

嬰幼兒健康喝水及注意事項

導讀：寶寶的飲食中所需要的水分比成人還要多，且在這炎熱的夏天裡，寶寶多喝水能夠促進代謝能力還能夠消暑解熱。今天小編就來跟各位媽咪們看看怎樣喝水讓您的寶寶更活潑健康有朝氣，以下是小編整理的重點。

一、嬰兒飲用水需具備

1、不含有毒物

不含有毒有害物質，含有對人體有益的礦物質，滲透性和溶解力強。為嬰幼兒選擇飲用水應該著重衛生、安全、營養。首先，衛生安全，生病少。符合生活飲用水衛生標準檢測，不含任何黴菌、致病菌、有害放射性物質等。

2、生理負擔小

其次，營養配比合理，生理負擔小。礦物元素和微量元素是必需的營養素，寶寶能從長期飲用的水中攝取是最好的補給。飲入離子型的礦物質，人體極易吸收。

3、要口味甘甜

最後，口味甘甜，味道好。水中的鈣鹽和鎂鹽含量要少，降低水的硬度，入口時有滑膩感。用這樣的水來沖調奶粉、米粉，融化快，更不會破壞其中的維生素和其他各種營養成分。

二、給嬰幼兒喝健康的水

1、水質標準高

白開水有利於新陳代謝，幫助散熱，保持免疫功能，提高抗病能力。寶寶的新陳代謝比較旺盛、體質較差、免疫力弱，對飲用水的要求標準比成人高。

2、理想的水溫

白開水是寶寶的最佳選擇。燒開後冷卻 4~6 小時內的涼開水，是最理想的。夏天千萬不能給寶寶喝從冰箱裡拿出來的水，這樣容易發生胃不適甚至痙攣；冬天則不能給寶寶喝太熱的水，容易發生燙傷。

三、寶寶飲用水需注意

1、別煮太多水

長期貯存以及反復傾倒的涼開水會被細菌污染，所以每次煮的水不要太多。

2、避免礦泉水

礦泉水中含有較多礦物質，寶寶有可能還不能及時利用或代謝掉這些礦物質。純淨水中礦物質含量少，對寶寶的生長發育也不利。

3、不要喝飲料

最好不要給寶寶喝各種人工配製的飲料，因為這些飲料有人工添加劑，多對寶寶胃腸道有刺激，輕則引起不適，妨礙消化，重則引起痙攣等。

四、寶寶適合飲水量及時間

1、掌握補水量

一般來說，四個月以內的寶寶，尚未添加輔食，飲食來源完全靠吃奶，不論是母乳或奶粉沖泡的奶，80%都是水分。若餵奶量充足，則不必喂水，因為喂水會減少吃奶的量，不利於嬰兒營養素的攝入。若餵奶量未

達每日每公斤體重 100 毫升，則要適量給寶寶喂水。一天喂 1~2 次水就足夠了。

2、最佳的時間

注意飯前不要給孩子喝水，以免使胃液稀釋，影響消化。睡覺前儘量不要喝水，即使喝也只能喝少量，以免影響睡眠品質。

* 資料來源：輯自中時健康< <http://mombaby.tw.com> >

* 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。

