



NƯỚC VÀ SINH TỐ ĐỐI VỚI TRẺ.

Nước: phần đông các bà mẹ đều ít lưu ý đến việc cho em bé uống nước ngoài các bữa bú của các em. Việc cho em uống thêm nước thường ngoài các bữa bú không hẳn là vô cùng cần thiết vì số lượng nước dùng để pha sữa cho em bú cũng đủ số lượng nước cho cơ thể em rồi. Tuy nhiên bạn thỉnh thoảng nên cho em uống dặm thêm nước thường giữa các bữa bú nhất là khi

thời tiết chuyển qua mùa nóng nực hoặc khi em bé bị nóng sốt. Hầu hết các em đều nhăn mặt, chun mũi khi nếm đến vị lạt của nước, nhất là đối với các em ở khoảng vài tuần lễ đến một tuổi, nhưng không vì thế mà bạn bỏ qua. Ít nhất bạn nên cho em uống năm sáu lần trong một ngày giữa các bữa bú, nhưng tránh đừng cho em uống nước trước bữa bú của em vì em đang đói có thể thích uống nhiều nước và do đó em không bú hết số lượng sữa cần thiết mà bạn đã pha cho em.

Đối với một em bé thích uống nước thường thì khi em khát nước, bạn cứ cho em uống nhiều như vừa ý em muốn (thường thì em uống không quá vài muỗng lớn). Đối với một em bé không thích uống nước thường bạn cũng không nên ép em khiến em nổi giận. Bạn chỉ nhớ một điều là nên cho em uống nước thường, còn uống nhiều hay uống ít là tùy ý em vì em tự biết em cần bao nhiêu.

Nước dành cho em uống phải được đun sôi để nguội. Đun một số lượng nước đủ dùng cho một ngày, nước phải đun sôi trong vòng 3 phút rồi cho vào một chai đã khử trùng bằng cách hấp hoặc nấu chai đựng nước dành riêng cho em. Khi bạn cần cho em uống nước, bạn sẽ cho nước vào bình sữa của em, nếu cần bạn nên làm ấm nước trở lại như cách bạn đã làm ấm bình sữa của em.



Nước uống dành cho em bé dưới một tuổi luôn luôn phải được đun sôi. Em bé trên một tuổi nếu nước ở giếng hoặc ở máy nước không được trong sạch bạn cũng

chế dưới dạng thức tổng hợp các sinh tố B. Tuy nhiên sữa, các loại ngũ cốc và các loại thức ăn khác mà trẻ em thường dùng cũng có đầy đủ các sinh tố B. Cho nên đối với các em đã lớn việc cho em một lượng sinh tố B trước mỗi bữa ăn không cần thiết lắm.

Nước cốt trái cam có thể cho em uống khi em được vài tháng. Bạn nên hoà nước cam với một số lượng nước vừa uống để hạn chế với khẩu vị của em và tránh cho em khỏi bị sặc vì nước cam nguyên chất quá gắt. Khởi đầu bằng một muỗng cà phê nước cam vắt hòa trong một muỗng nước trong ngày đầu tiên, tăng dần 2 rồi 3 muỗng trong những ngày kế tiếp cho đến khi em có thể uống đến vài muỗng canh trong những tháng về sau. Khi bạn tăng số lượng nước cam bạn dùng, để pha loãng nước cam cho em uống, cho đến lúc em có thể uống nước cam không pha loãng, bạn có thể cho vào bình và cho em bú như bú sữa khi em được 5-6 tháng. Khi em lớn hơn nữa bạn có thể cho em uống bằng ly hoặc bằng tách nếu em thích hoặc đã bỏ bú bình. Nước cam có thể cho em uống trước khi tắm cho em để tránh cho em khỏi đói vì mẹ phải tắm cho em trước khi cho em bú hoặc cho em ăn. Đừng hâm nóng nước cam vì sức nóng sẽ hủy diệt sinh tố C.

Hầu hết các trẻ đều thích nước cam tuy nhiên cũng có trẻ không thích và sinh ra ọc (trớ). Nếu vì cơ này cơ khác mà em không thể uống nước cam được bạn nên thay vào đó nước cà chua cũng được. Nhưng lắm trẻ không uống được nước cam thì cũng không uống được nước cà chua. Vì thế cho nên nếu em bé thuộc vào loại trẻ này bạn nên cho em một loại sinh tố C điều chế bán ngoài thị trường để giữ cho em có một lượng sinh tố C đầy đủ cho sự tăng trưởng của em.



Dã-Thảo
16/07/1984

