

هل شرب الماء قبل 6 أشهر آمن للرضع؟.. أخصائي تغذية يوضح

18 مايو، 2026



أكد أخصائي التغذية فهد السعيد أنه لا يُوصى بإعطاء الرضيع الماء أو أي مشروبات أخرى قبل إتمام عمر 6 أشهر، موضحًا أن كلى الرضيع في هذه المرحلة العمرية لا تزال غير مكتملة النضج، ما قد يجعل إدخال الماء مبكرًا سببًا في اختلال بعض الوظائف الحيوية أو التأثير على توازن العناصر الغذائية في جسم الطفل.

وأشار إلى أن حليب الأم أو الحليب الصناعي يُعد المصدر الأساسي والأمن للترطيب والتغذية خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع، ويكفي تمامًا لتلبية احتياجاته دون الحاجة إلى أي إضافات سائلة أخرى.

وأضاف أنه بعد عمر 6 أشهر يمكن تقديم كميات بسيطة من الماء عند الحاجة، وبشكل تدريجي مع بدء إدخال الأطعمة الصلبة، مع ضرورة الحفاظ على الاعتدال في الكمية.

وأوضح أن الأطفال بين عمر 6 أشهر وسنة ما زالوا في مرحلة نمو وتطور للأجهزة الحيوية، لذلك يُنصح بالاكْتفاء بكميات محدودة جدًا من الماء، بهدف الترطيب والتعوّد على طعمه فقط، بينما يظل الحليب هو المصدر الأساسي للسوائل والغذاء خلال هذه المرحلة.