
Pampers Active Baby... az akár 12 órán át tartó éjszakai szárazságért.

Mikor, mit és mennyit igyon a gyerek?

2011.08.19. 08:25 - WEBbeteg.hu

A gyerekek folyadékigénye az életkorral és az évszakokkal együtt változik. A kevés folyadékfogyasztás csecsemőknél könnyen vezethet kiszáradáshoz, nagyobb gyerekeknél pedig csökkenti a koncentrációs- és teljesítőképességet, fejfájás alakulhat ki. Mikor, mit és mennyit igyanak a gyermekek?



Az első időszak

Az anyatejet a természet úgy alkotta meg, hogy a csecsemő folyadék- és táplálékszükségletét egyaránt

biztosítsa. Szoptatáskor először híg, vízszerű tej ürül, amelyet ún. szomjoltó tejnek is neveznek, majd a szoptatás második felében ez sűrűbbé válik, amely zsír- és kalóriadúsabb tej. A tápszert összetétele is fedezi a kicsik folyadékigényét, kiegészítésre mindkét táplálási mód esetében csak fél éves kor után, a szilárd táplálékok bevezetését követően van szükség.

Bizonyos körülmények mellett mégis külön figyelmet kell fordítanunk a folyadékpótlásra, már a baba fél éves korát megelőzően is – magyarázza Dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgyógyásza. Ilyen helyzet adódhat, ha a baba lázas beteg. A láz nagy mennyiségű folyadékot von el a szervezetétől és mivel a kicsik só- és vízháztartása rendkívül érzékeny, a magas láz könnyen okozhat kiszáradást.

A kiszáradás jelei

A baba sápadt, bágyadt, aluszékony, szeméi karikásak, bőre száraz. Csecsemőknél a kiszáradás jellegzetes tünete, ha a kutacs fekvő testhelyzetben besüpped.

A láz mellett a hasmenéssel, hányással járó betegségek, a nyári hőség, vagy télen a túlfűtött lakásban a meleg hatására is sok folyadékot veszít a kicsi szervezete. Ilyen esetekben a babát az anyatej mellett babavízzel, esetleg forralt, majd lehűtött csapvízzel kínáljuk meg. Az ásványvíz magas ásványianyagtartalma megterheli a pici veséjét, ezért 1 éves kor alatt ezt nem javasoljuk. Vásárolhatunk a csecsemő életkorának megfelelő instant teaporokat is, vagy készíthetünk házilag is koffeinmentes gyümölcssteát, de ügyeljünk rá, hogy egy éves kor alatt ne mézzel, inkább szőlő-, vagy gyümölcscukorral izesítsük.

Fél éves kor után

A hozzátáplálás bevezetését különböző gyümölcs-, és zöldséglevek kóstolgatásával kezdjük, így ebben az időszakban még nem kell figyelmet fordítanunk folyadékpótlásra. A későbbiekben bevezetett főzelékfélék, pépek és babakekszek mellett már a pici folyadékigénye is növekedhet.

Mennyi folyadékra van szüksége a kicsinek?

0-6 hónap: a tejes táplálás megfelelő mennyiségű folyadékot biztosít

6-12 hónap: 1dl

1 éves: 6 dl

2-3 év: 7dl

Óvodás kor: 1I

A felsorolt mennyiségekben természetesen lehetnek egyéni különbségek. Vannak gyerekek, akik kifejezetten szeretnek inni, többször is kérnek a nap folyamán, míg másokat lefoglalnak az egyéb tennivalók és nekünk, szülőknek kell figyelniük arra, hogy elegendő folyadékot fogyasszanak.

Az első szülinap után - mit igyon a kicsi?

Ásványvizek

Az ásványvizek közül válasszunk szénsavmentes változatot. A szénsavas vízben oldott gázok a gyomorban felszabadulva feszítő érzést, refluxot provokálhatnak, haspuffadást okozhatnak. A feszülő has kellemetlen érzetet kelt a gyermekben. Különböző ásványvizekben minden ionnak más-más a koncentrációja, ezért érdemes változtatni a különböző márkákat.

Gyümölcslevek

Az üdítők közül leginkább a tartósító- és színezékanyagot nem tartalmazó természetes gyümölcslevek a legegészségesebbek. Igaz, a friss gyümölcsöt nem pótolja teljes mértékben, de részlegesen vitaminforrásként szolgálhat.

