

Como oferecer água ao bebê, durante o dia?

É uma dúvida comum aos pais: quanta água, quantas vezes, a que horas? E se o bebê não aceita? Seguem umas pequenas dicas eficazes!



Por **Cátia Miranda**
NUTRICIONISTA - 2100N
WWW.CATIAMIRANDA.PT
FACEBOOK.COM/CATIAMIRANDA,
NUTRICIONISTA/
INSTAGRAM: NUTRICM
KATIA.NUTRICM@GMAIL.COM

A ingestão necessária de água pode variar entre 30 a 40 ml por kg, também para bebês. Um bom parâmetro para saber se essa ingestão está a ser suficiente é o xixi ser claro e abundante.

Os bebês pequenos precisam de mamar mais e podem ficar irritados nos dias mais quentes. Assim, ofereça sempre água às crianças, principalmente se ainda não sabem pedir.

Lembre-se no entanto que, até aos 6 meses, os bebês em aleitamento materno exclusivo não precisam de água, mas sim de muito leite da sua mãe!

Como oferecer água?

- Copo 360 (permite beber ao longo da borda): Uma boa alternativa para oferecer água no copo. Os bebês não sabem o que fazer com o bico de borracha, principalmente se mamam no peito.
- Copos de transição: existem inúmeros copos, bico rígido, com alça, sem alça, copo de bico de silicone... É interessante testar vários e diferentes, pois o bebê pode ter uma inicial dificuldade de aceitação. Também poderá ser utilizado o copo aberto

(de pinga) com auxílio da mãe. Este é aquele copinho que usamos também para oferecer leite materno quando o bebê é ainda recém-nascido.

É importante ter muita calma, paciência e persistência. Imagine que o seu bebê está acostumado apenas com o leite, seja materno ou de fórmula. Isto é algo novo para ele. Muitas vezes a grande questão é aprender a usar o copinho e perceber que o "sabor" novo da água pode necessitar de algum tempo de adaptação.

O meu filho tem agora 2 anos e já bebe muito bem com o copo. Agora, em vez de "estranhar" a mudança e o uso do copo, bebe o que lhe apetece e entorna o restante! Mas, no final da brincadeira, ajuda a mãe a limpar!

É importante deixar o bebê explorar o novo brinquedo e descobrir para o que serve. Quando a criança começa a comer, a água é necessária para um melhor funcionamento do seu intestino. Lembre-se que a adaptação intestinal à comida é natural e inerente a esta fase.

Isso também acontece com os bebês de 3 meses e com a introdução alimentar. O intestino precisa se readaptar a novas realidades.

**Ofereça
ÁGUA À VONTADE
assim que seu bebê
começar a comer,
por volta dos 6 meses.**

Outra dica para ajudar o intestino a funcionar melhor é a famosa água de ameixa: ferver água com algumas ameixas secas, esperar que arrefeça e oferecer ao bebê.

Ofereça também frutas que ajudem o intestino a funcionar: ameixa, laranja, abacate, mamão, manga, etc.

No calor do verão não se esqueça de hidratar as crianças antes de irem à praia e durante o dia (mesmo quando já não está sol).

