**15 lưu ý khi cho trẻ uống nước vào mùa hè cha mẹ nhất định phải biết!**

**- Nước là một phần không thể thiếu trong cơ thể, hàng ngày cơ thể ta phải tiêu thụ môt lượng nước nhất định. Tuy nhiên nếu không uống nước đúng cách sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe đặc biệt là trẻ nhỏ.**

 **1. Nước ngọt, nước đóng chai**

Không cho trẻ uống các thứ nước chứa nhiều năng lượng “rỗng” như nước ngọt các loại, nước tăng lực,... vì thành phần chủ yếu của những thứ nước này là đường sucrose, thiếu các vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể.

**2. Nước lạnh, nước đá**

Nhiệt độ cao trong những ngày hè nóng bức luôn làm chúng ta khát và những cốc nước mát lạnh có thể giải tỏa bớt cơn nóng. Tuy nhiên, khi cơ thể đang bị nóng bỗng dưng thay đổi đột ngột bởi nguồn nước mát lạnh sẽ làm cho các cơ quan tiêu hóa phản ứng không kịp, dễ dẫn đến các bệnh tiêu chảy, đau bụng, đầy hơi, đồng thời một lượng lớn nước và muối cũng bị mất đáng kể.

Ngoài ra, thời tiết nóng làm giảm sức đề kháng của cơ thể nên dễ gây viêm đường hô hấp, nếu nặng có thể gây viêm họng mủ, viêm amiđan mủ. Nguy cơ càng cao khi có sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, chẳng hạn như: uống nước quá lạnh khi đang nóng. Đặc biệt, việc uống nước lạnh rất dễ gây viêm đường hô hấp bởi nó làm nhiệt độ ở vùng họng giảm đột ngột.

Chính vì vậy, bạn cần hạn chế việc cho trẻ uống nước đá, nước lạnh. Nếu trời quá nóng, chỉ nên cho trẻ uống nước được làm mát hoặc chỉ cho rất ít đá. Hơn nữa, chỉ cho trẻ uống nước được làm mát, hoặc đá khi biết chắc rằng nước (đá) này được làm từ nguồn nước sạch, được bảo quản, vận chuyển vệ sinh hoặc do từ tủ lạnh gia đình.

**3. Có nên thay đổi các loại sữa hay các loại thức uống?**

Chúng ta cũng nên cho trẻ thử qua các loại thức uống khác nhau để xem trẻ thích hợp với loại thức uống nào. Hơn nữa, nếu không may loại thức uống này có vần đề gì về sức khỏe thì cũng không ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của trẻ, ví dụ sự kiện sữa bột trước đây, nếu cứ cho trẻ uống một loại sữa có vấn đề trong thời gian dài sẽ gây hại cho trẻ nhiều hơn.

**4. Có nên cho trẻ uống nước suối thường xuyên?**

Các chuyên gia cho rằng, phương pháp này không có tính khả thi. Đây là phương pháp mang tính mạo hiểm cao, bởi vì chức năng của dạ dày và khả năng thích ứng của cơ thể của trẻ vẫn chưa hoàn thiện. Trong khi đó, nếu dùng loại nước suối chưa qua kiểm nghiệm vệ sinh, một khi hàm lượng các nguyên tố có hại vượt mức sẽ gây hại cho trẻ.

Các chuyên gia nhấn mạnh, chỉ cần được đun sôi thì những vi khuẩn trong nước sẽ bị tiêu diệt, đáp ứng nhu cầu nước sạch và an toàn cho cả người lớn và trẻ nhỏ. Ngoài ra, khi pha sữa bột nên dùng nước đun sôi và để ra ngoài một thời gian đến khi nước ấm là tốt nhất.

**5. Nước trà**

Đồ uống tốt nhất và lý tưởng nhất để giải độc cơ thể trong mùa hè theo Đông y là nước chè xanh ấm nóng. Một cốc chè xanh ấm nóng sẽ giúp nhiệt độ dưới da giảm đi 1-2oC.



Uống nước trà tươi tuy có lợi, nhưng cần phải uống lượng vừa phải, nhất là trẻ em, tuổi còn nhỏ, không được uống quá lượng càng không được uống nước trà tươi đặc pha đá như thói quen của nhiều người. Uống nước trà quá nhiều có thể làm cho thành phần nước trong cơ thể trẻ tăng nhiều lên, tăng thêm gánh nặng cho [tim](https://phunutoday.vn/tim-tag11095/) và thận, tiểu tiện nhiều, mất ngủ. Vì thế, có thể cho trẻ em uống nước trà, nhưng phải là nước trà pha thật loãng và uống ít một với lượng vừa phải, uống lúc còn nóng chứ không được uống nước trà khi nước đã nguội lạnh, càng kỵ uống nước trà pha đá.

**6. Nên cho trẻ uống nước theo nhu cầu**

Uống nước không cần phải tuân thủ theo thời gian biểu cứng nhắc, đặc biệt đối với trẻ em, nguyên tắc chính là trẻ muốn uống lúc nào thì cho trẻ uống, nếu trẻ chưa khát cũng không nên ép trẻ uống. Đương nhiên, các bậc phụ huynh nên kết hợp với việc theo dõi thời tiết, cũng như hoạt động của trẻ và quan sát môi của trẻ có bị khô hay không hoặc có động tác liếm môi và đặc biệt cũng phải chú ý là trong ngày đã cho trẻ uống nhiều hay ít, từ đó bổ sung lượng nước sao cho thích hợp.

