

# 岩沼市健康増進課だより「ROCSWAっこ」

## ～子育てQ&A編～



発熱や腹痛、頭痛など体調が悪いときの食事はどうしたらよいのでしょうか。



空気が乾燥して風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行するこの時期です。お子さんの体調が悪くなったら、まずは様子を見て病院を受診することが基本ですが、お子さんの体調が悪いときの食事はどうされていますか？以下のポイントを参考に、いざという時に慌てないようにしましょう。



- ポイント①** 発熱、嘔吐、下痢などの症状があると、脱水リスクが高くなります。水分補給はしっかりと！水分は湯ざましや麦茶などをこまめに飲ませてあげてください。高熱、下痢、嘔吐などで水分が著しく奪われている場合には経口補水液や乳児用のイオン飲料水がおススメです。なお、卒乳していないお子さんには母乳やミルクを欲しがらだけ十分に与えてください。
- ポイント②** 食事ができる状態であればおかゆ、煮込みうどん、湯豆腐など消化のよい軟らかいものを。油は控えめのメニューにしましょう。
- ポイント③** 吐き気が強いときには、無理に食べさせなくてOK。離乳食はおやすみしましょう。お食事は様子を見て、吐き気が治まってから。

困ったり、悩んだ時には「赤ちゃんホットライン」「ちびっこ相談」をご利用ください