Mesterséges üdítőitalok

Bármennyire is népszerűek, a mesterséges üdítők nem egészségesek és nem gyermekeknek valók. Koffeintartalmuk izgatólag hat, ha a gyermek egy bizonyos mennyiségnél többet iszik meg, nyugtalan lesz, nem tud elaludni. Foszforsav tartalma erős marószer, ezért a fogakat tönkreteszi. Ezt igazolja egy korábbi kísérlet, melynek során egy pohár kólába tettek egy gyermek tejfogát, s az néhány napon belül teljesen feloldódott abban!

Ezen kívül édessége miatt fogszuvasodást is okoz, hisz lal. A benne levő illatanyag, a perubalzsam pedig allergiás reakciót válthat ki. Ilyenkor az erre érzékenyeken kipirulás, csalánkiütések jelennek meg. Nemcsak a kólától, más színezékanyagokat tartalmazó üdítőitől is hasonló tünetek észlelhetők.

Tea

A kicsinek szánt teák megválasztásánál ügyeljünk arra, hogy ne gyümölcsaromával illatosított fekete teát válasszunk. Ezek a termékek nem csak koffeint tartalmaznak, de a gyümölcsaromák (színezékek és illatanyagok) miatt ritkán allergiás tüneteket kiváltó hatásuk is lehet. A teák közül a valódi gyümölcs tea ajánlható a leginkább. Ezt akár ízesíteni sem kell, hiszen a benne levő gyümölcsök kellemes aromát biztosítanak.

Mikor igyon a gyerek?

A gyerekeknek ne étkezés előtt adjunk inni. A legjobb, ha étkezés után, vagy két étkezés közt oltja szomját. Játék közben a gyerekek gyakran elfeledkeznek az ivásról, ilyenkor kínáljuk őket gyakrabban. Sportolás, séta alkalmával is mindig iktassunk be „ivószüneteket”.

Címkék: [dehidratáltság](#) [kiszáradás](#) [ivás](#) [ásványvíz](#)

[Szólj hozzá!](#)

Kommentek

Próbafőző

2011.08.19 12:20:48

Vessenek a mókusok elé, de én vizet adok a gyerekeknek (babavizet vagy felforralt vizet). A tesóm gyerekei (16 és 11 évesek) első perctől teáztak. A mai napig nem isznak egy korty vizet sem, ezt szó szerint kell venni. Itt nyaraltak nálam, a végén már megvettem nekik a szar lötytyöt, mert inkább nem ittak, én meg már beadtam a derekam, mert kánikula volt.

tündérborsó

2011.08.19 13:03:59

:)

én hiába is adnék neki mást, csak a vizet issza meg. illetve mikor lázas beteg volt csak és kizárólag a kamilla teát volt hajlandó meginni.

lehet, hogy látta, hogy mi is csak vizet iszunk és pusztán utánozásból fakadt? nem tudom. persze örülök neki :)

az instant babateák borzalmasak. egyik ismerősöm csak azt ad a gyerekeknek kb. egyszer megkóstoltuk, ráadásul hipp, és versenyt fintorogtunk a gyerkőccel. :) édes, ragadós, semmi gyümölcs íz. pfff.

de amitől kihullik a hajam, hogy a párom unokaöcsikéje 12 évesen issza a mocskos energiatalt. legszívesebben megütném az anyját, hogy miért engedi...

Borkorcsolya

2011.08.19 13:44:11

Végre valami realisabb becslés a folyadékszükségletről. A 6 hónapos kor után szoptatott gyerekem tényleg alig-alig ivott, én meg kétségbe voltam esve. Aztán rendeződött, annyi a lényeg, hogy kínáljuk meg, kér-e.

Próbafoz: én is a víz pártján állok. Gyerekem 2 éves kora óta mindent iszik, ami ilyen korban iható, de a víz nem került le a listáról.

