

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けば、経口保水液または母乳（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

ミルクはうすめずに作りましょう

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

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 吐かなかったら、自由に飲ませましょう。

食事ができるようになったら、経口保水液はやめてよいです。

②水のようないんちのとき

主食 おかゆ、うどん

おかず 野菜のコトコト煮

野菜 人参、大根、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、かぶ、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ

たんぱく質 鶏卵、とうふ、はんぺん、

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、脂身の多い肉や魚はやめましょう。

野菜 左がわをご参照ください

たんぱく質 お肉（脂身と皮を取る）おさかな、とうふなど

味つけ ふだんの味つけより、うす味にしましょう

油 少量ならOK

その他

くだもの りんご、バナナなど

おやつ せんべい、ビスケットなど



神戸百年記念病院 附属

すこやかクリニック

文献：医歯薬出版株式会社
「ママ&パパにつたえたい
子どもの病気ホームケアガイド」より