

嘔吐や下痢のときの食べ物

乳児の場合

母乳の場合

- ① 下痢のひどいとき
母乳はそのまま続けてかまいません。
1回の時間を短く回数を多くしましょう。
- ② 下痢がよくなってきたら
いつものとおり欲しがらだけ飲ませてください。

ミルクの場合

- ① 下痢のひどいとき
ミルクを少量ずつ、回数を多く与えます。
4/5ないし3/5ぐらいに薄めてもいいでしょう。
乳糖を含まないラクトレス、ボンラクトなどの下痢治療乳が
指示されることもあります。
- ② 下痢がよくなってきたら
ミルクをもとの量に戻してください。

離乳食を食べていた子の場合

- 下痢がひどいとき
- 離乳食は一時ストップして下さい。
離乳食初期だったら、おっぱいやミルクだけに、中期だったら初期に、
後期だったら中期にもどして下さい。

幼児の場合

水分を十分におぎなう

- ① 水分補給が一番大切です。
水分を多く飲むから水っぽい便になるわけではありません。
下痢で水分が失われるので水分を飲ませる必要があるのです。
- ② 栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。
食欲があっても、むしろひかえめにして、腸を休ませてあげましょう。

何を食べるか、便と相談

- 便が水のようなときは水分を中心に。
- 便がドロドロならドロドロの食べ物を。
- 便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を。

何を食べたら…

嘔吐や下痢がひどいとき

水分は、欲しがらだけ与えてください。
ただし吐き気があるときは、少量ずつ頻回に与えてください。

- ★ おもゆやおかゆ・りんごのすりおろし汁・みそ汁上澄み
野菜スープ など
- ★ 薬局などにある、アクアライトやOS-1 などの、経口補水液

嘔吐や下痢がよくなってきたら

火の通った豆腐・バンがゆ・おかゆ・ベビーせんべい・ウエハース
バナナの裏ごし・煮込みうどん・にんじんやかぼちゃの煮つぶし
白身魚の煮付け など

嘔吐や下痢の時に食べてはいけないもの

まずジュース類やお菓子はやめましょう。
乳糖を含む食品……牛乳、ヨーグルト、プリン、お菓子、ビスケットなど
脂肪分の多い食品……バター、チーズ、肉類など
清涼飲料水……ジュース類、サイダー類、コーラ類、
甘い乳酸飲料水、味のついた牛乳など

※冷たいもの、油っこいもの、繊維の多い野菜などは避けましょう。

☆嘔吐や下痢がひどいときは、脱水症状に気を付けましょう

脱水症状

- ・目が落ち窪んで、トロンとして、グッタリしている。
- ・ウツラウツラしている。
- ・皮膚が冷たく乾燥している。
- ・おしっこがでない

このような症状があるときは、早目に受診しましょう。