



下痢のときの食べ物(乳児)



<母乳の場合>

(1)下痢がひどいとき:

母乳はそのまま続けてかまいません。授乳を短時間で切りあげて、回数を多くして下さい。1回量が多いと吐いてしまいます。

(2)下痢がよくなってきたら:

いつものとおり、欲しがるだけ飲ませてください。



<ミルクの場合>

(1)下痢がひどいとき:

少量ずつ、回数を多くして飲ませて下さい。1回量が多いと吐いてしまいます。便が酸っぱいにおいのする時には、乳糖不耐症(ミルクに含まれる乳糖がおなかで分解できない状態)になっているので、ラクトレスなどの下痢治療乳に切り替えた方がいいでしょう(乳糖があらかじめ分解されているミルクで、薬局に小さい缶が売っています)。

(2)下痢がよくなってきたら:

ミルクをもとの量に戻して下さい。



<離乳食を食べている場合>

(1)下痢がひどいとき:

無理に離乳食を食べる必要はありません。食べてもおなかに負担になるだけです。母乳、ミルク、乳幼児イオン飲料(OS-1, アクアライト, ビーンスタークポカリなど)を与えて下さい。このほかには、野菜スープやみそ汁のうわずみ、リンゴのすりおろし汁などを与えて下さい。

(2)下痢がよくなってきたら:

おかゆ、ベビーせんべい、ウエハース、にんじんやかぼちゃの煮つぶし、煮込みうどん、白身魚の煮付け、などを、便の様子を見ながら慎重に与えて下さい。

