

## علامات تدل على احتياج رضيعك للمياه في الشتاء



السبت 10 فبراير 2018 11:02 م

ينصح أطباء الأطفال بتقديم المياه للأطفال الرضع عند بداية مرحلة الطعام الصلب أي عند عُمر 4 أو 6 أشهر، وليس قبل ذلك سواء كان الطفل من مواليد الصيف أو الشتاء فهو لا يحتاج قبل مرحلة تناول الطعام لإدخال المياه، لأن الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي في هذه المرحلة يكونان كافيين جدًّا لإمداد الطفل بما يحتاجه من مياه وترطيب يمنع الجفاف والعطش.

ولكن في معظم الأحيان تقلق الأمهات حياء متى يتناول أطفالهن المياه؟ وهل يحصلن على القدر الكافي فعلاً؟ خاصة لأن الطفل الرضيع لا يستطيع التحدث أو الإشارة لطلب المزيد من المياه إذا كان لا يزال في حاجة للمياه، ولكن عادة مع مرور الوقت واكتساب الخبرة تصبح الأمهات على دراية بحاجة أطفالهن للماء والكمية المناسبة بعد كل وجبة وعلامات شبع الرضيع من الماء.

### ما مقدار الماء المناسب لرضيعك في فصل الشتاء؟

يجب ألا تتأثر كمية الماء المقدمة لطفلك بفصول العام، مثلما علينا نحن الكبار تناول 3 لترات من الماء يوميًّا على الأقل في الصيف والشتاء، فالرضع أيضًا يحتاجون في فصل الشتاء لكمية المياه المقدمة نفسها في الصيف.

يحتاج طفلك لفنجان صغير من الماء بعد كل وجبة يتناولها أو ما يوازي 4 ملاعق كبيرة من المياه، على شرط أن تكون مياهًا معقمة سواء بالغلي

والتبريد او مياه فلتر منقاة.

لا يزال طفلك في هذه المرحلة يتناول عدد رضعاته كاملة على مدار اليوم، يمكنك تقديم الماء له مرة أخرى في منتصف اليوم بعد اللعب والحركة وفي نهاية اليوم قبل النوم.

ربما تزداد جرعات الماء في فصل الصيف، لأن الرضيع يتعرق أكثر ويشعر بالحرارة مثلنا تمامًا، ولكن في كل الأحوال يجب عدم ترك الطفل دون تناول مياه لفترات طويلة أو بعد تناوله وجبة الطعام الخاصة به.

**كيف أعرف أن رضيعي لم يحصل على كفايته من المياه في فصل الشتاء؟**  
تظهر العلامات واضحة وسريعة كما يلي:

حدوث الإمساك بشكل متكرر، إذ يساعد تناول الرضيع للمياه على تليين حركة الأمعاء وتجنب الإمساك.

جفاف بشرة الطفل بشكل ملحوظ وخاصة وجهه ويديه.

**توصيات جمعية الطب الأمريكية في إعطاء الماء للأطفال الرضع:**

1. يجب ألا يتم تقديم المياه للرضع قبل بلوغ مرحلة الطعام الصلب، على أن تكون الرضاعة الطبيعية حصرية للطفل في أول 6 أشهر من عمره.
2. لا يحتاج رضيعك لتناول المياه في شهره الأول حتى إذا كان مولودًا في فصل الصيف، حيث يؤدي ذلك لنقص وزن الرضيع وعزوفه عن الرضاعة الطبيعية وإحداث مشاكل بالهضم.
3. يؤدي إعطاء الماء للرضع قبل الشهر السادس أو الرابع على الأقل لحدوث الإسهال، وإصابة الطفل بالبكتيريا، وزيادة نسبة الإصابة بالصفراء.
4. قد يسبب شرب الماء لبعض الحالات ما يعرف بـ "تسمم" المياه لدى الرضع، وهي حالة غير شائعة تحدث أحيانًا عند شرب الرضيع كثيرًا من المياه بطريقة سريعة.
5. يجب أن يُعقم الماء الذي يُقدم للرضع بشكل جيد، مع الأخذ في الاعتبار

أن الماء المفلتر يقدم كما هو دون غلي وكذلك المياه المعدنية.  
6. يقدم الماء للرضيع في درجة حرارة الغرفة أو بارد قليلاً جدًّا في فصل الصيف، وذلك حتى لا يصاب بنزلات البرد أو مشاكل المعدة.

وأخيرًا عزيزتي الأم، عليكِ مراقبة تطور طفلك الرضيع دائمًا وفور تقديم المياه له لا تنسي أو تتجاهلي الأمر أبدًا، لأن طفلك سيبدأ في تمييز مذاق الماء ومن ثم الشعور بالعطش، لذلك عند تقديم المياه احرصي على تذكرة نفسك دائمًا على مدار اليوم بتقديم الجرعات المناسبة، فطفلك الرضيع ما زال صغيرًا جدًّا على أن يخبرك بأنه عطشان، خاصة بعد تناول وجبة تحتوي على النشويات كالبطاطس والبطاطا والأرز والقمح.