Continue

Com quantos meses o bebê começa a tomar água

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, deve-se dar água para o bebê a partir dos 6 meses de idade, que é quando os alimentos começam a ser inseridos na dieta. Além disso, é importante lembrar que a água deve ser filtrada, fervida ou tratada com cloro, e ser oferecida para o bebê em copo ou xícara. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico Antes dos 6 meses, caso o bebê se alimente com fórmulas infantis, a oferta de água, além daquela utilizada na preparação das mamadeiras, deve ser feita de acordo com a orientação do pediatra. Veja os diferentes tipos de fórmulas infantis para o bebê. Já o bebê que se alimenta exclusivamente de leite materno até os 6 meses, não precisa beber água, pois o leite fornece a quantidade de água necessária para hidratar o bebê. Além disso, dar água para o bebê com menos de 6 meses que tem aleitamento exclusivo, pode aumentar o risco de diarreias ou vômitos. Quantidade de água de acordo com a idade do bebê A quantidade de água para dar para o bebê, deve ser calculada de acordo com a idade. É importante notar que as recomendações básicas, são para o bebê que não está com desidratação por diarreia ou outro problema de saúde. Se o bebê estiver desidratado ou se a temperatura do ambiente estiver muito alta, é importante oferecer maior quantidade de água para o bebê. Conheça os sinais de desidratação na criança. Abaixo, seguem as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre a quantidade de ingestão diária de água para os bebês: Até os 6 meses de idade O bebê que mama exclusivamente no seio da mãe até aos 6 meses de idade não precisa de água, mesmo em regiões e dias mais quentes, porque o leite materno fornece a quantidade de água que o bebê precisa. Desta forma, sempre que a mãe amamenta, o bebê também está bebendo água. Caso o bebê se alimente com fórmula infantil, a recomendação de ingestão de água até os 6 meses de idade é de 700 ml por dia, sendo importante consultar o pediatra quanto à necessidade de oferecer água pura, filtrada ou fervida, além daquela utilizada na preparação das mamadeiras. Dos 6 aos 7 meses de idade A partir dos 6 meses de idade, o bebê começa a comer alguns alimentos, aumentando a quantidade de fibras, proteínas e sódio na dieta. Por isso, para evitar a prisão de ventre ou a sobrecarga dos rins, o bebê de 6 a 7 meses deve beber em torno de 700 ml de água por dia, considerando a água do leite materno, a água usada em preparações como sopas, e água pura oferecida ao longo do dia. Dos 7 aos 12 meses de idade Dos 7 aos 12 meses de idade, a necessidade de água do bebê aumenta para 800ml por dia. Para atingir esta quantidade, é importante considerar a água do leite materno ou a água utilizada no preparo da fórmula infantil, a água usada na preparação das sopas e ensopados e a água pura, que deve ser dada ao bebê ao longo do dia e em pequenas porções. Dos 12 aos 36 meses de idade O bebê entre 12 e 36 meses precisa beber cerca de 1300 ml de água por dia, onde 900 ml devem ser de água pura e das refeições, como ensopados ou sopas. Além disso, nesta idade, o bebê já pode ingerir sucos naturais de frutas, e, por isso, pode-se dar para ele o máximo de 150 ml da bebida por dia. Como dar água para o bebê A água deve ser dada em um copo, xícara ou colher, evitando utilizar mamadeiras ou chucas, para o bebê não confundir o bico desses utensílios com o bico dos seios da mãe, o que pode fazer com que ele recuse a amamentação. Deve-se dar água para o bebê sentado, com cabeça e pescoço alinhados, para evitar que ele engasgue Além disso, é importante dar água em pequenas porções, ao longo do dia e entre as refeições, evitando que o estômago do bebê fique estufado e ele tenha menos vontade de comer. A água para o bebê, deve ser filtrada, tratada com cloro ou fervida antes, pois esses cuidados ajudam a prevenir infecções que podem causar febre, diarreia ou vômitos. Da mesma forma, é fundamental que os