



מאמר

האם התינוק צריך לשתות או לא לשתות מים?

מתי מתחילים לתת לתינוקות לשתות? איך להרגיל את התינוק למים? מה לעשות אם הוא לא אוהב מים? לפניכם 5 מיתוסים בנושא שתייה של תינוקות.

1. אין צורך לתת לתינוק מים לשתייה

נכון, אבל רק בששת החודשים הראשונים לחיים.

לפי המלצות משרד הבריאות, בששת החודשים הראשונים לחיים התינוק מקבל את צרכיו מחלב האם או מתחליף החלב-תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) וזה כולל גם את כל הנוזלים להם הוא זקוק. זוהי התקופה היחידה בחיים בה מזון יחיד מספק את הצרכים התזונתיים (מלבד ויטמין D וברזל אותם יש להוסיף בטיפות)

התינוק בן חצי שנה והתחיל לאכול מזון מוצק כגון ירקות, פירות וכד' זה הזמן להתחיל לתת לו גם מים לשתייה. בשלב הזה בו התינוק מתחיל לאכול מזונות מוצקים ונחשף לטעמים חדשים, הוא גם מתחיל להיות צמא וזקוק להשלמת נוזלים ממש כמונו.

2. אין צורך להרתיח מים חמים ממתקני טיהור ומים מינרלים

לא נכון!

עד גיל חצי שנה יש להרתיח לפחות למשך שתי דקות את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבקבוקים, מים במכלים, מי ברז ומים ממתקני סינון בינתיים ולקרר לפני השימוש. מים להכנת תמ"ל חייבים להרתיח עד גיל שנה. את המים הרתוחים שקוררו ניתן לשמור בטמפרטורת החדר במשך 24 שעות במיכל מעוקר וסגור הרמטית. הרתחת המים חשובה עבור כל סוגי המים: מינרלים, מי ברז, מים מבקבוקים, ומים ממתקני טיהור בינתיים. חשוב לוודא שמתקני שתייה ביתיים אינם מגיעים לטמפ' רתיחה של 100 מעלות, בנוסף חשוב לדעת שמים מינרלים מעוקרים ולכן חייבים להעבירם לקומקום חשמלי או להרתיחם בסיר למשך 2 דקות לפחות. כשמשמשים במי ברז יש להרתיח מים קרים ולא לנסות לקצר את התהליך ע"י שימוש במים חמים העלולים להכיל מתכות המגיעות מדוד החימום ומהצנרת.

3. אם הילד לא שותה מים שישתה משקה ממותק ☞ העיקר שישתה

לא נכון!

גם אם התינוק אינו מראה התלהבות משתיית מים תציעו לו שתיה ממותקת. זכרו שבגיל הינקות נרכשים הרגלי אכילה ושתייה שמלווים אותנו אחר כך בהמשך החיים. אם נרגיל את התינוק מגיל צעיר לשתות משקאות ממותקים, זו תהיה ההעדפה שלו גם בהמשך. משקאות ממותקים מכילים כמויות גדולות של סוכר ומביאים לצריכה עודפת של קלוריות 'ריקות' ועלולות להוביל לעודף משקל ולהשמנה. בנוסף הם מגבירים הסיכון לעששת השיניים, עלולים ליצור תחושת שובע ולפגוע בתיאבון ולעיתים מכילים תוספות מיותרות כגון צבעי מאכל.

4. התינוק שלי לא אוהב מים

האמנם?

יש תינוקות שמסרבים לשתות מים כאשר מציעים להם מים מבקבוק ויתכן מאד שזה בגלל שהם מצפים לתחליף חלב-תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) או לחלב אם אליהם הם מורגלים. לכן אפשר לנסות להציע כוס עם פית שתייה וידית אחיזה שתאפשר להם חווית שתייה אחרת. בנוסף, אם התינוק אינו מתלהב מלשתות מים אל תמהרו לקבוע שהוא אינו אוהב ופשוט תנו לו עוד ועד הזדמנויות והתנסויות. מחקרים מראים כי יש תינוקות רבים הזקוקים להצגה חוזרת ונשנית אפילו עד כ-17 פעמים עד אשר הם מתרגלים לטעם החדש וזה נכון גם בנוגע למים. הניחו לו את המים בין המשחקים שלו, ותנו לו 'לשחק' עם הבקבוק או הכוס. נקודה נוספת וחשובה לא פחות להקניית הרגלים בריאים -הוו דוגמא אישית לילדכם, שתו מים החיוניים לגופינו.

5. תה אינו מומלץ לתינוקות

נכון!

עדיף שלא להציע לתינוק תה מסוגים שונים מכיוון שהוא עלול לפגוע בספיגת הברזל שכידוע חשוב מאד להתפתחות תינוקות. תה מיוחד לתינוקות, באבקה או בגרגירים מכיל לרוב סוכר בכמות לא מבוטלת מה שכאמור עלול להגביר את הסיכון לעששת שיניים, להקטין תיאבון ובכך להפחית צריכת רכיבי תזונה אחרים החיוניים לגדילה והתפתחות. חליטות צמחים למינהן אמנם אינן מכילות סוכר אך גם הן לא רצויות מכיוון שמכילות חומרים בעלי פעילות פרמקולוגית העלולים להיות מסוכנים לתינוקות בשל משקלם הקטן.

אז שיהיה לרוויה!