

下痢のときのホームケア

○脱水に注意しましょう。

下痢は無理に止める必要はありません。吐き気・嘔吐がなければ、水分摂取を十分に行うことが大切です。水分を多く飲むから水っぽい便になったり、下痢が悪化することはありません。下痢によって水分が失われるので、水分は下痢に負けないくらいたくさん飲ませ、脱水を予防します。また、下痢によって水分とともに塩分を失われますので、塩分の摂取も忘れずに行いましょう。経口補水液（OS1、ORS など）がおすすめです。

○食欲があれば、食事開始してください。

脱水症状が改善して、お子さんの食欲がでてきたら、食事を開始して大丈夫です。長い間食事制限をするとかえって体力が落ちるので、注意が必要です。通常通りの食事がかまいませんが、はじめのうちは便の様子で食べ物を調節してもいいでしょう。離乳食のお子さんでも月齢通りの食事を開始して大丈夫です。

○下痢がひどいときに控えた方がいい食べ物

高脂肪の食事

例：揚げ物、脂っぽい魚、肉、バター、チーズ、マヨネーズ、チョコレート、ホイップクリームなど

○食事のポイント

・食材はいつもより細かく刻んだり、やわらかく調理したらいいでしょう。

- 一度にたくさん食べず、少量を数回に分けてあげましょう。

○母乳

母乳は制限なくあげてください。

母乳は脱水を補正する効果があり、乳幼児の下痢の治療、栄養改善に効果があります。

○ミルク

ミルクは薄める必要はありません。

食欲がでてきたらいつも通り開始してください。

○こんな時は救急受診を

- 強い腹痛
- 脱水症状：元気ない ぐったりしている、すぐ横になる、機嫌が悪い
くちびるが渇いている 皮膚にはりがない
涙が出ない
目がおちくぼんでいる
尿量が極端に少ない
手足が冷たい 呼吸があらい
- 便に血がまざっている
(イチゴジャムのようなドロドロしたうんち)



さくらキッズクリニック
sakura kids clinic