

# こどものお世話のあれこれ



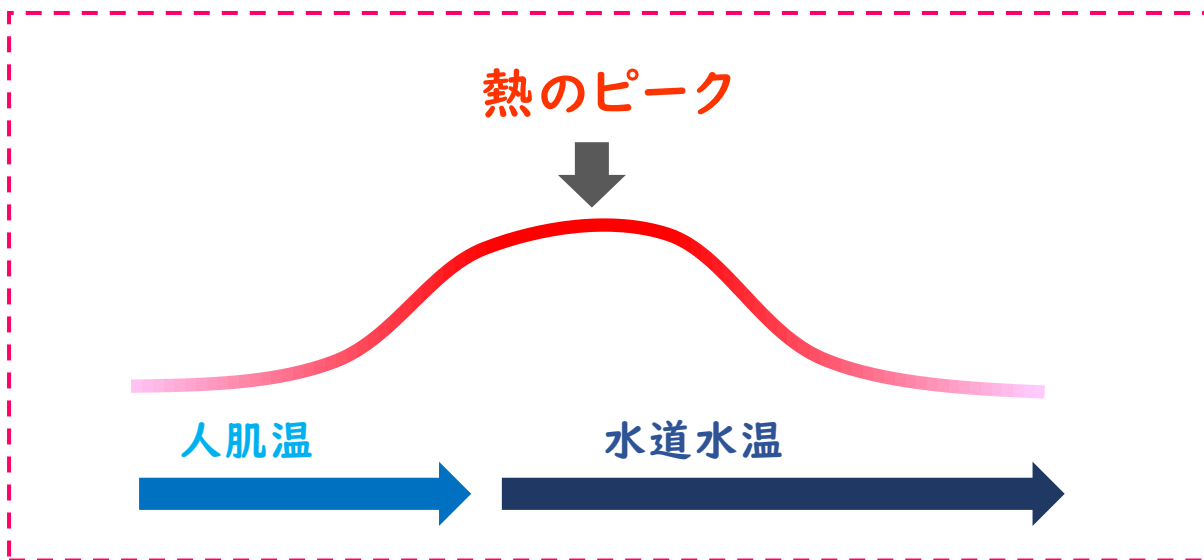
## <水分補給>

吐き気の多いときを過ぎたら少しずつ飲ませ始めます。

水分の温度は、人肌くらいが胃腸の刺激にならず、吸収しやすいので良いでしょう。

熱がピークに来た時には水道水くらいの温度が良いでしょう。

ただし、胃腸炎の時は吐くのが収まるまで水分補給を見合わせ、吐き気が収まってきたら少しずつ飲ませます。



## <病気の時の授乳と食事>

※「吐いてしまった時の対応」の“お世話のポイント”も併せてごらんください。

食欲がないときは、無理に食べさせなくても大丈夫。

胃腸を休め、体力回復を待ちます。

食欲が出てきたら消化しやすいものをあげてみて、吐かずにいられるならいつもの食事に戻しましょう。

## 《母乳中心の場合》

母乳に含まれる水分や栄養素量の低下により影響を受けることもあります。

母さん自身がしっかり食べて水分補給を心がけましょう。

※ちょこちょこ飲みはかえって必要量が飲めなくなることもあります。

ある程度の間隔を保って授乳すると良いでしょう。



## 《ミルクを与える場合》

薄めずに決められた分量で作しましょう。

薄めても胃腸の負担を和らげることにはなりません。

水分補給を目的に1日量を超えてあげる必要もありません。



月齢の表示の通りに作しましょう

## 《水分補給》

母乳やミルク以外の水分は、基本的には白湯や麦茶などの水分をあげるようにしましょう。

イオン水は、肌着が濡れるほどの汗をかいたときなどに与えると良いでしょう。

水分補給のすべてをイオン水にしてしまうと、それだけで満腹になってしまい、必要な栄養が取れなくなる心配があります。

栄養面に配慮して、上手に水分を摂って脱水予防に努めましょう。

## 《離乳食を食べている場合》

食欲の低下があるようならば、**一時的に少し前の段階**に戻ります。

食べやすい形状で食事量を増やすのも良いでしょう。

食事が摂れたら元の形状に戻して少しずつ増やしていきましょう。



たとえば・・・



前の段階がOKなら・・・  
次からは元の硬さと大きさと  
ちよとずつ量を増やしましょう

## <受診の時に伝えること>

高熱のある時は、必ず受診の前に電話で伝えましょう。

### 《受診時》

- ① いつ
- ② どんな症状から始まって
- ③ どういう経過をたどっているか

を伝えると診断に役立ちます。



また、**症状が出現する前に食べたものや子どもの様子、出来事**などで気になることがあれば伝えましょう。

**おとなの咳エチケット、手洗いが、乳幼児の感染予防につながります。**