

暦の上では'春'ですが、1年で1番寒いのが2月。体調を崩しやすく、風邪にかかりやすいのもこの季節です。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気を付けましょう。

下痢の時の食事

子どもの下痢症状のほとんどはウイルス感染によるものです。そして、その多くは冬に感染します。

子どもが下痢症状を発しているとき、どのような食事を与えたらよいのでしょうか。

1.下痢のときの頻回に

①水分は少しずつ頻回に

下痢で水分が失われるため、脱水症にならないよう、水分を補う必要があります。しかし、1回量を多くすると、その刺激で下痢がひどくなります。1回量はいつもの半分とし、その分、回数を増やし、少量ずつこまめに摂るようにしましょう。



②栄養のことは気にしない

食欲がない場合は無理に食べさせる必要はありません。下痢のときにはお腹を休ませることが大切です。数日の食事量が少なくても、問題ありません。早く治し、それから栄養を摂りましょう。



③消化の良いものを少しずつ食べさせる

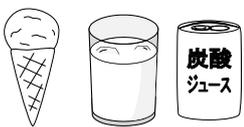
下痢でも元気があり、食欲もあることがあります。しかし、その場合でも欲するがままに食べ物を与えてはいけません。下痢のとき、腸の粘膜は傷ついています。傷がついた腸では消化吸収がしにくく、腸は、消化吸収できない食べ物を運ぶために激しい運動を繰り返します。そのとき、せっかく再生しかかった粘膜が剥がれ落ち、また傷ついた状態になり、下痢がひどくなります。あわせて小腸の消化液が大量に出てきて、脱水を進めます。そのため、下痢が続いているうちは消化にいい物を、腸を刺激しないように少量ずつ与えるようにしましょう。

④何を食べるかは、便をみて決めましょう

消化吸収が十分でない赤ちゃんは水様の便をし、母乳やミルクを飲みます。それが離乳食をたべる時期になるとどろどろの便になり、大人と同じようなものを食べられる頃にはバナナのような固さの便を出すようになります。このように消化吸収の力がついてくるにつれ、便の固さと食べるものの固さが変わってきます。下痢の時も同じです。便が水のようなときは水分を中心に与えます。次第に良くなってきて、便がどろどろになってきたらどろどろの食べ物を、便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物を与えます。便を見て、それに合った食事を与えましょう。

2.避けるべき食べ物

①冷たいもの



アイスクリーム
氷
炭酸ジュース
冷たい飲み物
等

②乳製品



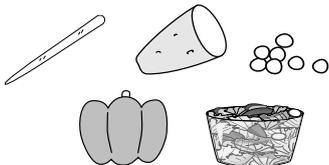
牛乳
ヨーグルト
フルーツ飲料
等

③脂肪の多いもの



油で揚げたもの
バター
肉

④繊維の多いもの



ごぼう
かぼちゃ
さつまいも
生野菜
だいず 等

⑤糖分の多いもの



※便が少し良くなったら様子を見て与えてもいいです。

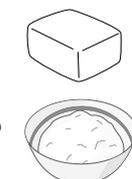
プリン
ケーキ
お菓子
果物 等

3.下痢のときの食事

①水のような便のとき



お茶 おもゆ
スープ 味噌汁
うすめたミルク
みかんやりんごの
しぼり汁



②どろどろの便のとき

パンがゆ 豆腐
バナナの裏ごし
ベビーせんべい
ウエハース
人参やかぼちゃの
煮つぶし 等



おかゆ うどん
白身魚の煮つけ
たまご
鶏のささみ
野菜の煮物 等