

健康メモ



赤ちゃんの体調が悪い…… そんなときの離乳食

赤ちゃんの食欲は大人と同様、日によって、むらがあります。体調が悪いとき「離乳食をどうすればいいか」お母さんにとつては心配なことでしょう。

ここでは、一般的な方法として、知っておいてほしいことをいくつか紹介します。

◇熱があるときの離乳食



湯冷ましや野菜スープ、ゼリー、くず湯などで水分をたっぷり取らせると良いでしょう。また具なしの茶碗蒸し、プリンなどの消化の良いタンパク質食品、ビタミンA・Cの多い果物や野菜などを食べさせるのも良いでしょう。

離乳食の量については、症状も軽く食べられそうなときは、今までと同じ量で様子を見ながら食べさせましょう。機嫌が悪そうであれば、一度量を減らし、回復とともに、量や状態を調節しながら、少しずつ元に戻していきましょう。

◇下痢のときの離乳食

下痢が続くと、赤ちゃんはぐったりして、ミルクや母乳を飲めなくなることもあり、離乳食も食べようとはしません。こんなときは、早めに受診させ、医師の指示に従って、様

子を見ながら離乳食を進めていきましょう。まだ便が緩めのときは、かんきつ類の果汁や、乳製品、豆類、海藻類は避けましょう。

◇便秘のときの離乳食

便秘が続くときは、便を軟らかくし、排便がスムーズにできるような離乳食にします。サツマイモ、豆類、海藻類など食物繊維の多いもの、発酵食品（ヨーグルト）なども取り入れてみましょう。

◇嘔吐したときの離乳食

湯冷まし、イオン飲料などで水分の補給に努め、赤ちゃんの回復傾向を見ながら、くず湯やおかゆなどの消化の良いものから少しずつ進めていきましょう。

発熱・へんとう炎時の離乳食

～おすすめメニュー～

りんごのくず煮

《材料》

○りんご・・・1/8～1/10個

○水溶きかたくり粉・・・少量

○水・・・1/4カップ

《作り方》

りんごは皮をむき、すりおろす。水を加えて火に掛け、りんごの色が変わったら、水溶きかたくり粉を付ける。

