

寶寶成長：嬰兒何時可以開始喝水？

導讀：大部分的媽媽都不清楚何時可以讓寶寶開始喝水，基本上，6個月以下的嬰兒不需要喝水，母乳和配方奶中的水分已經足夠。等到孩子開始吃副食品之後，就可以嘗試。不要強迫寶寶喝水，否則會導致腹脹和疼痛。

一、六個月以下寶寶喝水的影響

1、稀釋寶寶血液

6個月以下的嬰兒是不需要補充水分的。如果妳讓寶寶喝水，會稀釋他的血液，並且抑制正常的身體機能，還會引起嚴重的問題。

2、減少營養吸收

由於喝水會有飽足感，因此，寶寶如果喝了太多的水，就會影響他的母乳攝取量，減少了營養的吸收，導致不平衡。



6 個月以下寶寶不需要喝水。

3、腹瀉時可喝水

如果妳的寶寶正經歷嚴重的腹瀉，醫生可能會建議妳適當的幫助寶寶補充水分，以免發生脫水。除此之外，不要提供 6 個月以下嬰兒水。

延伸閱讀：[寶寶健康須知了解喝水重要性](#)

二、嬰幼兒喝水的需求量

1、六個月以上的

當寶寶 6 個月以後，妳可以開始試著讓寶寶喝水。每天可以讓寶寶飲用 50~100ml 的水。水並不是要取代母乳或配方奶，因此寶寶飢餓時，還是要餵奶。

2、餵食後喝點水

當妳餵食寶寶之後，不論是母乳或是固體食物，讓寶寶喝一點水。水可以幫助寶寶消化食物，尤其是高蛋白質的食物，像是肉和雞蛋。

3、六個月到一歲

如果寶寶 1 歲以下，妳不需要讓他喝超過 100ml 的水，除非是醫生建議。不要強迫寶寶喝水，否則會導致腹脹，甚至是肚子痛。

4、一歲以上寶寶

一旦寶寶超過 1 歲以上，妳可以盡可能地提供他喝水，只要寶寶想喝，不需要特別限制。如果寶寶喝的不多，也無需要擔心，食物中還是會含有些許的水分。

延伸閱讀：[照護寶寶須知如何健康的飲水](#)

三、如何讓寶寶安全的喝水

1、事先煮沸冷卻

要讓寶寶飲用的開水，務必要事先煮沸過，冷卻後再讓寶寶飲用。如果有需要，妳可以先詢問醫生後再開始讓寶寶喝水。

2、先使用學習杯

妳可以先準備一個色彩豐富的學習杯，讓寶寶開始練習使用吸管喝水。顏色鮮豔的杯子可以吸引寶寶的注意。

3、慢慢練習杯子

等到寶寶已經習慣了使用吸管喝水之後，妳可以開始讓寶寶練習使用杯子喝水。讓寶寶試著用手扶住杯子，然後慢慢的喝水。

* 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。