Egyébként ismerek gyereket, aki a vízen kívül nem hajlandó mást inni, még mikor náthás, akkor is kiköpi a teát. Ilyen is van.

ohitika

2011.08.19 14:30:21

Segítsetek légy szíves! A kisfiam 14 hónapos, megissza a napi 6-8 dl tápszert, de egyéb folyadékot nem hajlandó inni (többször kínálok vízzel, teával, gyümölcslével, anyámkínjával...). Emellett még eszik kb 1-1,5 dl gyümölcspépet, és 1,5-2,5 dl húsos-gabonás-zöldségfőzeléket. Elég szerintetek ennyi folyadék? És nem gond, hogy tápszer és nem víz? Előre is köszönöm a választ!

bejo

2011.08.20 09:53:02

Szia ohitika!

A védőnőddel beszéltél már róla, mi lehet az oka, hogy nem fogadja el az innivalót? úgy, hogy ő személyesen is ismeri a kisfiadat, szerintem jobban tudna segíteni.

A tejet, tejtermékeket és így a tápszert sem szokták magas tápértékük miatt a napi folyadékmennyiségbe beleszámolni. Ezek ételnek számítanak.

Viszont tényleg vannak gyerekek, akik egyszerűen nem fogadják el az innivalót. Ilyenkor kicsit átértékelődnek a dolgok :) Látom, még sok tápszert iszik. Abban sok a víz. Ezen kívül megpróbálhatnál minden étkezésnél egy kis plusz folyadékot csempészni a gyerekebe, pl. úgy, hogy hígabbra készíted a főzeléket, a gyümölcspépet, levest adsz neki. Esetleg különböző poharakból, kulacsból, színes-mintás babavizes üvegből, szívószállal stb. kínálni az innivalót. És gyakran kínálni. Na, persze nem szakálni, csak a figyelmét felhívni rá, mert lehet, hogy a világ felfedezése közben nem veszi észre, hogy szomjas.

ohitika

2011.08.20 19:39:35

Kedves bejo!

Köszönöm szépen a tippet. Sajnos a védőnő nem az a fajta, de a Doktornéni nagyon kedves, és tejfehérje allergia miatt járunk a gasztroenterológiára is...az ottani Doktornő is aranyos, de "csak" azt mondják, amit Te is írtál. Én is hígítom az ételeit, és sokféle ivóalkalmatossága is van, valamint kínálgatásból sincs hiány. Egyszerűen nem szeret inni. Fél éves koráig napi 3-5 dl anyatejjel illetve tápszerrel volt csak hajlandó megbirkózni... Most meg úgy gondolom, hogy mivel a tápszert úgy-ahogy issza, inkább azt adom Neki, csak legyen egy kis folyadék. (Sajnos az allergia miatt egyelőre joghurt, kefir nem jöhet még szóba...)

bejo

2011.08.22 16:06:37

ohitika: sajnos mennyiség terén mást nem nagyon lehet mondani :)

Ha a dokinőkben bízol, akkor szerintem beszélj vele erről. Ő a bevitt folyadékmennyiség/pisilések száma alapján biztosan tud valami megnyugtatót mondani. Folyadékhiány miatt gyakran alakul ki székrekedés is. Ezekből a konkrét jelekből már könnyebb következtetéseket levonni, vajon elég-e neki ennyi folyadék.

Amúgy pedig, ha jól fejlődik, gyarapszik a fiad, egészségesnek látod, akkor lehet, hogy elég, ha egyszerűen elfogadod, hogy ez az ő heppje. És szépen lassan tanítgatod, hogy "kell". Esetleg olyan helyzetekben, ahol nem az ivás a lényeg, hanem csak úgy mellékesen lecsúszik pár korty: pl. pancsolás közben (no persze nem a fürdővízből gondoltam), meg fogmosás közben (az én fiam imád a fogmosópoharából inni). A "példaképeknek" is nagyon fontos szerepe lehet. Ha látja, hogy te iszol, vagy egy másik valaki, akit példaképének tekint ilyesmit játszik vele. Dekoratív innivalók az asztal közepére kipakolva, ahol mindig szem előtt van (ez a fegyverem saját magam ellen is). Kedvenc játékát megitatjátok, aztán a játék is megkínálja őt. Ilyesmire gondoltam.

Kedves Olvasónk!

A Díványon korábban megszokott belépés helyett, hozzászóláshoz Indapassra lesz szükséged, mely az Index és az Inda szolgáltatásainak egységes

E-mail cím

[Vissza a többi bejegyzéshez](#)

beléptetőrendszere.

**Nincs még Indapassod?
Regisztrálj most!**

Maradjak belépve
[Elfelejttem a jelszavam](#)
