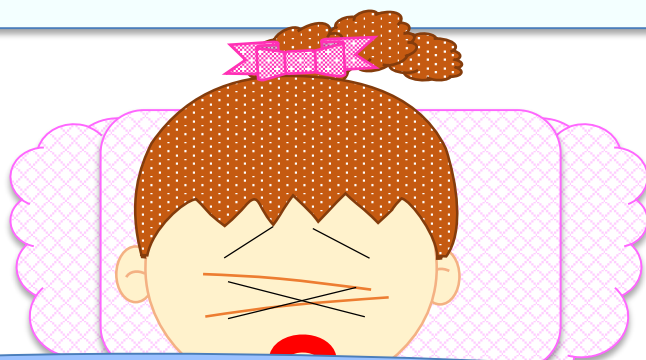




子どもの病気と家庭のケア

～発熱・嘔吐・下痢の時の食事について気をつけること～



【熱のあるときの食事について】

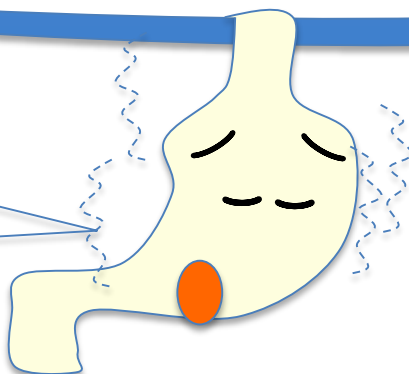
発熱中は余分な熱を放出するため、汗をたくさんかいたり、呼吸からも多くの水分が失われます。脱水になりやすいので、水分補給をこまめにしておいて下さい。熱が高くて水分が十分にとれないときは、解熱剤を使ってみると良いでしょう。熱が少し下がると水分がとりやすくなります。

食欲がない場合は食事を無理にあげると嘔吐することもあるので、食事は控え、水分をしっかりあげるようにして下さい。ただしお茶や水には塩分が含まれていないため、スポーツ飲料や薬局などで売っている経口補水液をあげるようにしましょう。

1歳未満のお子さんなら母乳やミルクだけで良いでしょう。

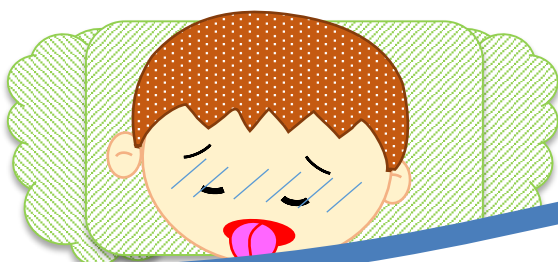
熱が高くて食欲があれば、いつも通りの食事でも構いません。ただし発熱中は胃腸も弱りやすいので、消化のよいものにしてあげましょう。

胃です。
ただいま弱っています。



【嘔吐や下痢のあるときの食事について】

嘔吐や下痢が2 - 3回程度で元気があれば心配いりませんが、嘔吐を繰り返したり、大量の下痢を繰り返したりすると脱水状態になるため注意が必要です。嘔吐や下痢をすると水分と塩分が失われます。症状がひどいときは塩分の補給も必要です。



嘔吐直後は1 - 2時間は飲んだり食べたりしないようにし、吐き気が落ち着いてからスポーツ飲料などを少量ずつこまめにあげましょう。一度にたくさん飲んでしまうと吐きやすいので注意して下さい。

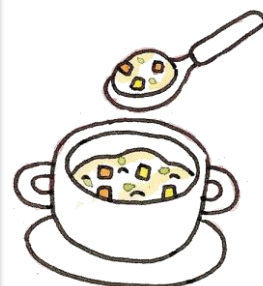
嘔吐しなければ少しずつ量を増やしていきましょう。

食事を開始するのは水分を十分にとっても嘔吐がなく、お子さんが食事を欲しがるようにしてからが良いでしょう。最初にあげるのはお粥や柔らかく煮たうどんなどが良いでしょう。離乳食の場合は、いつもより1 - 2段階前の離乳食を与えましょう。



下痢だけの時は食事を中止する必要はありませんが、食べると下痢がでやすいため、消化のよいものを選んであげましょう。

ぐったりしている場合は、医療機関を受診してください。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>