

下痢のときの食べ物

乳児の場合

●母乳の場合

1. 下痢のひどいとき母乳はそのまま続けて下さい。
赤ちゃんは疲れやすく授乳時間は短時間にして、回数を多く。
2. 下痢がよくなってきたらいつものとおり、欲しがるだけ飲ませて下さい。

●ミルクの場合

1. 下痢のひどいとき

ミルクを半分にうすめ、少量ずつ、回数を多く。
また、乳糖を含まないラクトレス、ソーマール、ボンラクト、などの下痢治療乳も可。

2. 下痢がよくなってきたら

ミルクの濃さを1/2→2/3→ふつう、と濃くしていく。

●離乳食を食べている子の場合

1. 下痢のひどいとき

母乳、うすめたミルク、下痢治療乳、アクアライト、アクアサーナ、番茶、野菜スープや味噌汁のうわずみ、リンゴのすりおろし汁

2. 下痢がよくなってきたら

とうふ、パン粥、おかゆ、ベビーせんべい、ウエハース、にんじんやかぼちゃの煮つぶし、にこみうどん、白身魚の煮付けなど。

(ただし、便のようすをみながら慎重に)

幼児の場合

水分補給が一番大切です。水分を多く飲むから水っぽい便になるのではありません。下痢で水分が失われるので水分を飲ませる必要があります。吐き気がおさまってきたら、少量ずつ、頻回に水分を与えてください。

栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。

何を食べるかは便と相談

便が水のようなときには水分を中心に。

便がドロドロならドロドロの食べ物を。

便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を。

◆水のような便のとき

→アクアライト、アクアサーナ、番茶、野菜スープ、おもゆ、みそ汁、リンゴのすりおろし

◆どろどろの便のとき

→とうふ、パン粥、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶし

◆やわらかい便のとき

→おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりささ身、野菜の煮付け