utensílios usados para servir a água, como os copos, as colheres ou as xícaras, também estejam bem higienizados. O conteúdo deste site tem um caráter exclusivamente informativo e de entretenimento, não constituindo um parecer médico, de saúde, segurança ou assessoria jurídica. A informação fornecida pode, apesar de todos os esforços desenvolvidos, não estar atualizada. Se precisar de aconselhamento específico, deverá recorrer a um profissional devidamente qualificado. Leia os nossos termos e condições e política de privacidade para mais informação. Olá seja bem-vindo(a) ao siteClínica Dra. Lausane Dietrich 😊Entre em contato pela WhatsApp no botão abaixo para saber mais sobre a clínica ou agendar sua consulta! Foto: istock.com / matka_WariatkaBebês que mamam no peito ou tomam fórmula de leite não precisam beber água separamente até os 6 meses de idade. Isso porque, até esta fase de vida, o leite (materno ou fórmula) contém todos os nutrientes e hidratação necessários para o desenvolvimento saudável da criança. Já para bebês que tomam leite de vaca diluído devido à falta de recursos da família e para aqueles que foram introduzidos a outros alimentos antes dos 6 meses, aí sim a água é necessária entre as refeições, segundo o "Guia alimentar para crianças menores de 2", do Ministério da Saúde. De qualquer forma, antes de dar água ao bebê, sempre converse com o profissional de saúde que o acompanha. Lembre-se de que a água precisa ser filtrada, fervida e resfriada. Bebês de menos de 6 meses têm estômagos pequenos. A água pode acabar saciando a criança e ocupando o lugar do leite. Além disso, o excesso de água pode atrapalhar a digestão. O mesmo vale para a oferta de chás, como erva-doce, camomila e cidreira. Eles são basicamente a mesma coisa que a água comum, podendo interferir na aceitação do leite, e por isso não são recomendados para crianças de menos de 6 meses. Em algumas situações -- como quando o bebê fica vomitando sem parar --, o médico pode recomendar que você dê um preparado especial para evitar a desidratação, como o soro caseiro ou soluções reidratantes vendidas em farmácias. Entre os 6 meses e 1 ano, você pode dar água ao bebê quando ele estiver com sede, mas não exagere. Prefira dar alguns goles depois das refeições. Água demais pode acabar ocupando o lugar que deveria ser da comida no estômago. Quando a criança faz 1 ano, você pode liberar a água. Ela já tem a alimentação parecida com a de um adulto, e pode tomar água o quanto quiser. Para crianças acima de 1 ano, dê bastante água nos dias quentes e secos para evitar a desidratação, e também sempre que ela estiver com febre. Mas, claro, se você notar que seu filho toma um copão de água antes do almoço e depois não come nada, é melhor permitir só um golinho antes da comida e o resto depois. Veja receitas para as primeiras comidinhas do bebê e saiba os cuidados com o uso do sal SimNãoA equipe do BabyCenter é formada por experientes editores e jornalistas que trabalham para criar conteúdo claro, informativo e com embasamento científico sobre gravidez e criação de filhos. “Beba dois litros de água por dia”, “não esqueça de se hidratar”, “a garrafinha está em mãos?”. Não é novidade para ninguém a importância de ingerir líquidos com frequência para manter o organismo funcionando bem. Por isso – e pela preocupação com a saúde do filho – é natural que os pais fiquem na dúvida sobre qual é o momento certo de oferecer água ao pequeno. A orientação geral, defendida tanto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é que os bebês só tomem água a partir dos seis meses de vida. “Essa recomendação é a mesma para quem está amamentando exclusivamente, para quem segue a amamentação mista ou só com fórmula“, acrescenta a pediatra neonatologista Vanessa Mouawad. Em alguns casos, pode ser que a introdução se inicie um pouco antes dessa idade por conta de necessidades específicas da criança, mas deve sempre ser feita com o aval do pediatra que avaliará os riscos e benefícios. “O