

照護寶寶須知 如何健康的飲水

導讀：雖然水對我們人體很重要，但對嬰幼兒來說，卻不能隨便喝水。因為寶寶平時喝的母乳、配方奶裡頭已經含有足夠的水份，如果再額外補充可能會導致水中毒，最好等到嬰兒 6 個月之後再開始提供寶寶水來飲用。

一、如何照護嬰兒健康的飲水

1、半歲之後開始

在寶寶 6 個月之前都不要讓寶寶喝水。寶寶在前 6 個月是最需要熱量來成長和發育的，而水是沒有熱量的，所以最好半歲之後再開始。

2、不用擔心脫水

不論是哺育母乳或是配方奶，不用擔心寶寶脫水，因為母乳或配方奶裡頭的水量就足夠寶寶身體的水份，即使是在炎熱的天氣裡。

寶寶 6 個月之前不需要額外補充水份。

3、影響寶寶食量

在寶寶 6 個月之前提供水也會影響寶寶身體吸收母乳或是配方奶的營養，因為喝水會有飽足感，所以會影響寶寶喝母乳或配方奶的食量。

4、提供水的時間

當寶寶開始食用副食品的時候，就需要開始補充水份。寶寶一開始可能會拒絕，但這需要毅力。在每頓餐後讓寶寶飲用幾口水，這階段的水是幫助寶寶消化的。

5、確保水溫合適

給寶寶飲用的水一定要先煮過，之後再降溫到合適的溫度給寶寶喝，千萬不可過燙燙傷寶寶，媽媽可先試過水溫再提供給寶寶。

6、培養飲水習慣

一旦寶寶開始吃固體食物，就培養他喝水的習慣，不要用水或其他飲料來代替水，這只會提供糖分。即使寶寶仍舊是哺育母乳的，一樣要補充水份。

7、使用湯匙杯子

不要使用奶瓶來餵水，最好選擇湯匙或杯子，因為奶瓶容易導致寶寶脹氣，產生絞痛或是肚子不舒服，所以盡量避免。

8、要避免水中毒

在頭幾個月飲用過量的水，會導致身體裡鈉的濃度被稀釋，擾亂了電解質的平衡，並且導致組織膨脹，而引起水中毒。

二、嬰幼兒喝水的最好時機

1、寶寶生病時候

寶寶如果有感冒、發燒的症狀時，適時的補充水份可以舒緩他的不適，這時候的寶寶通常也比較願意接受喝水。

2、激烈運動之後

寶寶在激烈運動之後，通常會流失大量的水份，因此很容易產生渴的感覺，這時候餵他喝水通常不會被拒絕。

3、排尿次數變少

如果寶寶的排尿次數變少，或是尿液顏色很黃、尿量少，這時候是寶寶身體缺水的前兆，應該要幫寶寶補充水份。

4、皮膚乾燥粗糙

寶寶的皮膚如果變得乾燥、粗糙，通常也是代表身體缺水，才會導致皮膚很乾燥，所以適時地幫寶寶補充水份，避免皮膚出問題。

* 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。

