

进入秋天以后,一天比一天干燥,给宝宝补水成了头等大事。天干物燥的季节,我们就来说说宝宝喝水那些事!

# 宝宝喝水讲究多 别等口渴了再喝

本报记者 麦博

## 宝宝多大可以喝水?

世界卫生组织不建议给6个月以内的宝宝额外补充水分。也就是说,要给宝宝喝水,就等到6个月以后,宝宝已经添加辅食再说吧!

不过这件事情并非绝对,有的时候宝宝明明需要喝水了,有些家长依然遵循6个月的以后再喝水的原则。

## 有这些信号,说明宝宝需要喝水了

宝宝高热的时候,要注意水分的补充,利于温度的退去;宝宝有腹泻、呕吐现象的时候,要注意水分补充,避免电解质紊乱;夏季高温出汗比较多的时候,也要注意水分的摄入;在没有吃任何药物的前提

下,小便明显变黄的时候。

如果是6个月以内的宝宝,在保证奶量足够的情况下,遇到上述情况,可在两顿奶之间给宝宝喂10ml~30ml的水,小口小口的给,可以用勺子喂。

## 每天喝多少水?

说是水,其实就是每天摄入的液体量,包括母乳、奶粉。小于1岁,每日需水量120~160ml/kg;1~3岁,每日需水量100~140ml/kg;4~9岁,每日需水量70~110ml/kg;10~14岁,每日需水量50~90ml/kg。(以上数据来源于第九版《儿科学》)

一般情况下,小于6月龄的宝宝,每天的奶量就可以满足身体对水分的需求,只要遇到上述特殊情况时,才需要额外添加。



全景网供图

## 喝水这些误区 你有踩过吗?

### 误区1:刚出生没奶,让宝宝喝点水

对于刚出生的宝宝,家长们难免紧张,担心照顾不周。有些妈妈产后没有那么快下奶,又担心吃了奶粉后,宝宝不接受母乳,就想着让宝宝喝点水。

事实上,新生宝宝的胃容量很小,只能少吃多餐,这时给宝宝喝水,占据胃容量,就会减少吸吮,母乳分泌就易受影响。母乳的含水量高达85%~90%,完全可以满足新生宝宝的生理需求。

### 误区2:宝宝补水,越多越好

“多喝水”在大多数人眼里,是件好事。可以增强人体的新陈代谢,有些家长就觉得宝宝补水也是越多越好。其实不然。

小宝宝各系统尚未发育成熟,肾功能远不如成人强大,年龄越小,肾脏的浓缩和稀释功能越不成熟。摄入水分过多,反而加重肾脏负担,还会影响奶的摄入量,影响生长。

### 误区3:口渴的时候再喂水

等宝宝口渴时,说明体内水分已经失衡,这个时候再给水,效果就没有那么好。所以,一定要保证宝宝日常的需求量。

### 误区4:用水果代替水

一些水果虽然含水量比较高,但是液体含量毕竟有限,很难满足宝宝的需要。

每天在两餐之间给宝宝准备水果,因为水果中糖分含量比较高,所以要控制摄入量,每天水果量相当于宝宝两个拳头大小(可食入部分)。除此之外,还要照常给宝宝补水。

## 深秋食疗进补要吃对!

# 补肺益气养肌,喝这3道家常汤

本报记者 麦博

进入秋分以来,凉风阵阵袭来,昼夜温差大,很多人开始出现凉燥咳嗽等症状。面对秋分的气候特点,市民应该如何进行食疗养生,好好滋补以备冬季?祈福医院治未病科廖茜珣医生建议,这个时候市民应该多吃一些具有润肺生津、益气补脾的食物,以帮助我们缓解秋燥带来的不适感,下面这3款家常汤水,就是秋天养生保健的好选择,不妨多喝。

### 1. 秋分益气补脾首选——芋头老鸭汤

【材料】老鸭半只、芋头400g、陈皮一片、姜3片。

【做法】洗净宰好的老鸭,切块,焯水捞起;芋头洗净削皮;陈皮用清水泡软,刮去白瓤;煮沸锅内的清水,放入所有材料,武火煮沸,转文火煲一个半小时,下盐调味即可食用。

#### 【医生点评】

老鸭性偏凉,有滋五脏之阳、清虚劳之热、补血行水、养胃生津的功效;芋头味甘微辛、性平,入脾胃经,是老幼皆宜的滋补品,为秋补素食一宝,且温软易消化,最宜秋分时食用。芋头老鸭汤是广东十分应季的养生汤羹,秋天吃鸭肉滋阴润燥,芋头补中益气、增强人体免疫力,二者搭配可滋阴润燥、养

胃理气,并且营养丰富、清香美味。

### 2. 秋天补肺正当时——沙参玉竹百合银耳汤

【材料】玉竹半两、沙参半两、银耳1两、百合2两、蜜枣2粒、瘦肉400g。

【做法】先将沙参、玉竹洗净,然后将百合、银耳洗净;将百合、银耳放入水中浸泡十分钟(直到泡发);将瘦肉与其他材料(沙参、玉竹、百合、银耳)一同放入锅中煲2个小时左右;最后加入适量食盐调味即可。

#### 【医生点评】

银耳既补脾开胃,又益气清肠、滋阴润肺,是可

以长期服用的良好润肤食品。沙参具有滋阴生津、清热凉血之功;玉竹具有养阴润燥的功效,与沙参搭配有养生除燥的功效。此汤非常适合秋冬季食用,有清心安神、滋阴润燥、养肺止咳、益胃生津的功效。与瘦肉一起煲,味道鲜美营养高,滋补而不留湿,能做到有虚可补、有热可清、有燥可润。

### 3. 秋高风燥养肌肤——白果菊梨奶汤

【材料】白果20克、白菊花4朵、雪梨2个、牛奶300毫升、蜜糖少许。

【做法】白果去壳,用开水烫去衣、去心;白菊洗

净,摘取花瓣;雪梨削皮去心,切成粒状。先把白果、雪梨放入开水锅里,文火煲至白果熟透,加入白菊、牛奶煮至稍滚,熄火稍降温后,加入适量蜜糖调成甜汤即可食用。

#### 【医生点评】

白果性平,味甘、略苦涩,归肺经,具有敛肺定喘、化痰的功效;菊花具有解暑降温、清肝明目、提神、利尿的作用。白果与清肺润肤的白菊花、雪梨同煮,再加上补虚赢、益脾胃、生津液、润大肠的牛奶,不仅气味香甜可口,还具有润容增白、洁肤祛斑之功效,尤其适合女性在秋天食用。