

2019年 1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す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。

風邪の症状には発熱 せき のどの痛み 下痢 嘔吐などがあります。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つけましょう。食事は体を温め、消化のよいうどん、おかゆ、みそ汁などがいいです。油の多いもの、塩分の多いものは控えましょう、のどが痛いときなどは堅いもの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、のどごしがいいものにしましょう。カロリーが高いので食べすぎやクセにならないよう気をつけましょう。



嘔吐・下痢をしている時の水分の摂り方も発熱同様です。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。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、豆腐などから始めましょう。



乳児の場合、母乳・ミルクは栄養価が高いので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、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観察し、症状に合わせた水分補給、食事に心がけましょう。

