

- Niemowlakowi wodę można podawać już od 3 miesiąca aczkolwiek nie jest to obowiązkowe. Stopniowo daje się małe ilości 20-30 ml w podzielonych porcjach. Podajemy wody mineralne niskozmineralizowane, niskosodowe najlepiej z Logo Instytutu matki i dziecka oraz wody źródlane. Do 6 go miesiąca przegotowujemy. Z reguły nadmiar wody nie jest szkodliwy raczej dziecko nie wypije aż takich ilości żeby mu zaszkodzić. Kiedy podejrzewamy że dziecko jest odwodnione kiedy mało moczy pieluszki lub wcale pomimo zjedzenia mleka oraz jest płaczliwe rozdrażnione lub leci przez ręce ale to jest już stan ciężki. Zachęcić dzieci do picia wody zachęcić możemy poprzez rozcieńczenie soków i nagradzania każdej wypitej porcji służmy również przykładem. Ciekawe naczynia do picia też bywają zachęcające. Dziecko karmione piersią manifestuje pragnienie poprzez częste wołanie o pierś. Kiedy jest przegrzane albo przebywa w bardzo suchym pomieszczeniu wg WHO te dzieci do 6 miesiąca nie trzeba dopajać.