

嘔吐下痢のときの飲み物・食べ物

① 吐いているとき

吐き気が少し落ち着いたようであれば、経口補水液または母乳(ミルク)を飲ませましょう。(飲ませるポイント)・少しずつ、何回かに分けて飲ませましょう。

- ・授乳中のお子さんは、母乳(ミルク)を少しずつ飲ませましょう。
- ・ミルクはうすめずに作りましょう。

はじめに：5分ごとに5～10mL(スプーン1杯、ペットボトルのキャップ1～2杯)ずつ飲ませましょう。

3時間以上吐かなかつたら：自由に飲ませましょう。食事ができるようになったら、経口補水液はやめてよいです。

② 水のようなうんちのとき

主食	おかゆ、うどん
おかず	野菜のコトコト煮 野菜 にんじん、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、ホウレンソウ、じゃがいも、カボチャ(皮をむく)、キャベツ、かぶ
	たんぱく質 鶏卵、とうふ、はんぺん、鶏むねのひき肉(少量)
	味つけ 塩、みそ、しょうゆ、コンソメ、中華だし、ケチャップ少量
	油 やめましょう
その他	乳製品 控えましょう
	くだもの りんごのすりおろし、缶詰(パイナップル以外)
	のみもの 果物ジュース(幼児用)

③ やわらかいうんちのとき

主食	ごはん、うどん、ソーメン、パスタ、食パン、ロールパン
おかず	加熱したものにしましょう 生もの、揚げ物、脂身の多い肉・魚はやめましょう
	野菜 ②に書いてある野菜、レタス、白菜、玉ねぎ、トマト(皮をむく)、なす、パプリカ、ピーマン、セロリ、サトイモ
	たんぱく質 豚肉、鶏肉(脂身と皮を取る)、とうふ、納豆、サケ、タラ、ひらめ、カレイ、アジ、ぶり、鯛
	味つけ ふだんの味つけ 油 サラダ油、オリーブ油、ごま油を少量
その他	くだもの りんご、なし、もも、バナナ、スイカ、柿、サクランボ、ピワ、洋ナシ
	おやつ せんべい、ビスケット、クッキー