

嬰兒可以喝水嗎？

嬰兒水分的保存和排除能力皆不佳

如同任何事物，水分對於人體來說剛剛好就好，過猶不及。但是針對體內水分的調控，嬰兒的腎臟功能有以下兩個不利的特性：尿液濃縮能力偏差，以及腎臟血液過濾率是偏低的。前者會使體內水分不易保存，後者則是無法快速排除過多的水分。剛出生的新生兒功能最差，此後在嬰兒期快速成熟，在一歲時可以進展至約略一般成年人八成的程度，而在兩歲以上的幼兒才發展完全。

嬰兒是否該喝水？

這個問題要依據不同情境來看。在正常情形，四個月內的嬰兒就是該喝母乳或是配方奶而不用喝水，因為奶除了營養之外已經有足夠的水分。如果是因為有疾病，要服用某些藥物而需要配一些少量的水是沒有問題的。但如果是因為母乳不夠，然後由於經濟問題也沒有配方奶可以喝，因此直接餵米湯甚至純水，這就相對有很大的機率會發生「水中毒」。

嬰兒已滿四到六個月大時，寶寶會開始接觸副食品，奶會開始少喝。雖然副食品含水量較少，不過一開始試副食品的時候也不可能吃多，所以理論上奶還是為主的時候，不需要特別喝水。但是當奶喝得少到一定程度，副食品也吃不多，則此時若完全沒喝水，嬰兒體內的水分會慢慢減少。要注意嬰兒因為尿液濃縮能力不佳，即便輕微脫水時尿液可能仍然看不出減少；所以當寶寶的尿布濕的次數已經比較少，代

表體內水分已經相當不足，有中度脫水的情形。脫水除了影響神經系統，也會影響新陳代謝和發育。在這種情境之下，需要喝水補充水分。

何謂水中毒？

人體血液中如果水相對於電解質鈉的含量過多，則稱低血鈉，俗稱「水中毒」。

在體內本來不缺水的情形短時間一次給予大量純水，嬰兒可能來不及處理掉相對過剩的水分，會發生急性低血鈉。無論新生兒、嬰兒、兒童、成人都可以發生急性低血鈉，只是對於低血鈉造成的中樞神經影響，嬰幼兒因為腦部不成熟，更容易發生腦水腫的表現。這個現象從一個醫學案例報告可以清楚瞭解：某位產婦在即將生產前喝了三公升的水，產後新生兒因為抽搐發現低血鈉，母親因此也被檢查，發現她有更嚴重的低血鈉，但是卻沒有任何症狀。

前面提及，年紀不到四個月的嬰兒如果喝奶比例低而喝米湯和純水這些不具營養以及鈉的液體，則會發生慢性低血鈉，此情形也會影響中樞神經系統，以及骨頭生長發育。一旦發生嚴重慢性低血鈉，則須要住院慢慢矯治，以避免血鈉變動太快的併發症。

開始吃副食品的嬰兒有無喝水量的安全上限？

許多專家描述一日喝水量不超過每公斤 30ml 視之為安全上限，但是這個問題並沒有臨床研究去實際證實，所以沒有絕對的安全上限。假設寶寶體內水分已經足夠，卻仍在短時間內給予大量的純水則有可能發生急性低血鈉。只看一天內的變化，血鈉濃度如果下降量超過 10 以上（單位為：毫當量/升 mEq/l），才比較可能有急性神

經學症狀。依據目前寶寶的體重去計算，一日喝水量若超過每公斤 50ml 才有可能達到急性低血鈉的程度。但是若每天持續喝偏多的水量，嬰兒腎絲球過濾率仍不足而純水排除不夠，即便沒有急性低血鈉症狀，仍然可能造成慢性低血鈉。坊間提到的一日喝水量不超過每公斤 30ml 之準則，是以一歲左右的兒童經驗上沒有問題，但是將其拿來當做年紀更小的嬰兒之準則可能不適當。筆者建議以寶寶解尿的次數來看，一天超過六次通常表示體內水分已足夠；而若一天解尿達十次以上，本來有在額外喝水的寶寶可以減少攝取量。

上述關於嬰兒喝水的論述是針對無疾病之健康嬰兒來探討。若是寶寶有腎臟、內分泌、神經疾病導致本來就有低血鈉傾向者，或是腎功能已經差到使尿量下降，以及先天性心臟病者需要限制水分者等等，皆需遵照個別醫師建議之喝水量的控制以及藥物使用。

小兒部主治醫師 莊國璨