

1. 安静に

嘔吐、下痢、発熱がある場合は、できるだけ安静にして食事は控え気味に。
吐き気が強い間は、しばらくは何も飲ませなくても良いです。

2. 水分補給

吐き気がおちついてきたら水分を少しずつのませましょう。
大泉門のひどいくぼみ、唇や肌の乾燥、涙がでないほどの脱水症状、おしっこの有無などに注意し、水分の補給に努めましょう。

湯冷まし、番茶、乳幼児イオン飲料、リンゴジュース

3. 食事

下痢症状が落ち着いたたら、消化の良いものから食べはじめます。

重湯、野菜スープ、おかゆ、うどん、白身魚
などの消化のよいものをはじめましょう。

牛乳などの乳製品、オレンジジュース、カレーライスなど香辛料の入ったものや脂っこいものは避けて下さい。
バナナ、リンゴは比較的O.Kです。

4. お風呂

嘔吐、下痢がひどいときは控えましょう。
下痢のためにおむつかぶれがひどくなるので、お尻を何度も洗ってあげましょう。