leite já supre as necessidades hídricas do bebê. Mas depois dos seis meses, com a introdução das comidinhas, haverá uma sobrecarga maior de proteínas e sais minerais, e o rim precisará de mais água para trabalhar – assim como o intestino, para evitar constipação“, explica a médica. Mais para frente, quando os pequenos ficam mais ativos, consumir líquidos se torna ainda mais importante, já que a criançada perde líquidos mais rapidamente e precisa beber uma boa dose de água para regular a temperatura corpórea, eliminar toxinas e realizar a digestão dos alimentos. O hábito ainda evita o surgimento de cálculos renais, que são cada vez mais comuns entre o público infantil. Qual a quantidade recomendada de água para o bebê? O cálculo varia de acordo com o peso do seu filho e o indicado é de aproximadamente 100ml de água por quilo da criança. “A quantidade de água média por dia gira em torno de 800 ml”, afirma a pediatra. “Mas no início, quando o bebê está começando a entrar em contato com a bebida, nem sempre conseguimos fazer com que tome tudo isso”, complementa. Continua após a publicidade “E se ele beber mais do que essa quantidade?”, você pode estar se perguntando. Como esclarece a doutora, não tem problema ultrapassar um pouquinho a dose diária, porque o rim da criança irá trabalhar para eliminar o excesso. Mas pela experiência com as famílias, é mais comum que o bebê não aceite a quantidade esperada do que tome líquido a mais – pelo menos neste comecinho. A conta segue o mesmo raciocínio nas próximas faixas etárias. De um a três anos, o volume passa para 1,3 litros e dos quatro aos oito anos, a orientação é que o consumo seja de 1,7 litros. “No caso de bebês que ingerem fórmula deve-se descontar o volume de água utilizado na preparação do produto e completar a quantidade de líquido recomendado para a faixa etária da criança, com água pura”, indica o pediatra Hamilton Robledo. Dicas para estimular o hábito de beber água Uma das estratégias mais valiosas nesse período de introdução é deixar que o pequeno tome água à vontade, mesmo que continue mamando nos seios. “Deixe à disposição dele e vá ofertando o dia todo, e não só após a alimentação complementar”, comenta a neonatologista. O ideal é que a criança beba o líquido depois das refeições, mas se demonstrar sede durante elas, não tem problema que os pais ofereçam enquanto o filho come. Continua após a publicidade O estímulo também pode vir acompanhado de elementos lúdicos. Vale apostar em copos diferentes – dos personagens preferidos, por exemplo -, propor brincadeiras, e buscar tomar água na frente da criança, para que veja que é gostoso e aprenda pelo exemplo. Cuidados importantes Apesar de a palavrinha “água” estar presente no nome da água de coco, Vanessa alerta que ela entra na categoria dos sucos – e portanto não é indicada para os bebês até o primeiro ano de vida. Outro cuidado interessante é com o tratamento da bebida, para tentar eliminar ao máximo os microorganismos e assim evitar probleminhas para a saúde da criança. “Indico que a água seja filtrada e fervida, porque mesmo as minerais podem ter bactérias, e o intestino do bebê ainda é muito imaturo. Então recomendo ferver, esperar esfriar e servir em um ‘copo de transição’ – e não na mamadeira”, orienta a especialista. ÁguaAlimentaçãoBebêsIntrodução alimentar De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, deve-se dar água para o bebê a partir dos 6 meses de idade, que é quando os alimentos começam a ser inseridos na dieta. Além disso, é importante lembrar que a água deve ser filtrada, fervida ou tratada com cloro, e ser oferecida para o bebê em copo ou xícara. