



## 具合が悪いときの離乳食



寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。

### ★ 水分補給に適したもの

湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁 など

- 哺乳瓶で飲まないときは、スプーンで少しずつでもたびたびあげるようにしましょう。
  - 下痢や嘔吐が続いている場合は、経口保水液や味噌汁スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。
- 柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。
- 砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。



### ★ 食事

- 始めたばかりなら、離乳食はお休みしてミルクにもどすとよいでしょう。
- 離乳食が進んでいる場合でも少し前の離乳食にもどすようにし、水分を多くして食べやすく調理します。

(症状に応じて)

おもゆやくず湯



かゆ、うどん、じゃがいもなどのでんぷん質のもの



にんじん、りんご、その他繊維の少ない野菜

豆腐や卵

脂肪の少ない魚や鶏肉など



\* 今までに食べたことのないものは避け、食べ慣れている食品を使います。

