



吐いているときの 水分・食事のとり方



脱水にならないよう水分をこまめにとりましょう！

1. 少量の水分（コップの底から1 cm程度の量など）を5-15分おきに飲みます。
2. 嘔吐がなければ徐々に水分の量を増やして時間をあけていってください。
※3回ほど少量の水分で試しても嘔吐が続く場合は吐き気止めを使ってください。
3. 4時間程度、嘔吐しなければ食事（水分以外）を少量からとって、徐々に増やしてください。

上記の方法でも水分が全くとれず、嘔吐を繰り返す場合は
医療機関を受診してください。

＜水分の選び方＞

- ・母乳、ミルクを普段飲んでいる場合は母乳、ミルクを水分としてください。
- ・その他のお子様は可能であればOS-1から始めてください。ある程度の量が飲めればスポーツ飲料や好きなジュースでも可能です。（ジュースやスポーツ飲料は濃すぎると嘔吐したり、下痢がひどくなることがあるので少量ずつあげてください。）

＜食事の選び方＞

調子がよくなるまであぶらっこいもの、刺激物はやめましょう。

それ以外であればおやつを含めいつも食べているもの、食べたいものでかまいません。

2024年5月作成