

ママと赤ちゃんに安心なお水について、赤ちゃんって、大人と比べると、まだまだ内臓などが未発達ですよね、大人と同じものを与えてしまっちは赤ちゃんにはとても負担になります。

私の母の時代には赤ちゃんに粉ミルクや白湯を飲ませる時は水道水を沸騰させて、冷ましてから与えてくれたものです。

今は飲料水の種類が増え、水道水、ミネラルウォーター、ピュアウォーターとどの水が適しているのでしょうか。

もちろんどの水を利用して問題はないのです。

ただ、水道水は不純物やカルキなどをいったん沸騰して飛ばしたいですし、ミネラルウォーターには多くのミネラル成分としてマグネシウムやナトリウムが入っているため調乳には不向きとし、市販の粉ミルクには注意書きも書かれています。

ミネラルウォーターはいろいろな成分が入っているため純度の高い水とは種類が違いますね、粉ミルクにも安心して使えるのはやっぱり不純物を極限まで取り除いた水がおすすめです。赤ちゃんにとって粉ミルクは完全栄養食ですし、ママが飲むお水だって母乳を通して赤ちゃんの体をつくっていますからできるだけ栄養の邪魔にならないピュアウォーターの方が安心です。

離乳食などにも軟水の純度の高い水が良いとされ、インターネットの普及で純度の高いピュアな水が簡単にネットで手に入るようになりました。

宅配のボトルウォーターやペットボトルなど手軽に通販で購入でき、今のママ達にはとても便利な時代となりました。

赤ちゃんに与えても安心、安全な水について近年とても気になるのは放射能汚染や有害物質などが入っていないこと、これは目に見えるものではないので、信頼できるメーカーや採水場所で選ぶことが重要です。

日本は水の種類も水源も豊富です、しかし雨水や地下水が山の源流となって流れ水源となる場合が多いので、放射能やPM2.5などの大気汚染などはとても心配ですね。

そこでおすすめなのは海外の水です。超軟水でセレブ達にも愛されているハワイウォーターをはじめ、水脈の管理を政府が行っており、ハワイの位置は海の真ん中、大気汚染や放射能の被害を全く受けない場所にあることがとても魅力です。これ以上の安全な水はないとママ達の間でブームとなっています。

他の水と比べても断トツでママにも赤ちゃんにもこれ以上の完璧で安全な水はありませんよね。

災害時に水道がでない、スーパーやコンビニなどにあるミネラルウォーターはどれも品切れ状態という水不足を経験した地域の人には特に水を常備する習慣もつきました。

妊娠中や赤ちゃん、子供がいる家庭などまずは命の水を切らさない家庭環境を作ると良いでしょう。

乳幼児は体内からの水分の蒸発量が高く脱水症状になりやすいので水分補給が大事です。

特に赤ちゃんは自分で水分補給ができませんよね、きっとお腹がすくと機嫌悪くなったり、泣いたりしてママに合図しますが、のどが渴いたよ、なんて自分では言えませんね。

泣くだけでもたくさんのエネルギーと水分が蒸発しています。

おしっこの回数も多く、体温も高い、新しい細胞や器官の成長には「水」がかかせないのです。

大人の体重の60%が水分、赤ちゃんは体重の70%~80%が水分。こうして考えると、赤ちゃんのあの柔らかさは水分量の多さなのですね。

特に新生児は下痢や嘔吐なども多く、水分の排出も多いのが特徴です。

ママが常に赤ちゃんの様子を観察して水分補給してあげることがとても大切です。

妊娠中、赤ちゃんはママの羊水で育ち、栄養を与えられ成長していきます。

赤ちゃんの栄養分とはママが食べたもの、飲んだものが腸で消化吸収され血液に入ります。ここまで誰でも同じ経路ですが、妊娠中のママだけは、血液はママの胎盤を通して赤ちゃんの栄養になります。

妊娠中にアルコールやタバコが禁止なのは、体の中に入ったものはすべて血液を通して赤ちゃんに流れこんでしまうからなのです。

赤ちゃんが安心して成長するためには羊水の質も大事ですね、妊娠するとママの体は母乳の準備も始まります。いつも以上に良質な水を飲むようにすると良いでしょう。

生まれた後の授乳中も実は母乳をつくっているのは水分です。その分の水分をとらなければいけません。

母乳として出ていく目安として赤ちゃんは1日1000mlの母乳を飲んでいるとすると約900mlの水分を消費していることになります。

ママも赤ちゃんの母乳分をしっかりと水分を補給しましょう。

授乳が終わって、幼児期もまだまだ体は成長しています、エネルギーをたくさん使う子供たちにも常に水を飲むことを習慣づけると良いでしょう。

外から帰ったら、手洗い、うがい、水分補給を忘れずに。

赤ちゃんが生まれる前から準備したい水は赤ちゃんの健やかな成長にかかせません。

それだけに良質で体に優しく家族みんなが安全で安心なものを準備したいものですね。