

天气渐热,很多社交平台上的博主开始测评各种饮用水。现代快报记者发现,不少宝妈给孩子喝的水也花样百出,矿泉水、纯净水、蒸馏水、富氧水……其中最受追捧的要数“婴儿水”。面对林林总总的水,养娃到底用什么样的水?究竟该如何正确给孩子喝水?近日,现代快报记者进行了探访,并且采访了儿童保健专家。

通讯员 蔡晓洁 现代快报+记者 梅书华 任红娟

比普通水贵4倍 宝宝要喝“婴儿水”吗



视觉中国供图

“母婴水”价格是饮用天然水的五倍

记者在某搜索平台上输入“婴儿水”,出现不少相关词条,包括“什么水适合冲奶粉”“婴儿水与矿泉水的区别”“某某品牌婴儿水真的好么”等。电商平台上,售卖“婴儿水”的商家有不少。一款某品牌饮用水,标注了“适合婴幼儿”的字样,月销量3万多。产品详情页标注了产品水源地,称该款饮用水低钠淡矿化度且商业无菌,适合婴幼儿直接饮用或冲泡奶粉。还有一款“母婴水”标注为澳大利亚原装进口,富含偏硅酸且低钠淡矿。记者注意到,此类水都给出了钠、钙、镁、钾等矿物含量的具体数值,并

对应标注了不同国际法规及专业机构的要求。

“婴儿水”在线下的售卖情况如何?3月29日,现代快报记者走访了南京多家超市和便利店,在一家大型超市,记者在碳酸饮料区找到了一款“母婴水”,透明瓶上标注“本产品经高温加热灭菌后无菌冷灌装而成,达到商业无菌要求,适合日常饮用,也适合于婴幼儿直接饮用或用于调制婴幼儿配方食品”。一旁的导购表示,这是超市里唯一一款“母婴水”。晚上7点,上货员开始补货,她告诉记者,这款水每天上十几瓶,到

了晚上就要补。“这个母婴水卖了好几年了,一直有家长买,她们说可以冲奶粉。”这款“母婴水”1升售价9元,同一品牌的5升饮用天然水也仅售9元。

在便利店,记者发现只有矿泉水、纯净水、饮用水售卖,没有发现“婴儿水”。其中一款饮用水配料显示是蒸馏水,为经105℃高温汽化蒸馏而成,是任何人士补充身体水分的理想选择。该饮用水是不是适合婴幼儿饮用?店员表示不清楚。另外,其他几家店员都表示,没有听说过“婴儿水”,也没有专门适合婴儿喝的水。

宝宝喝的水首选白开水

“宝宝应该选择喝哪些水,第一选择就是白开水。”南京市妇幼保健院儿童保健科副主任医师姚天红介绍,自来水煮沸后可以给宝宝喝,只要水质符合国家的生活饮用水卫生标准,煮沸后都可以给宝宝喝。

第二种是纯净水,是不含有任何矿物质的。有的家长担心水里没有矿物质,会不会让宝宝缺乏一些矿物质。姚天红说,家长不用担心,宝宝不是靠喝水来补充矿物质的。矿物质的摄入,是靠一些正常的食物来补充,喝水主要是补充水分。

第三种是矿泉水。她强调,如果钠含量每升超过20毫克的矿泉水不能给宝宝喝,尤其是两岁以下

的宝宝。另外不建议用矿泉水去冲泡奶粉,因为矿泉水可能会破坏奶粉中调配好的矿物质比例。

第四种是不少家长追捧的“婴儿水”。姚天红说,国家并没有制定针对婴幼儿饮用水的标准。每个国家对饮用水的指标也是不同的,婴儿水中钠的含量是低于每升20毫克,普通的矿泉水也有符合这个标准的。

选择给宝宝喝什么样的水,专家提醒,不管用什么样的水,一定要注意卫生,天气渐渐热了,避免给宝宝喝放置很久的饮用水,放置时间长容易滋生细菌;给宝宝选择符合国家生活饮用水标准的水,经高温灭菌后可直接饮用。

孩子如何喝水要区分年龄

对于婴儿喝水,南京市妇幼保健院营养科主任、主任医师戴永梅介绍,如果纯母乳喂养的孩子是不用额外补充水分的,《中国居民膳食指南(2022)》建议:“六个月以内的婴儿建议以纯母乳喂养,所有的营养包括水分都由母乳提供,不需要添加任何辅食,必要时可以喂点水。”

