

MILYEN VIZET ADHATOK A CSECSEMŐNEK?

Kizárólagos szoptatás **mellett a csecsemőknek nincs szükségük az anyatejen kívül másra, így vízre sem!** 6 hónapos kor alatt a babák gyomra nagyon kicsi, így jobb, ha anyatejjel töltik meg, nem vízzel.

Mit használjak tápszer, tea vagy bármilyen más víztartalmú étel, ital elkészítéséhez?

A csecsemők számára külön erre a célra kapható zacskós vagy palackos úgynevezett babavíz. Ezek ellenőrzött minőségűek, ezért használhatók tápszer, tea vagy bármilyen más víztartalmú étel, ital elkészítéséhez.

Csak ellenőrzött vizet fogyasszon!



Adhatok-e forralva forrásvizet a babámnak?

Nem. A 6 hónaposnál kisebb csecsemők, illetve a kismamák érzékenyek a nitritre, nitrátra, ami nagy bajt okozhat. A forrásvízben esetleg jelen lévő nitrit **forralással NEM távolítható el az ivóvízből!**

És vezetékes ivóvizet felforralva?

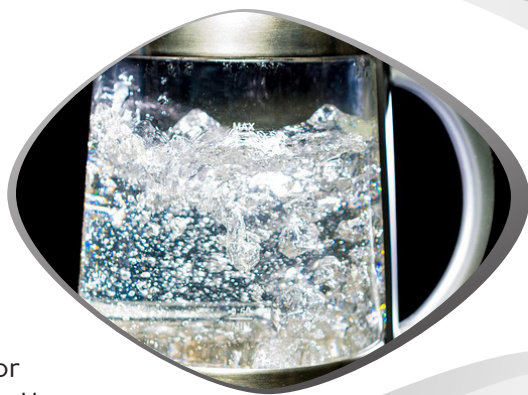
Ahol vezetékes ivóvíz van, ott rendszeresen ellenőrzik a nitráttartalmat, tehát az forralás után nem ártalmas.

Mi a helyzet, ha nálunk kút van?

A fúrt vagy ásott kutak esetében a körzeti védőnőhöz kell fordulni. Ő segít levenni a vízmintát, amit az ÁNTSZ laboratóriumában megvizsgálják. Amennyiben a kút nitráttartalma meghaladja az egészségügyi határértéket, vagy a laboratóriumi mérés alapján emberi fogyasztásra alkalmatlannak minősítik, **csecsemő táplálására nem alkalmas!**

Iható-e a forralt víz?

A felforralás csak a vízben található élőlények (baktériumok, vírusok, paraziták) elpusztítására alkalmas, a káros kémiai anyagok (pl. nitrát, nitrit, arzén) eltávolítására NEM! A csecsemőknek az ételt forralás után hűtse le szobahőmérsékletűre, és így adja oda. Ha nincs vezetékes csapvíz, akkor szénsavmentes ásványvizet vagy palackozott vizet használjon; ezeket nem kell felforralni.



Ha nem tud palackos vizet venni csecsemőjének, akkor legalább 1 percig forralt vezetékes vizet adjon neki inni, és ilyen vizet használjon számára a tea, leves, pürésített ételek készítéséhez is!

Kérdés esetén forduljon bizalommal a Máltai Egészségpont munkatársaihoz!

Név:

Telefonszám: