

ちょっと具合が悪い時の幼児食

嘔吐の時



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

熱や下痢などを伴う病的な嘔吐の場合は、医師の指示に従いましょう。

吐いた後しばらくは何も飲ませず様子を見ましょう。

吐き気が落ち着いてきたら、お茶や湯冷ましを少しずつ何回かに分けて飲ませましょう。

1. 与えられるもの・・・人肌程度のお茶(麦茶・ほうじ茶)、湯冷まし、野菜スープ
薄めたりんごジュース、重湯、おかゆ
くたくたうどん、みそ汁(かぶや大根、お麩など消化の良い具)
豆腐、じゃが芋、白身魚、半熟卵
2. 避けた方がよいもの・・・牛乳、乳製品(ヨーグルト、乳酸菌飲料)、柑橘類、固ゆで卵
食物繊維の多いもの(ごぼう、海藻類、きのこ類、さつまいもなど)
糖分の多いもの(プリン、菓子類、カステラ、ジュース類、炭酸飲料、りんご以外の果物)
脂肪の多いもの(バター、チーズ、洋菓子、肉類の脂身、揚げ物)


※砂糖・果糖は摂りすぎるとお腹の中で発酵し嘔吐がひどくなる場合があります。

※水分は一度にたくさん飲ませると嘔吐を悪化させることもあるので、少量ずつこまめに
飲ませましょう。

※タンパク質は胃腸の粘膜を強くするのに大切な栄養素です。様子を見て少しずつ与えていきましょう。

※りんごと人参は整腸作用があります。

♥おすすめレシピ♥

りんごのくず湯	
材料 1人分	作り方
りんご 1/6個 片栗粉 小さじ2 水 1/2カップ (砂糖) 	① 鍋に水を入れて沸騰させる。 ② りんごをすりおろし①に加える(変色しやすいので直前にすりおろす)。砂糖を加えて甘みを調整する。 ③ 再沸騰したら、水(分量外)で溶いた片栗粉を鍋に入れ、とろみをつけてできあがり。 ★りんごには整腸作用、片栗粉は体を温める作用があります。 出来立ては熱いのでやけどに注意して下さい。