

2019年 12月 子育てワンポイント

テーマ「 病気の時の食事 」

風邪やインフルエンザなどが流行してくる時期になってきました。子どもたちは免疫力が弱く、ウイルスや細菌等の感染症を発症することが多いです。体調を崩してしまったら、しっかりと睡眠をとり、必要な栄養と水分を摂ることが大切です。

風邪の症状 → 発熱 せき のどの痛み 下痢 嘔吐



子どもの場合、熱がでると水分を奪われやすくなります。湯冷まし、麦茶、子ども用イオン飲料、リンゴジュース、野菜スープ、みそ汁などで水分を補い、脱水症状にならないように気を付けましょう。



食事 →

食事は無理に固形物を食べると下痢がおさまりにくくなるので、まずは水分を少量ずつ摂取し、おなかを休めてあげましょう。食欲が戻ったら消化の良いおかゆ、うどん、野菜や果物を裏ごしした物、野菜スープ、豆腐などから始めてみましょう。油の多い物、塩分の多い物は控えましょう

のどが痛いとき

固い物や酸味のあるものを嫌がるのでアイスクリームやゼリーなど刺激が少なく、のど越しがいい物にしましょう。カロリーが高いため食べすぎやクセにならないよう気を付けましょう。

嘔吐・下痢のとき

水分の摂り方は発熱同様です。吐き気がある場合は無理に飲ませる必要はありません。1回量の目安はおちょこ1杯程度です。

乳児の場合→

母乳・ミルクは栄養価が高いため飲めるようなら与えましょう。ミルクは刺激になることがあるので少し薄めるといいです。



離乳食の場合→

今の離乳食の一段階前に戻すと胃腸などへの負担を軽減できます。

病気の時は、ふだん以上によく子どもの状態を観察し、症状に合わせた水分補給・食事に心掛けましょう。