



感染性胃腸炎の食事



☆便の柔らかさを見ながら食事をきめる

◎便と同じ形状の料理が良いです



@赤ちゃんの下痢

◎お母さんの食事が母乳に影響します。

母乳やミルクだけのお子さんは、嘔吐が止まっていれば通常通りに飲ませて下さい。

◎離乳食のはじまっているお子さんは、おかゆやよく煮たうどんを少量ずつ食べさせて、様子を見ます。食べられない場合は無理に食べさせようとせず、水分を補給します。

@幼児が下痢の時の食事

◎水様の下痢が激しい時は、おも湯、煮込みうどん、野菜スープなど胃腸に負担をかけない食事にします。

◎ドロドロの下痢や軟便の時は、おかゆ、うどん、豆腐、白身魚、じゃが芋・里芋等の煮物すりおろしたりんごを与えます。

☆下痢の時に絶食する必要はありません

ただし避けていただきたい食事があります。

肉類、揚げ物、ケーキ、お菓子(糖質、脂質の高いもの)、ジュース
貝類、根菜、生野菜。

☆個人差がありますが、牛乳など乳製品は体質によって下痢を起こしやすくなります。

☆水分補給をしましょう

白湯、麦茶、ほうじ茶、経口補水液等を少量ずつ回数を分けて飲ませます。

大人用イオン水は糖分のとりすぎになりますので、3倍に薄めて飲ませて下さい。

嘔吐した時は、30分空け様子を見ながら飲ませます。

カフェイン入りの飲料、冷たいもの、炭酸飲料は避けて下さい。