

Муниципальное отделение
Регионального консультационного центра Волховского района на базе
муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Детский сад № 8 «Сказка» комбинированного вида» г. Волхов

Ответ на вопрос:

Питьевая вода и здоровье ребенка – какую воду для питья лучше всего использовать?

Без воды нет жизни — это известно каждому из нас. Соблюдение питьевого режима важно для хорошего самочувствия, правильного пищеварения, правильной работы различных систем организма. Конечно, когда в семье появляется маленький ребенок, встает вопрос: нужно ли его поить? Какая вода подойдет малышу?

Разбираемся вместе с кандидатом медицинских наук **Еленой Борисовной Мачневой**. Обычно ребенок на грудном вскармливании получает достаточно жидкости с грудным молоком. Если ему требуется дополнительная жидкость, он просто попросит дополнительно грудь и утолит жажду «передним», то есть более жидким молоком. Несколько сложнее обстоит дело с искусственным вскармливанием. При недостатке жидкости ребенку нельзя дополнительно давать смесь – так вы можете перекормить ребенка. Поэтому в некоторых ситуациях педиатр может рекомендовать допаивать малыша, получающего искусственное вскармливание.

Не стоит забывать и о том, что существуют определенные индивидуальные условия, например жаркий и сухой климат, особые качества грудного молока матери, а также различные особенности развития и состояния здоровья (хроническая и острая патология, сопровождающаяся потерей жидкости). В подобных случаях врач может рекомендовать допаивать и ребенка на грудном вскармливании.

Какая же вода подходит для детей?

Какую воду давать детям раннего возраста — кипяченую или фильтрованную?

Можно и ту, и другую. Главное, чтобы это была чистая питьевая вода. Для питья можно использовать водопроводную воду, пропущенную через специальный фильтр. Только после фильтрации ее еще нужно прокипятить и остудить примерно до 20 градусов. Однако если родители не уверены в безопасности воды из-под крана, лучше купить воду в аптеке или магазине.

Вода из центральной системы, особенно в крупных городах, давно не вызывает доверия у населения из-за высокого содержания хлора и твердых примесей, которые полностью не удаляет ни один фильтр.

Выбор напитка зависит от многих факторов: возраста ребенка, его самочувствия, времени суток и даже сезона.

Для ребенка лучше использовать специальную детскую воду, так как она проходит строгий контроль качества в отношении химической и микробиологической безопасности. Кроме того, детская вода имеет низкую минерализацию, что важно для незрелой выделительной системы ребенка.

Нарушения водного баланса у детей могут возникнуть при различных ситуациях. Перегревание, тепловой удар, лихорадка (повышение температуры тела) при различных инфекциях, диарея, рвота — это самые частые причины обезвоживания у детей. Потребность в жидкости у ребенка выше, чем у взрослого, поэтому и обезвоживание может наступить значительно быстрее. Признаками обезвоживания могут быть вялость, сонливость ребенка, сухость губ и слизистых оболочек. Ухудшение состояния у ребенка при этом может развиваться очень быстро. Поэтому, если вы видите, что у ребенка есть один из этих симптомов, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

Бутилированную воду можно давать малышам с самого рождения. Она хорошо утоляет жажду, безопасна и не требует кипячения. Такая вода мягче,

чем обычная, что обусловлено меньшим содержанием минеральных веществ. Продукт с таким составом можно добыть только из глубоких подземных источников. Перед тем, как попасть в бутылки, бутилированная вода проходит дополнительную проверку и очистку, поэтому в ней нет тяжелых металлов и примесей, которые могут причинить вред здоровью малыша.

Кстати, в бутилированную воду, в том числе и предназначенную для детского питания, нередко добавляют витамины и микроэлементы. Такую воду можно давать малышам только по назначению врача. Дело в том, что минерализованная вода подходит далеко не всем. Например, если ребенок принимает витамины, то обогащенная ими же вода может привести к переизбытку этих веществ в организме и, как следствие, развитию той или иной болезни. Так, избыток кальция в организме может спровоцировать отложение камней в почках и желчном пузыре. А если вместе с препаратами йода давать обогащенную этим же веществом воду, могут появиться проблемы с работой щитовидной железы. Поэтому из полезной и простой воды лучше выбирать простую, чтобы не навредить здоровью малыша.

Кстати, безопаснее всего давать крохе специальную детскую воду, которая продается в отделах диетического питания и аптеках. Такая вода не нуждается в кипячении, достаточно лишь подогреть ее до нужной температуры.

Внимание: детская вода бывает питьевая и для приготовления смеси. На питьевой воде лучше не готовить. Дело в том, что в детском питании свои микроэлементы, а питьевой воде — свои. В сумме получается слишком много.

В жару малыш пьет много, это нормально. Тем не менее, за количеством выпитой жидкости нужно следить даже в жаркую погоду. Как дефицит, так и передозировка воды могут негативно отразиться на здоровье ребенка.

ВОЗ были разработаны суточные нормы потребления воды в зависимости от возраста малыша:

- от 6 месяцев до года — 50 мл воды на 1 кг веса. При этом в общий объем входит и жидкость, поступающая в организм с другой пищей;
- от года до трех — в этом возрасте воду малышу можно давать практически без ограничений, потому как кроха активно двигается. Нормальное потребление жидкости в этом возрасте — 1-1,2 литра в сутки;
- от трех до семи лет — примерно 1,5-1,7 л в сутки.