

## 病気のときの生活

### <熱がでたとき>

#### ◎食事のとりかた

食欲がある時は、消化の良い物をあげましょう。赤ちゃんが欲しがるようであれば、おっぱいやミルクを飲ませても大丈夫です。熱が高く食欲がないときや、吐いているときには、無理に食べさせなくても大丈夫です。そのかわり、湯ざまし、番茶、スポーツドリンク（子ども用イオン飲料）などの水分を十分にあげるようにしましょう。吐き気や腹痛があるときは柑橘類やヨーグルト類は避けてください。また、一度に多く与えると吐いてしまうことがあるので、様子を見ながら少量ずつあげるようにしましょう。

#### ◎お風呂について

お風呂は体力を消耗するので、高熱でグッタリとしている間はやめておいたほうがよいでしょう。37.5℃以下で食欲があり、元気ならば短い時間の入浴はかまいませんが湯冷めに気をつけましょう。汗をかいたらぬれタオルでふくなどして肌を清潔にしましょう。

### <吐いたとき>

#### ◎食事のとりかた

吐き気がある間はまず胃を休ませてあげるのが先決です。吐くのがおさまったら水分を1～2口ずつ飲ませてみましょう。脱水症状に注意しましょう。オレンジやグレープフルーツなどの柑橘系の飲み物、炭酸や牛乳などの胃に負担がかかるものは避けましょう。

## <下痢のとき>

### ◎食事のとりかた

うんちがゆるい間は、消化が良くておなかにやさしいものをあげましょう。おかゆ、おじや、うどんなどでんぷん質のものをあげ、食べ過ぎないようにしましょう。また、油の強いものや繊維質の多いものは避けましょう。離乳食は一段階戻し、少しずつあげましょう。また、水分補給をこころがけ、湯ざましやスポーツドリンクなどを少量ずつ何回にも分けてあげましょう。母乳はそのままあげてよいでしょう。人工乳（ミルク）は基本的に普段と同じですが濃さは医師に確認しましょう。

### ◎おふろについて

下痢をしているときは、うんちをしたらすぐにおむつを交換しておしりを清潔にしてあげましょう。おしりを拭くときには、やさしく拭くようにします。また、おしりが汚れたら座浴やシャワーできれいに洗ってあげるようにしましょう。