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico Antes dos 6 meses, caso o bebê se alimente com fórmulas infantis, a oferta de água, além daquela utilizada na preparação das mamadeiras, deve ser feita de acordo com a orientação do pediatra. Veja os diferentes tipos de fórmulas infantis para o bebê. Já o bebê que se alimenta exclusivamente de leite materno até os 6 meses, não precisa beber água, pois o leite fornece a quantidade de água necessária para hidratar o bebê. Além disso, dar água para o bebê com menos de 6 meses que tem aleitamento exclusivo, pode aumentar o risco de diarreias ou vômitos. Quantidade de água de acordo com a idade do bebê A quantidade de água para dar para o bebê, deve ser calculada de acordo com a idade. É importante notar que as recomendações básicas, são para o bebê que não está com desidratação por diarreia ou outro problema de saúde. Se o bebê estiver desidratado ou se a temperatura do ambiente estiver muito alta, é importante oferecer maior quantidade de água para o bebê. Conheça os sinais de desidratação na criança. Abaixo, seguem as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre a quantidade de ingestão diária de água para os bebês: Até os 6 meses de idade O bebê que mama exclusivamente no seio da mãe até aos 6 meses de idade não precisa de água, mesmo em regiões e dias mais quentes, porque o leite materno fornece a quantidade de água que o bebê precisa. Desta forma, sempre que a mãe amamenta, o bebê também está bebendo água. Caso o bebê se alimente com fórmula infantil, a recomendação de ingestão de água até os 6 meses de idade é de 700 ml por dia, sendo importante consultar o pediatra quanto à necessidade de oferecer água pura, filtrada ou fervida, além daquela utilizada na preparação das mamadeiras. Dos 6 aos 7 meses de idade A partir dos 6 meses de idade, o bebê começa a comer alguns alimentos, aumentando a quantidade de fibras, proteínas e sódio na dieta. Por isso, para evitar a prisão de ventre ou a sobrecarga dos rins, o bebê de 6 a 7 meses deve beber em torno de 700 ml de água por dia, considerando a água do leite materno, a água usada em preparações como sopas, e água pura oferecida ao longo do dia. Dos 7 aos 12 meses de idade Dos 7 aos 12 meses de idade, a necessidade de água do bebê aumenta para 800ml por dia. Para atingir esta quantidade, é importante considerar a água do leite materno ou a água utilizada no preparo da fórmula infantil, a água usada na preparação das sopas e ensopados e a água pura, que deve ser dada ao bebê ao longo do dia e em pequenas porções. Dos 12 aos 36 meses de idade O bebê entre 12 e 36 meses precisa beber cerca de 1300 ml de água por dia, onde 900 ml devem ser de água pura e das refeições, como ensopados ou sopas. Além disso, nesta idade, o bebê já pode ingerir sucos naturais de frutas, e, por isso, pode-se dar para ele o máximo de 150 ml da bebida por dia. Como dar água para o bebê A água deve ser dada em um copo, xícara ou colher, evitando utilizar mamadeiras ou chucas, para o bebê não confundir o bico desses utensílios com o bico dos seios da mãe, o que pode fazer com que ele recuse a amamentação. Deve-se dar água para o bebê sentado, com cabeça e pescoço alinhados, para evitar que ele engasgue Além disso, é importante dar água em pequenas porções, ao longo do dia e entre as refeições, evitando que o estômago do bebê fique estufado e ele tenha menos vontade de comer. A água para o bebê, deve ser filtrada, tratada com cloro ou fervida antes, pois esses cuidados ajudam a prevenir infecções que podem causar febre, diarreia ou vômitos. Da mesma forma, é fundamental que os utensílios usados para servir a água, como os copos, as colheres ou as xícaras, também estejam bem higienizados. Publicado em 31 de mar. de 2025 Atualizado em 31 de mar. de 2025 A alimentação dos bebês é um tema que gera muitas dúvidas entre os pais, especialmente quando se fala sobre a introdução de novos líquidos, como a água. O ato de fornecer água para um recém-nascido ou para um bebê em seus primeiros meses de vida requer atenção especial, pois a saúde do pequeno depende muito do que é oferecido. Neste guia, vamos explorar detalhadamente quando e como oferecer água para bebês, além de responder a diversas perguntas comuns sobre o assunto.Pode dar água para o bebê de 3 meses?Não é recomendado oferecer água para bebês