

## Que água deve tomar o nosso bebé?

Autores:

Olga Cortés Rico. Pediatra de Atención Primaria, CS Canillejas, Madrid

José Luis Montón Álvarez. Pediatra de Atención Primaria, CS Mar Báltico, Madrid

Tradução: Susana Rocha e Isabel González Rodríguez.

**Palavras chave:** água, água e aleitamento, água e biberão, água e minerais, nitratos.

Em relação à água para o bebé, há duas perguntas frequentes que os pais fazem:

### **Temos que oferecer água ao bebé que só faz aleitamento materno?**

O bebé que está só com aleitamento materno em horário livre, não precisa de água, a não ser naqueles casos em que se tenham produzido perdas extra de líquidos, como em caso de vómitos, diarreia ou febre elevada, ou no Verão por aumento do suor.

Aqueles bebés que tomam biberão preparado de forma correcta e em horário livre, não precisam de mais água, a não ser que tenham perdas extra.

Sim deveremos oferecer água aos bebés quando começam a comer outros alimentos diferentes do leite.

### **Qual é a água mais adequada para o bebé?**

Na água para o consumo humano, quer seja água da torneira ou água engarrafada, temos que valorizar a sua qualidade e os sais minerais que contém.

• A qualidade ou potabilidade da água da torneira deve cumprir com uma série de normas e requisitos sanitários e estes são regulados por diversas instituições: Agência de Protecção Ambiental dos Estados Unidos (EPA), Organização Mundial de Saúde (OMS), Directiva Comunitária da União Europeia (CEE), e em Espanha por uma regulação específica que está publicada no BOE (Real Decreto de 2003, o qual estabelece os critérios sanitários da qualidade da água para o consumo humano), a qual não deve conter bactérias, vírus nem parasitas que possam ser um risco para a saúde. Do mesmo modo, não deve conter mercúrio, hidrocarbonetos, praguicidas, pesticidas, produtos organoclorados, nem apresentar radioactividade.

O conteúdo de minerais da água influencia o sabor da mesma e na "dureza", sendo, na actualidade, a concentração recomendada (em mg/l) para o cálcio de 100, magnésio 30, cloretos 25, sulfatos 25, sódio 20, potássio 10, flúor 1, alumínio 0,05

Para a preparação do biberão seria aconselhável conhecer a concentração de minerais na água da nossa Comunidade, para, naquelas áreas que têm um elevado

conteúdo em sódio e cálcio, poder evitar sobrecarregar o rim do bebé que ainda é imaturo e não filtra bem o excesso de minerais.

A água da torneira que cumpre as condições necessárias para ser considerada como potável e apta para o consumo humano, é segura e pode ser perfeitamente usada para a preparação do biberão do bebé.

Geralmente, com o sistema de cloração, a água fica livre de bactérias e vírus. O uso de sistemas de "ultrafiltrado" garante também que a água esteja livre de parasitas. Se a água de onde se mora é apta para o consumo humano, pode ser usada directamente da torneira e não é preciso fervê-la. Se for necessário, pode ser fervida, mas isso faz com que o sabor seja pior e os sais minerais tenham uma maior concentração. Nestes casos, a OMS aconselha que a água seja fervida durante 1 minuto (mais um minuto por cada 1000 metros por cima do nível do mar). Não é necessário ferver a água por 10 minutos, pois comprovou-se que isso produz um aumento da concentração de sódio e cálcio (o que provoca a sobrecarga renal de minerais) e também dos nitratos (o que aumenta o risco de "metahemoglobinemia").

Se existir alguma dúvida, pode usar-se água engarrafada, apta para o consumo infantil, com baixo conteúdo em sais minerais (com pouca mineralização).

• As águas engarrafadas podem ser de vários tipos (Quadro1).

Água mineral natural

Água de nascente

Águas preparadas

Água de consumo público embalada

### **Quadro 1. Águas de bebida engarrafada**

#### **Águas minerais naturais**

São águas sem bactérias, que provêm de uma fonte subterrânea e são diferentes das outras águas pela sua pureza original e o seu conteúdo em minerais e oligoelementos. Em alguns casos, considera-se que têm efeitos favoráveis para a saúde, sem chegar a ter propriedades terapêuticas.

#### Águas de nascente

São águas potáveis de origem subterrânea que podem brotar espontaneamente ou serem extraídas por captação para a superfície.

#### Águas preparadas

São águas submetidas a tratamentos físico-químicos autorizados, para que cumpram as características das águas destinadas para o consumo humano. Podem proceder de nascente ou de águas de abastecimento público preparadas.

#### Águas de consumo público engarrafadas

São águas potáveis engarrafadas em conjunto para suprir insuficiências acidentais das águas de consumo público da rede geral.