姚天红进一步补充,六个月以内的婴儿如果是喝配方奶粉的,主要是观察宝宝的尿量如何,如果尿量还可以,而且尿液是清亮的,颜色是淡黄色的,那就不一定要给宝宝喝水。但是宝宝如果生病发烧、腹泻了,小便的量和次数又少,颜色发黄或是深黄色,那么就要适当地给宝宝补充水分了。“我们不主张给六个月内的孩子喝水,主要是考虑家长给孩子喝水太多了,把孩子奶量就占掉了。”

6个月到1岁的孩子,饮食主要也是以奶为主,不建议给孩子喝太多水,喝水量最好控制在200毫升以内,也不要再在餐前一小时给孩子喝太多水,而是在孩子吃完辅食之后,喂几口水,水也喝了,正好又能给孩子漱漱口。但如果孩子不想喝,也不要强迫孩子喝水。“有些家长觉得汤有营养,就喜欢多给孩子喝骨头汤、鱼汤、鸡汤等,其实这是一种认识上的误区,因为孩子的胃容量是有限的,汤喝多了,自然会影响孩子对奶的摄入量,得不偿失。”她建议家长,在孩子这个阶段添加辅食的话,最好吃稠一点的粥和面条。另外,孩子如果去户外运动了,出汗多,可以给

孩子多喝点水。

1岁到3岁的孩子,由于奶量减少,吃辅食比较多,活动量也在增加,这时候就要多给孩子喝水,一般建议饮水量在300到500毫升,但也根据不同孩子的情况而定,比如孩子的尿量、运动量和出汗多少来定。同时,建议给孩子少量多次喝水,比如上下午各补充3次左右。

3岁到5岁的孩子,喝水量在600到800毫升,具体还是根据孩子的实际情况而定,需要提醒的是,为避免烫伤,给孩子喝的水不要太烫,最好是40℃以下的水。

孩子喝水,如何选择水杯呢?姚天红建议,孩子如果要外出活动时可以选择塑料杯,不过要看一下说明书,选择符合质量标准的杯子。在家里的时候,尽量选择不锈钢杯、陶瓷杯或玻璃杯。另外,根据孩子的年龄来选择,小宝宝是鸭嘴杯,但不建议选择结构复杂的杯子,因为吸管头不好清理,容易洗不干净,时间长了就会藏污纳垢。一岁半的孩子就可以选择宽口杯。水杯的清洁卫生要做好,特别是喝完果汁以后,要及时清洗。另外,夏天来了之后,牛奶和果汁最好现冲现喝,避免时间长了变质。



消费者对“婴儿水”的评价不一 现代快报+记者 梅书华 摄

评价褒贬不一,有些网友觉得“婴儿水”更方便

电商平台上,“婴儿水”的评价有不少人表示用这款水冲奶粉,“第二箱了,给孩子冲奶用。”也有人是首次尝试,“第一次听说有婴幼儿可以喝的水,买来试试。”在追评中,记者看到有人反映孩子喝完吐了,称婴儿用水是噱头、智商税,有人表示自己咨询过医生,医生说宝宝没必要喝这个。在买家互动

中,关于是否有必要喝这个水的问题,有人回答是因为家里水质不好,如果水质好就没有必要。

在超市,记者随机询问了几名带孩子的宝妈。有的表示自己从来没有听过“母婴水”或者“婴儿水”,自己的孩子也是喝煮沸的自来水。有的表示近几年听说过“婴儿水”,但是觉得性价比不高。还有一名孕妇听到记者的询问时,说身边有人用这类水冲奶粉,不过自己觉得没有必要,水烧开一样干净无菌。

社交平台上,也有不少关于“婴儿水”的帖子。一类人爱“种草”,称这种水喝起来比较软;一类人持观望态度,觉得养孩子太精细,将来抵抗力不行;还有一类佛系宝妈,直言选择“婴儿水”是因为方便,冲奶粉时往温奶器一放就行,不用煮沸降温,旅行时带着,孩子随时可以喝。面对“婴儿水”是否为智商税的问题,多数人表示,在能力范围内给孩子最好的,自己开心就好。

