

## 嘔吐・下痢があったときは…

吐き気が強い間は何も与えないで！！

吐き気が落ち着いたら水分を少しずつ(5ml 程度)飲ませましょう

母乳:吐き気がおさまって飲めるようになれば、そのままつづけましょう

ミルク:ミルクを薄める必要はありません。少量をこまめに飲ませましょう

離乳食:吐き気がおさまって食べられるようになれば、消化の良い食材

から離乳食を再開させ、下痢で失われた栄養を補いましょう

※水分補給が最も大切です※

吐いているときは水分補給を控えましょう。嘔吐時は、胃が物を受け付けていない状況です。嘔吐後、30 分程度の時間を空けてから、ティースプーン 1 杯ほどの少量の水分を数分間隔で与えてみましょう。

また、吐き続けている・唇が干している・おしっこが少ない・

元気がなくぐったりしているなどの症状があり水分補給ができていない場合は早めに病院を受診しましょう



### 下痢の時におすすめの飲み物



※脱水症状を防ぐには水分だけでなく塩分も補う必要があるため経口補水液をお勧めします。

### 消化のいい食べ物



- ・おかゆ
- ・うどん
- ・パンがゆ
- ・じゃがいも
- ・白身魚

- ・鶏ささみ
- ・野菜スープ
- ・豆腐
- ・リンゴ
- ・バナナ

### 消化の悪い食べ物



- ・そば
- ・きのこ類
- ・みかん、梨、柿、いちご
- ・ドライフルーツ
- ・ベーコン、ウインナー
- ・さんま、さば、まぐろ
- ・ラーメン、スパゲッティ、カレー、グラタン

- ・海藻類
- ・揚げ物
- ・魚卵(たらこ、いくらなど)
- ・油類(ドレッシングなど)
- ・ヨーグルト、アイスクリーム
- ・スナック菓子、炭酸飲料
- ・繊維質が多い野菜(ごぼう、セロリ、れんこん、たけのこ、コーンなど)