間段裡給寶寶喂水，洗澡後、曬了太陽後、跑跳後、睡覺後，寶寶在這幾個時間裡一般比較容易喝水。

### 3、利用羊群效應

事先預備一瓶水，只要有其他寶寶在喝水，就趕快給寶寶遞上，一般寶寶都會跟著一起喝，如果寶寶不願意，可以在旁說一些你看，其他小朋友都在喝水，寶寶也喝一些吧的話語去鼓勵。

### 4、告知喝水重要

瞭解了這個心理特點之後，媽媽就可以採取一些措施讓孩子明白喝水的重要性，可以是講一些有趣的故事或講解，說明孩子加深認識。

貼心說明：孩子之所以會不喜歡喝水，是因為沒有意識到喝水的重要性。

## 三、讓寶寶愛上喝水這樣做

### 1、熬煮紅棗梨水

用一隻生梨和 3 顆紅棗一起熬水給寶寶喝。經常給寶寶喝紅棗梨水，能潤肺去火。

### 2、用果汁來兌水

開始可以用果汁加水，是 1 比 1 的比例，逐漸越兌越淡，果汁越來越少，幾乎接近白開水。

### 3、自製川貝梨水

如果寶寶久咳未愈，可以用一隻生梨，挖去核，放入 3 克川貝和少許冰糖，放鍋中蒸，蒸好好，吃梨喝水。

\* 資料來源：輯自< <http://mombaby.tw> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

