

## 🍒 栄養・水分補給

### A. 初期の嘔吐のひどい時期

#### ① 吐き気の強いときは何も与えない。

吐いている時にはおなかを休ませてあげることが大切です。  
吐いた後は2～3時間ほどは**何も与えない**ようにしましょう。

#### ② 吐き気がおさまったら少しずつ水分を与えてみる。食事は休む。

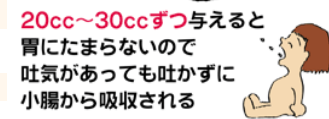
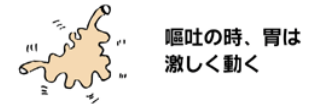
- 吐き気が強い時に問題となるのは**脱水**を起こしてしまうことです。しかし、**一度にたくさん飲ませるとまた嘔吐を引き起こしてしまいます**。
- 吐いた後は胃の中が空っぽになりおなかがすくため、コップなどで与えてしまうとそのまま全部飲み干してしまいますので注意しましょう。
- 初めはスプーン1杯程度（10～20ml）を頻回（10～30分毎）**に与え、吐かないことを確認してから徐々に1回の水分量を（20→30mlへと）増やしていきます。
- 母乳や人工乳栄養児の場合は哺乳を中止せず、授乳は1回5分くらいまでとし、1～2時間毎に**少量ずつ**を**頻回**に飲ませましょう。

#### 《飲ませて良いもの》（^o^）～塩分、糖分が必要！

- ◎ 経口補水液（大塚 OS-1、アクアライト ORS など）
- 乳幼児用イオン飲料（アクアライト、アクアサーナなど）
- △ スポーツドリンク（ポカリスエット、アクエリアスなどは**塩分が少なく、糖分が多い**）
- × お茶、湯冷まし、水（**塩分、糖分が不足**）

#### 《避けたいもの》（>\_<）

- × 柑橘(かんきつ)系ジュース類、ヨーグルト、牛乳 など



### B. 嘔吐がおさまって水分がとれるようになった時期

水分をある程度摂取しても吐かなくなり食欲が出てきたら、（下痢をしていても）徐々に食事を始めましょう。

#### 《食べさせて良いもの》（^o^）

- 離乳食の場合は、いつもより軟らかく、水分を多めにしたもの（少し塩分も加える）
- おもゆ、味噌汁、野菜スープのうわずみ
- 幼児には消化の良いデンプン類（うどんを軟らかく煮たもの、おじやなど）

#### 《避けたいもの》（>\_<）

- × 牛乳、乳製品
- × 繊維の多い野菜、さつまいも、海藻類
- × 脂肪の多いもの
- × 消化しにくいもの（貝類、イカ、タコ、ラーメン、漬物など）

## 🚗 くすり

- 吐き気止めや下痢止めは副作用が多いためお勧めできません。抗生剤も効きません。
- 漢方薬は安全ですが、薬を飲むことで吐き気がひどくなることもありますので、あわてて飲ませる必要はありません。
- 吐き気がなくなってから症状に合わせて始めましょう。  
① **ナウゼリン坐薬**（1回 本） ② **整腸剤**（1日3回） ③ **下痢止め**（下痢がひどい時）

## 🚿 清潔

入浴は、高熱や顔色がすぐれないなど、全身状態があまり良くない時は控えましょう。元気がよければシャワーを浴びたり短時間の入浴はかまいません。赤ちゃんは、おむつかぶれをおこしやすいので、おしりをきれいに洗ってあげてください。