Todas as águas de bebida embaladas estão reguladas e devem cumprir uma normativa (Real Decreto de 2002 y 2003 pelos quais fica regulado o processo de elaboração, circulação e comércio das águas de bebida embaladas). Esta normativa estabelece que as águas de bebidas engarrafadas não podem conter nenhum tipo de microrganismo, parasita ou substância que possa causar um risco para a saúde, e por isso todas estão livres de bactérias e não é preciso serem fervidas para preparar o biberão.

Quanto à marca que devemos escolher, devemos ver fundamentalmente as concentrações de sódio, flúor, cálcio e nitratos (Quadro 2)

- **Sódio:** É a principal característica que temos que ver na água, para preparar a biberão. O rim dos bebés menores de 4-6 meses tem uma menor capacidade para a excreção de sódio. Então, nessas idades para evitar uma sobrecarga renal de sódio, deveremos usar uma água que tenha menos de 20 mg/l de sódio para preparar o biberão. Depois dos 6 meses, o rim do bebé é mais maduro e já é capaz de excretar melhor o sódio, e, por tanto, podemos usar uma água que contenha até 50 mg/l de sódio.
- **Flúor.** Nas crianças menores de 1 ano, a água deve conter menos de 0.3 mg/l de flúor e nas crianças maiores de 1 ano, menos de 1 mg/l, para evitar o risco de “fluorose” (o esmalte dentário tem uma mineralização má por ter ingerido muito flúor).
- **Calcio.** Ainda não foi demonstrado que a água “dura”, mais rica em cálcio seja prejudicial para a saúde do bebé, e por outra parte, o cálcio que está na água é um componente útil, junto com o cálcio que forma parte do leite, para o osso do lactente, pelo qual seria correcto o uso de água engarrafada com 50-100 mg/l de cálcio.
- **Nitratos.** O problema dos nitratos nos bebés é que vão converter-se em nitritos, e os nitritos vão oxidar a

hemoglobina e vão produzir metahemoglobina. Esta metahemoglobina não pode transportar o oxigénio para os tecidos e isso dá lugar a cianose aparecendo o chamado “síndrome do menino azul”. A concentração de nitratos permitida na água de bebida embalada é de 50 mg/l e idealmente deveria ser menor de 25 mg/l.

#### Quadro 2. Características recomendadas para água de bebida engarrafada para lactentes

Componente	Cantidad recomendada
Sódio	< 6 meses (para fórmula tipo 1): < 20 mg/l > 6 meses (para fórmula tipo 2): < 50 mg/l
Flúor	< 1 ano: < 0,3 mg/l > 1 ano: < 1 mg/l
Cálcio	50 – 100 mg/l
Nitratos	< 25 mg/l (permitido < 50 mg/l)

As marcas de água de bebida embalada em Espanha, com as suas características de tipo de água e concentração de sódio, fluor, cálcio, cloreto, potássio, magnésio, sulfato, nitratos e bicarbonato em: <http://www.aguainfant.com/AGUAS-ESP/excel-datos/Espana-sodio.htm> e a água de bebida embalada recomendada para seu uso com aleitamento artificial em: <http://www.aguainfant.com/AGUAS-ESP/ABCDARIO/vista-rapida.htm>

#### Bibliografía

- Hernández Aguilar MT, Aguayo Maldonado J. La lactancia materna. Como promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP. An Pediatr (Barc). 2005; 63:340-365.
- Vitoria Miñana I. Promoción de la salud bucodental. En: Recomendaciones PrevInfad / PAPPs. Disponible en: <http://www.aepap.org/previnfad/Dental.htm>
- Greer FR, Shannon M, the Committee on Nutrition and the Committee on Environmental Health. Infant Methemoglobinemia: The role of dietary nitrate in food and water. Pediatrics. 2005; 116(3):784-786
- Vitoria Miñana I. Agua de bebida en el lactante. An Pediatr (Barc). 2004; 60(2):161-169.
- Guidelines for drinking-water quality. Third Edition. Volume 1. Recommendations. World Health Organization. 2004. Disponible en: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/gd-wq3sp.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gd-wq3sp.pdf)
- Agencia de protección ambiental de los Estados Unidos. Oficina del agua (4601) EPA 816-K-007. 2003. Disponible en: <http://www.epa.gov/safewater>
- Real Decreto 140/2003, de 7 de febrero, por el que se establecen los criterios sanitarios de la calidad del agua de consumo humano. BOE 45:7228.
- Real Decreto 1744/2003, de 19 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1074/2002, de 18 de octubre, por el que se regula el proceso de elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas. BOE 312: 46524.