com menos de seis meses de idade. Aos três meses, o sistema digestivo do bebê ainda está em desenvolvimento e o leite materno ou a fórmula infantil são suficientes para suprir todas as suas necessidades hídricas. O leite possui uma quantidade adequada de água, vitaminas e nutrientes que garantem a hidratação e a saúde do bebê nesta fase crucial de crescimento. Além disso, a introdução precoce de água pode causar problemas, como intoxicação hídrica, que pode ser potencialmente perigosa.Porque não pode dar água para bebê antes de 6 meses?Durante os primeiros seis meses de vida, o leite materno ou a fórmula infantil é tudo que o bebê precisa. O leite fornece não apenas hidratação, mas também o equilíbrio adequado de eletrólitos e nutrientes. A água não oferece os mesmos benefícios nutricionais e pode até causar diluição de sódio no corpo do bebê, levando a uma condição chamada hiponatremia. Além disso, oferecer água ao bebê antes dessa idade pode reduzir a ingestão de leite, resultando em carência de nutrientes essenciais que são fundamentais para o desenvolvimento saudável do pequeno.Pode dar água para bebê de 2 meses que toma fórmula?A resposta é não. Bebês com dois meses, mesmo aqueles que estão sendo alimentados com fórmula, não devem receber água. A fórmula é projetada para fornecer todos os líquidos e nutrientes necessários ao bebê nesta fase. Dar água pode interferir no fornecimento adequado de nutrientes e, em alguns casos, pode causar desidratação, pois a água pode ocupar o espaço que deveria ser preenchido com fórmula.Porque não pode dar água para RN?Recém-nascidos possuem um sistema digestivo sensível que ainda está se adaptando. O fornecimento de água pode ser particularmente prejudicial, pois pode levar à desidratação ou a um excesso de fluidos, o que provoca alteração nos níveis de sódio no sangue. Além disso, a água pode não ter as propriedades nutricionais necessárias para atender às necessidades do bebê e pode contribuir para uma possível deficiência nutricional.Com quantos meses o bebê pode beber água de coco?Água de coco é uma bebida natural e saudável, mas também deve ser introduzida com cautela. Recomenda-se que a água de coco seja oferecida somente a partir dos seis meses de idade, e sempre em pequenas quantidades. Assim como a água, a água de coco não deve substituir o leite materno ou a fórmula infantil, que continuam sendo a principal fonte de hidratação e nutrição para os bebês nessa faixa etária.Como dar água para bebê de 6 mesesA partir dos seis meses, os bebês começam a introduzir alimentos sólidos em suas dietas, e neste momento é seguro começar a oferecer pequenas quantidades de água. Para os bebês que estão começando a tomar água, a melhor maneira é usar um copo de treinamento ou um conta-gotas. O uso do copo ajuda a desenvolver habilidades motoras e, além disso, facilita o controle da ingestão de água. Comece oferecendo aproximadamente 30 ml de água por dia, aumentando gradualmente a quantidade conforme a criança se acostuma.Dar água para bebê de 4 mesesA introdução de água para bebês de quatro meses não é recomendada, pois ainda está muito próximo do marco de seis meses. Nesta fase, o foco deve ser na continuação da amamentação ou do fornecimento de fórmula. A introdução de água nesse momento pode prejudicar a aceitação da fórmula e do leite materno, levando a um potencial risco nutricional.Quando dar água para o bebê que toma fórmulaPara bebês que são alimentados com fórmula, a água pode ser introduzida a partir do sexto mês. Assim como no caso de bebês que estão amamentando, é importante que a água seja oferecida em pequenas quantidades e não substitua a fórmula que fornece os nutrientes necessários. A introdução gradual é a melhor abordagem, sempre considerando a aceitação do bebê.Pode dar água para bebê de 1 mês?Não, não se deve oferecer água a bebês de um mês. Nessa idade, os bebês dependem exclusivamente do leite materno ou da fórmula para todas as suas necessidades nutricionais e de