

## 讓寶寶愛喝水 家長原則及注意

導讀：大多數的寶寶都不喜歡喝白開水，總喜歡喝有甜味的飲料，對寶寶的健康有很大影響，幼兒的飲水習慣其實跟家長的態度有很大關係，媽媽要趕緊幫助寶寶糾正過來，因為白開水才是人體適合的飲料。以下文章一起來關心。

家長要讓孩子愛喝白開水

### 適合寶寶喝的飲品

- 1、**白開水**：白開水清澈透明，具有獨特的生物活性，對細胞的親和力最大，能迅速進入脫水的細胞內，促進新陳代謝，提高免疫力。
- 2、**自製果蔬汁**：現榨的西瓜汁、蘋果汁、胡蘿蔔汁，現做的冬瓜汁等都是富含維生素的飲品。

冬瓜汁還有清熱解暑的功效，這些自製的果蔬汁都可讓寶寶適量飲用。

### 不適合寶寶喝的飲料

- 1、**碳酸飲料**：這類飲料通常是由糖、水、檸檬酸、小蘇打和二氧化碳加工製成的，有些還會添加香精、色素、咖啡因，常喝會影響寶寶的生長發育。
- 2、**果味飲料**：這類飲料通常是由糖、水、香精、色素和少量的水果原汁加工製成的，不同於新鮮現榨的水果汁，沒多少營養成分。

**3、補藥型飲料：**這類飲料通常打著“益智、保健”之類的旗幟來吸引大眾，但是飲料中會含有藥物成分，不主張給寶寶喝。

**4、礦物質飲料：**這類飲料不含糖，但卻含有一定量的微量元素和礦物質，在沒檢查出寶寶的身體是否缺少這類元素和礦物質的時候，不要給他常喝這類飲料。

**5、乳酸飲料：**這類飲料的口味雖然很好，但其中牛奶的含量卻很少，主要成分是糖、香料和水，營養價值有限。

### 寶寶喝水家長 3 不原則

**1、不焦慮：**即便小寶寶不愛喝水，媽媽也不需要過度焦慮，因為從奶水、稀飯、湯、水果等食物中都可以攝取水分，只要耐心觀察寶寶的進食狀況，保證飲食均衡就可以了。

**2、不主動：**從嬰幼兒時期開始，不主動向寶寶提供含糖飲料，遇到聚會、喜宴等場合，可事先與大人溝通好，請大家不要因為好玩就隨意餵寶寶喝果汁或飲料，從小就養成不亂喝飲料的好習慣。

**3、不做壞榜樣：**嬰兒期的寶寶有著很強的模仿能力，因此父母的身教很重要。要讓寶寶養成喝水的好習慣，父母應該率先以身作則，帶頭戒除喝飲料的習慣。

### 寶寶喝水家長 3 多原則

**1、多嘗試：**每個寶寶的喜好與個性都不同，無論用湯匙餵、用吸管喝水，還是用普通的杯子，都建議讓寶寶多多嘗試，找出所喜歡的喝水方式。

2、**多練習**：不妨為寶寶選購個人專屬的可愛水杯，讓寶寶因為喜歡水杯進而喜歡上喝水，用循循善誘的方式多加練習。

3、**多鼓勵**：與其一味禁止寶寶喝飲料，不妨改用讚美代替責備，鼓勵並稱讚寶寶多喝水的行為。

### 寶寶喝水其他注意事項

1、**睡前少喝水**：剛出生的寶寶在夜間深睡後不能完全控制排尿。如果在睡前喝水多了，很容易尿床，即使不尿床，也會影響睡眠質量。

2、**少飲多餐**：為新生兒補水的方法要正確，要經常讓寶寶喝一定量的水，做到少“飲”多餐。不要等到孩子渴了才想起為孩子補水，因為孩子口渴時表明體內水分已失去平衡，身體細胞已經脫水。

3、**切忌渴後暴飲**：極度口渴時，應該先讓寶寶喝少量的水，休息一會兒，等身體狀況逐漸穩定後再喝。

4、**白開水是最佳的水分補充品**：對於小寶寶，尤其是新生兒來說，白開水是最好的補水選擇

若是疾病所引起的水腫，就必須小心攝取水分，不能無節制地大量喝水，同時得觀察尿量，最根本的方式就是要治療疾病，才不致水腫愈來愈嚴重。

\* 資料來源：輯自<媽媽育兒百科 <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。

