

## ما كمية السوائل التي يحتاجها الطفل في عامه الأول؟



الخميس 29 مارس 2018 01:03 م

أشارت مجلة "بيبي آند فاميلي" إلى أن الطفل يحتاج بشكل خاص للمزيد من السوائل بدءاً من الشهر السابع، لكن ما الكمية المناسبة التي يجب أن تقدمها الأم لطفلها خلال هذه الفترة؟

وتجيب المجلة الألمانية على هذا التساؤل بأن الطفل يحتاج خلال عامه الأول إلى حوالي 600 مليلتر يوميا من السوائل كقائمة مرجعية، ومن الأفضل أن تكون هذه السوائل عبارة عن الماء □

وأوضحت خبيرة التغذية ناديا روفي أنه إذا كان الطفل لا يرغب في شرب الكثير من السوائل فإن ذلك لا يدعو للقلق؛ نظرا لأن الأطفال يشربون دائما بقدر ما يحتاجون، ولكن يمكن للآباء دعم أطفالهم عن طريق إعطاء الطفل كوبا من الماء مع كل وجبة ليتعلم أن الأكل والشرب يجتمعان معا □