

## 兒童成長健康 如何讓幼兒喝水

導讀：水對人體很重要，如果缺乏水會導致脫水，引起許多健康的問題，如頭痛、腎臟疾病等。如果你想要讓孩子喝水，不妨使用一些特殊造型的杯子，或是加入一些檸檬汁或蜂蜜，增加水的風味，讓幼兒更喜歡喝水。

### 一、幼兒缺乏水分的影響

#### 1、導致情緒暴躁

即使只是一點點脫水，也可能會導致幼兒暴躁、易怒、疲勞。此外，脫水還可能會造成幼兒認知障礙，缺乏注意力和學習力。

#### 2、頭痛或偏頭痛

頭痛或偏頭痛也是脫水常見的症狀。只要立即補充水分，通常很快就會消失。如果你發現寶寶有頭痛的情況，可以先讓他補水分。

#### 3、出現腎臟問題

身體脫水時，排尿就會減少，造成腎臟的壓力。當腎臟壓力過大時，很容易會導致腎臟疾病，甚至是腎結石。

#### 4、無法調節體溫

汗液是人體用來調節體溫使用，如果幼兒脫水，自然也很難流汗，導致體內水分不平衡，無法順利調節體溫。

## 5、皮膚乾燥粗糙

身體的含水量足夠時，皮膚會顯得水嫩有彈性。相反的，如果身體缺水，皮膚就會乾燥、粗糙，甚至是黯淡無光。

## 二、如何讓幼兒願意喝水？

### 1、可和他一起喝

幼兒都喜歡模仿成人，尤其是爸媽。因此，妳自己應該要培養良好的飲水習慣孩子看到妳喝水，自然就會學妳喝水，也會減少飲料的攝入量。

### 2、使用特殊杯子

幼兒經常對新奇的事物感興趣。所以如果妳想要孩子喝水，也可以選購一些特殊的杯子，如上面印製他喜愛的卡通人物或玩偶造型。

### 3、添加一些風味

有時候幼兒會覺得水沒有味道，所以不喜歡飲用。因此，妳可以加入一點味道進去，如檸檬汁、蜂蜜，增加水的風味。

### 4、有其他幼兒在

幼兒有時候也喜歡模仿比他大，或同齡的兒童。因此，妳可以製造孩子和其他幼兒相處的機會，讓他學習對方喝水。

### 5、食用含水食物

如果以上這些方式妳都失敗了，那麼就不要強迫孩子，不如改以提供含水豐富的食物讓他食用，像是西瓜、黃瓜、草莓和湯等，自然的讓他喝下液體。

\* 資料來源：輯自<<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。

