

兒童喝水學問大

導讀：寶寶養成喝水的好習慣是很重要的，喝水可以幫助新陳代謝加快，將廢物排出體外，所以多喝水對寶寶來說是有益無害的。今天小編要來跟媽咪們分享讓寶寶多好水的好妙方，讓您不用在煩惱寶寶不愛喝水了。

一、幼兒補水量須知

1、新生兒少量

一般來講在新生兒期，由於喂母乳的次數多，若奶水充足的話，一天喂 1~2 次也就足夠了。隨著年齡的增長喂水次數和每次喂水量都要增加。

喝水對身體好，那寶寶喝水該注意什麼呢？

2、6 個月以下

寶寶的身體比大人更需要水分，不能想喂多少就喂多少。他們的胃容量相對較小，不科學的額外補充水分，很可能影響到喝奶量，進而減少其他養分的攝取。

3、3 歲內寶寶

3 歲內的寶寶每次飲水不應超過 100 毫升，3 歲以上可增至 150 毫升。只要小便正常，可根據實際情況讓孩子少量多次飲水。出汗時應增加飲水次數，而不是增加每次飲水量。

二、讓寶寶喝水這樣做

1、玩得開心時

在寶寶玩得開心的時候就喂一兩口，如果不拒絕就再喂，哭了就不喂了，一般在心情舒暢的時候寶寶是不會拒絕的。

2、遊戲哄喝水

用遊戲方式哄寶寶喝水，先喂玩偶，媽媽又喝一口，裝得好好喝的樣子，再到寶寶喝，那時候寶寶都會很乖地喝水，寶寶喝了就跟他說真乖，他會很開心的。

3、寶寶自己來

寶寶喜歡自己動手，讓他自己倒水喝、或者一點點地倒到杯子裡，讓他自己拿著喝。不要忘了要誇一下寶寶呀，適當的鼓勵寶寶，他會更樂意自己喝水了。

三、小孩喝水的小妙招

1、湯水替白水

可以花些心思給寶寶烹調一些湯，既可以補充水分，同時還富含營養，一舉兩得。

2、甜味白開水

在白開水裡放上一片蘋果片或者梨片，稍等片刻，讓白開水裡有著自然的甜味，也許會讓寶寶有嘗試的欲望，至少不會排斥。

3、營養蔬果汁

可以用水果或蔬菜煮成蔬果汁，果汁不用添加任何調料，維持原味即可，菜水加一點點鹽，寶寶非常喜歡有味道的食物。

4、補水兼強身

在白開水中加入一些口感香甜的補鈣沖劑，或者其他營養沖劑，既讓寶寶喜歡上這樣的味道，同時也起到了健康身體的作用。

5、器皿的誘惑

器具喂寶寶喝水是很有講究的，千萬不要用喂寶寶吃藥的杯子給他喝水，因為寶寶是有記憶的，這樣更讓他對水產生反感。可以用奶瓶裝水，或者給他買一個漂亮的杯子，還可以用小勺喂他喝水，視覺上的刺激，新鮮的能力培養也許會讓寶寶躍躍欲試。

* 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。

