

孩子不愛喝水？怎樣喝水才健康

導讀：水對人類來說是非常重要的，身體中有大部分都是水，如果寶寶不喝水，父母應該要很煩惱的，對嬰幼兒的健康有不利的影響，例如便秘或消化不良等症狀，所以給小孩喝水是必要的，要想辦法提高寶寶飲水的興趣。

一、小孩不愛喝水的原因

1、選錯補鈣產品

嬰幼兒時期寶寶味蕾發育和口味偏好是形成的關鍵期，給寶寶補蓋的時候，如果口味選擇不當，提早給孩子品嚐濃郁的味道，這樣會影響味蕾發育，無味的白開水就不願意喝了。

2、要計算喝水量

孩子體內水份的總量要佔體重的 75%左右，加上小孩生長發育快，代謝也較為旺盛，水需要量的比值也大於成人。因此推算兒童每天每公斤體重需要 120-150 毫升的水。

3、喝水量不均勻

喝水也要有個大概的時間，應該要避免一下子不喝，一次又喝很多的這種情況，也不要擔心喝多了造成孩子小便增加，注意要按時給寶寶喝水才是正確的。

二、讓寶寶要喝水的方法

1、養成飲水習慣

也許寶寶不喜歡大量的喝水，但家長要記得時常提醒孩子喝水，積少成多，這樣也能完全達到補充水份的目的，父母也要以身作則，讓小孩養成喝水好習慣。

2、更換飲水方式

在保證孩子補水正常的前提下，可以偶爾讓寶寶喝一些新鮮果汁、肉湯以及吃富含水份的食物等等，來替代白開水，但是不能影響到小孩正常的攝水量。

3、借助工具幫忙

讓寶寶隨身攜帶有卡通圖案，或是讓小朋友挑選喜歡的水杯，可以藉此提高孩子對喝水的興趣，建議水杯交替更換，讓小孩能一直保持著喝水的樂趣。

三、不宜大量喝水的事項

1、飯前飯後不宜

飯前飲水會沖淡胃液，不利食物消化，而且會擴張胃容積，增加胃的飽脹感，影響食欲。飯後也不宜大量飲水，這樣胃內的食物很容易被水份侵脹，給寶寶帶來不適感。

2、睡前1時禁水

睡前不要大量飲水，因為飲水後會產生大量的尿液，增加尿床次數，影響寶寶的睡眠質量，這樣對於孩子的生長發育會有影響，所以盡量不要在睡前喝水。

3、純母乳的餵養

純母乳餵養的小孩只要母乳充份，完全可以餵養孩子至半歲，而且不需額外補充水份，如果過早餵水，會影響寶寶吸吮母乳，使寶寶吸乳量減少，影響母乳分泌。

* 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。

