

## Nước và Trẻ con

T&#225;c Gi&#7843;: Oanh Th

Th&#7913; B&#7843;y, 09 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2009 22:32

---

Con cái của bạn chắc là uống rất nhiều nước ngọt và sữa mỗi ngày. Thế nhưng đừng quên là chúng cũng cần uống nước lọc, nhất là khi Mùa Hè sắp đến với những cơn nắng cháy.

Mặc dù nước không có chất dinh dưỡng, thế nhưng nước rất cần thiết cho sức khỏe của con cái chúng ta.

Thật vậy, nước giúp cho sự tiêu hóa, giúp tránh được sự táo bón và giúp cho máu lưu thông dễ dàng hơn. Nước cũng giúp vận chuyển chất dinh dưỡng và oxygen đến các tế bào, các mô trong cơ thể. Nước còn giúp điều hòa nhiệt độ và giúp cho chất sodium được cân bằng.

Sau đây là những chi tiết và gợi ý thích chí từ các bác sĩ nhi khoa về sự cần thiết của nước đối với trẻ con, trích dẫn từ một bài báo viết trên tờ Parents của nhà báo Sandra Cordon.

### 1. Bạn không cần phải đếm số nước dùng

Joel Steiberg, M.D., giáo sư nhi khoa ở University of Texas Southwestern Medical Center thuộc bang Dallas nói rằng trẻ con cũng cần một số lượng nước giúp ngăn ngừa mất nước: khoảng một quart cho mỗi 1 ngàn calories mà chúng tiêu dùng (chẳng hạn như trẻ sơ sinh thì không cần uống nhiều nước vì sữa mẹ và sữa formula cũng đủ cho các em rồi).

Phụ huynh không cần tính toán gì cả trong việc cho con uống bao nhiêu nước mà hãy để cho con khát của con trở thành động lực. Bác Sĩ Michael Farrel, M.D., giám đốc của Children's Hospital Medical Center ở Cincinnati nhắc nhở phụ huynh nhớ cho con uống nước giữa những bữa ăn. Đồ uống cho trẻ con uống nước để là chúng sẽ đi tiêu vài giờ một lần.

### 2. Nước cần thiết khi thời tiết nóng

Andy Spooner, M.D., giám đốc nhi khoa ở University of Tennessee, nói: “Bí vì nước giúp kiểm soát nhiệt độ của thân thể, cho nên nó là thành trì trước nhất nhằm bảo vệ những chức năng bình thường do sức nóng gây ra như bệnh kiệt sức vì say nắng (heat exhaustion) hay bệnh kích nổ vì nắng (heatstroke). Tình trạng này xảy ra là do cơ thể mất nước (dehydration). Dĩ nhiên bất cứ thời gian nào trong năm, trẻ con cũng đều có thể rơi vào tình trạng thiếu nước, nhưng vào Mùa Hè thì trẻ con càng dễ bị hơn vì thời tiết nóng bức.

a. Sức kiệt sức vì say nắng (heat exhaustion) xảy ra khi cơ thể mất quá nhiều nước do đổ mồ hôi. Những triệu chứng gồm có mệt mỏi, buồn chán và ngất xỉu tạm thời. May mắn thay, triệu chứng này hiếm khi xảy ra cho trẻ con dưới 12 tuổi, nhưng sẽ xảy ra thường xuyên cho những đứa trẻ chơi ngoài trời trong môi trường gian lâu và quên uống nước.

Đề phòng việc trẻ bị kiệt sức vì say nắng, phụ huynh nên sẵn sàng cho con cái có sẵn nước để dùng bằng cách luôn mang theo nhiều chai nước uống khi đi chơi xa, đi biển hay đi ra công viên.

Hãy khuyến khích trẻ con nghỉ chơi để uống nước, nhất là khi con buồn là mất đứa trẻ năng động. Khoảng từ 30 đến 40 phút trước khi con buồn chơi thể thao hãy cho con uống một ly hay một ly rưỡi nước lạnh. Ngoài ra, khi con đang chơi thể thao cũng nhớ nhắc con uống nước. Đừng tùy tiện quá đáng vào những thức uống có nhiều muối và đường. Bác Sĩ Steinberg gợi ý thích là trẻ con lành mạnh không mất nhiều muối trong mồ hôi của chúng. Nước là thức uống tốt nhất.

b. Heatstroke (bệnh kích nổ vì nắng) thường là một hình thức nguy hiểm của việc bị say nắng vì cơ thể không còn có thể tản nhiệt mát nữa và nhiệt độ thì tăng nhanh đến một mức độ nguy hiểm. Sức thiếu nước trong cơ thể có thể gây nên heatstroke nhưng tình trạng này xảy ra chỉ vì chúng ta mất chơi quá nắng.

Bác Sĩ Steinberg nói rằng chúng ta tìm thấy triệu chứng heatstroke ở những trẻ em bị bệnh trong xe với cửa kính đóng kín vào một ngày rất nóng. Nhiệt độ trong xe có thể tăng lên đến 140 độ và trẻ sơ sinh, cũng như trẻ con dưới 1, 2 tuổi có thể chết trong vòng một tiếng đồng hồ trôi đi.

Chúng ta cần nhớ rằng đừng bao giờ bỏ trẻ con trong xe một mình. Và nếu bạn nghĩ con mình bị heatstroke thì hãy gọi 911 ngay lập tức.

### 3. Nước cũng giúp con bạn không mất nước khi đi học

Bạn có thể nghe tin tức nói rằng 15% trẻ em đi học bị mất nước hoặc thậm chí bị mất nước nặng. Vì vậy, ngay từ khi con còn nhỏ, phụ huynh cần tập cho con thói quen uống nước hay nước trái cây spritzers (nước trái cây không có đường) thay vì uống hộp sữa. Và bạn nên làm gương cho con noi theo bằng cách uống nước giữa các bữa ăn. Bác Sĩ Rachel Johnson, giáo sư dinh dưỡng tại University of Vermont, Burlington nói rằng nếu trẻ con thấy cha mẹ uống nước chúng sẽ bắt chước theo. Tuy nhiên phụ huynh cũng đừng quên cho con uống sữa đã có thêm calcium, giúp cho xương chắc khỏe và tăng trưởng.

### 4. Đừng quên chất Fluoride

Bác Sĩ Cynthia Sherwood, D.D.S., phát ngôn viên cho Hiệp hội Academy of General Dentistry tại Independence, Kansas nói: “Đã có hàm răng chắc khỏe, ít sâu răng, trẻ con cần có chất Fluoride cho đến khi chúng 14 tuổi. Một cách tốt nhất để tiếp nhận cung cấp nước công cộng thì nước đã có chất fluoride. Nếu nước uống của bạn không có chất fluoride, hoặc bạn có một máy lọc nước, gắn vào cái vòi nước trong nhà bếp (một vài loại máy lọc nước không có chất fluoride), thì bạn nên tham vấn với nha sĩ hay bác sĩ nhi khoa xem con bạn có cần dùng fluoride mỗi ngày hay là cần dùng các vitamins khác fluoride.

Fluoride thường được bào chế dưới dạng dung dịch dành cho trẻ sơ sinh và trẻ 2, 3 tuổi, hoặc dưới dạng viên nhai, dành cho trẻ đi học. (O.T.)