**7. Tình trạng thiếu nước kéo dài có tác hại thế nào đối với sức khỏe của trẻ?**

Cung cấp không đủ nước cho trẻ trong thời gian dài sẽ tạo thành thói quen lười uống nước ở trẻ, điều này thật không tốt đối với sức khỏe của trẻ. Nếu trẻ có thói quen rất ít uống nước làm cho lượng máu lưu thông đến thận không đủ, gây ra tình trạng tiểu gắt hay không đi tiểu, từ đó gây tác hại đến chức năng thận.

**8. Uống nước quá nhiều gây hại gì đối với sức khỏe trẻ?**



Bất luận là người lớn hay trẻ em, nếu uống quá nhiều nước cũng không tốt chút nào. Thông thường, lượng nước cung cấp cho trẻ nên căn cứ vào thể trọng của trẻ. Trẻ được 4 kg thì mỗi ngày lượng nước cho trẻ khoảng 800 ml và lượng nước này bao gồm cả nước có trong sữa mẹ hoặc nước trong sữa bột khi pha cho trẻ.

**9. Khi trẻ bị ra nhiều mồ hôi có cần cho trẻ uống nước muối pha loãng?**

Trong [thực đơn](https://phunutoday.vn/thuc-don-tag14543/) ăn uống của chúng ta đã cung cấp đầy đủ lượng muối cho cơ thể, không cần đặc biệt bổ sung thêm. Tuy đặc thù cơ thể của trẻ rất dễ ra mồ hôi hơn người lớn nhưng chỉ cần cho trẻ uống nước là được, bởi vì chỉ sợ cho trẻ uống nước pha muối làm cho dạ dày trẻ khó thích ứng và sẽ gây [tác dụng](https://phunutoday.vn/tac-dung-tag14845/) ngược.

**10. Không nên dùng nước ngọt thường xuyên để giải khát cho trẻ**

Trong nước ngọt, có 98 % là nước, còn lại là các thành phần nguyên tố được bổ sung vào để làm tăng khẩu vị. Đặc biệt trẻ em rất thích các loại nước này, nếu không may gặp phải những loại nước uống không nguồn gốc rõ ràng, trong đó có chứa nhiều nguyên tố có hại sẽ ảnh hưởng không nhỏ đối với sức khỏe của trẻ. Các chuyên gia còn nhấn mạnh, không nên cho trẻ uống thường xuyên các loại nước ngọt vì sẽ dễ dẫn đến gây nghiện ở trẻ.

**11. Vấn đề uống nước sao cho an toàn**

Vào mùa hè, bất kể vào thời gian nào, việc uống nước của trẻ cần có sự theo dõi của phụ huynh, yêu cầu cơ bản là nên cho trẻ uống nước đun sôi để nguội là tốt nhất khi trẻ ở nhà; khi ra ngoài không được uống nước sống. Mùa hè mồ hôi ra nhiều, khả năng cơ thể bị mất nước cao, do đó khi dắt trẻ ra ngoài chơi nên chuẩn bị sẵn nước sạch, tránh trường hợp không có nước mà cho trẻ uống nước sống hoặc cho trẻ nhịn khát.

**12. Uống nước lạnh để giải khát**

Uống nước cũng cần chú ý đến nhiệt độ của nước, mùa hè không nên uống nước quá lạnh, mùa đông không nên uống nước quá nóng. Bất luận lúc nào thì nước ấm vẫn rất tốt, bởi vì dù nhiệt độ bên ngoài có thay đổi như thế nào nhưng dạ dày chúng ta chỉ thích ứng với một nhiệt độ nhất định. Đặc biệt đối với trẻ, dạ dày của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn chỉnh như người lớn. Khi cho trẻ uống nước quá lạnh hoặc quá nóng không tốt cho khả năng thích ứng của trẻ, nước quá lạnh sẽ gây hiện tượng co thắt ruột làm trẻ bị đau bụng.

**13. Vấn đề bổ sung nước khi ở trong phòng máy lạnh**

Trong phòng máy lạnh rất khô. Tuy không bị đổ mồ hôi nhưng sẽ bị thiếu nước nghiêm trọng, đặc biệt nghiêm trọng hơn đới với trẻ. So với người trưởng thành, bề mặt da của trẻ có diện tích lớn hơn, nước trong cơ thể dễ bốc hơi qua da, lượng nước này còn nhiều hơn so với khi bị đổ mồ hôi. Thường thường qua một đêm ở phòng lạnh thì trẻ sẽ tiêu hao khoảng 100 ml nước, môi bị khô và lúc đó cần bổ sung nước kịp thời, tốt nhất nên đảm bảo nhiệt độ trong phòng lạnh ở một nhiệt độ bão hòa.

**14. Uống trà giải nhiệt**

Đôi khi trẻ có thể uống trà như uống nước và có thêm vào một số thành phần thuốc Đông y không có chứa các nguyên tố có hại. Từ đó giúp trẻ thông tiện, giải nhiệt… và không ảnh hưởng gì nhiều đến dạ dày.

**15. Làm gì khi trẻ bị táo bón, đặc biệt là trẻ nhỏ**

Khi pha sữa phải pha đúng lượng nước mà nhà sản xuất đã hướng dẫn, không tự ý pha [sữa đặc](https://phunutoday.vn/sua-dac-tag17578/) hơn hay là loãng đi. Người mẹ nên truyền đạt và chỉ dẫn kỹ lưỡng cho người chăm sóc trẻ. Đối với trẻ còn đang bú mẹ thì người mẹ phải theo dõi phân của bé và số lần đi tiêu để thay đổi chế độ ăn uống của mình, ăn nhiều rau quả có tính nhuận tràng và quan trọng người mẹ cho con bú cũng phải được cung cấp đầy đủ rau xanh, trái cây, uống nhiều nước và có chế độ dinh dưỡng tốt. Không nên uống các loại thức uống khác, chúng có tác hại không nhỏ đối với sức khỏe của trẻ.