hidratação. A água pode interferir no consumo adequado de leite e não há necessidade, pois o leite já é suficiente para mantê-los hidratados.Bebê que toma Aptamil tem que tomar água?Bebês que estão sendo alimentados com fórmula, como Aptamil, não precisam de água nos primeiros meses. A fórmula já possui a quantidade necessária de água para satisfação das necessidades do bebê. Assim como ocorre com bebês amamentados, a água pode ser introduzida a partir dos seis meses, sempre levando em conta a orientação do pediatra.Quantos ml de água um bebê de 6 meses deve tomar por dia?Para bebês com seis meses de idade, pode-se começar a introduzir a água gradualmente. Aproximadamente 30 a 60 ml de água por dia é uma quantidade razoável, mas isso pode variar individualmente. A prioridade continua sendo a combinação adequada de leite materno ou fórmula, garantindo que a hidratação não comprometa a ingestão adequada de nutrientes. Se houver dúvidas, é sempre aconselhável consultar o pediatra.Pode dar água para bebê de 1 mês que toma fórmula?Não é recomendável dar água a bebês de um mês, mesmo que estejam tomando fórmula. A fórmula fornece todos os líquidos necessários para a hidratação e Nutrição, garantindo que o bebê esteja atendido nessa fase inicial de vida. A água pode interferir na absorção e digestão da fórmula, resultando em potenciais problemas nutricionais.ConclusãoExistem muitos aspectos a serem considerados quando se trata da introdução de água na dieta do bebê. O principal ponto a ser ressaltado é que o leite materno ou a fórmula são suficientes para atender às necessidades hídricas dos bebês até os seis meses de idade. Após essa fase, a introdução gradual de água pode ser feita, sempre observando as quantidades e a aceitação do bebê.Compreender as necessidades de hidratação do seu bebê e seguir as recomendações médicas ajudará a garantir um crescimento saudável e adequado. O cuidado com a alimentação e a hidratação nesse período é crucial, portanto, sempre busque orientação profissional quando necessário.FAQ1. Quando é seguro oferecer água ao meu bebê?É seguro começar a oferecer água a partir dos seis meses de idade, quando a introdução de alimentos sólidos se inicia.2. Quais são os sinais de que meu bebê precisa de mais líquidos?Geralmente, os bebês recebem líquidos suficientes através do leite às suas necessidades. Porém, se notar que a urina do bebê está escura ou ele parece desidratado, consulte um pediatra.3. Posso misturar água com a fórmula?Não é recomendado. A fórmula já vem preparada conforme a quantidade de água necessária e misturar água pode alterar essa proporção.4. Existe alguma taxa excessiva de água que pode prejudicar meu bebê?Sim, dar água em quantidades excessivas pode levar à hiponatremia, que é a diluição de eletrólitos no corpo. Sempre ofereça água com moderação, sob orientação médica.5. Que tipo de água é melhor para meu bebê?A água filtrada e livre de contaminantes é sempre a melhor opção. Água engarrafada ou mineral não é recomendada para bebês.ReferênciasMinistério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.Sociedade Brasileira de Pediatria. Recomendações sobre a introdução de líquidos na dieta do bebê.Organização Mundial da Saúde. Alimentação de lactentes e crianças menores de 2 anos. Segundo o Manual de Alimentação - da Infância à Adolescência, da SBP, dos 7 aos 12 meses, o volume indicado é de 800 mL de água, distribuídos em pequenas quantidades ao longo do dia. Se você amamenta seu filho, lembre-se de que o leite materno já tem água – embora seja difícil mensurar a quantidade que o bebê suga, tenha em mente que é natural ele não sentir sede logo depois de uma mamada. Segundo Moises Chencinski, pediatra e colunista da CRESCER, o ideal é oferecer o leite materno em livre demanda, isto é, o bebê mama quando, quanto e pelo tempo que ele precisar. Já para as crianças entre 1 a 3 anos, o consumo diário de água deve ser de 1,3 litro e, para as de 4 a 8 anos, de, aproximadamente, 1 litro e 700 mL.