



体調不良 熱があるとき

point 1 水分補給をこまめに！

熱が上がっている時は脱水症状を起こしやすいので、麦茶やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに回数多く飲ませましょう。

point 2 離乳食は1つ前のステップに戻す

食欲のない時は、無理に食べさせなくてもOKです。食欲が出てきたら、形状を1つ前のステップに戻しましょう。無理なく食べられるようなら、現在のステップに少しずつ戻しましょう。

下痢のとき

point 水分補給を十分に

いつもより少し便がゆるく、回数が1~2回多い程度ならあまり心配することはありません。激しい下痢の場合は、脱水症予防のためにベビー等イオン飲料や湯冷ましなどをこまめに与えるようにしましょう。(ただし、8か月頃までは母乳や育児用ミルクを中心に) ※おかゆだけを与え続けていると全体の回復が遅れる可能性があるため、下痢が治まってきたら様子をみながら2~3日程度でもとの離乳食に戻すようにしましょう。

与え方の順番

胃腸が弱っているので、消化吸収が良くやわらかいものを与え、少しずついつもの食事に胃腸を慣らしていきましょう。

- ① 野菜スープなど水分の多い汁ものメニュー
↓
- ② おかゆ・うどんなどの穀類メニューや、果物
↓
- ③ にんじん・かぶなどのやわらかい野菜中心メニュー
↓
- ④ 豆腐、麩、魚、鶏ささみなど脂肪の少ないたんぱく質をプラス

便秘のとき

point 1 離乳食の量や水分量を調整

離乳食を始めたばかりの5~8か月の頃は、母乳やミルクなどの水分不足が便秘の原因になりがちです。9か月頃からは、食事量や水分量が少なかったり、食物繊維が不足していると便秘になることが多いため、主食を少し増やしたり、食物繊維の多い食材を意識して食べさせましょう。9か月以降の赤ちゃんに限り、コロコロうんちの場合は、バターなどの油脂類を少量調理に使うとスムーズに出る場合があります。また、日頃の離乳食の中で、食べると少しお腹がゆるくなった食材を覚えておくのも便利です。便秘の時に離乳食に取り入れてみましょう。

point 2 生活リズムを整える

食事時間が不規則な場合も便秘になることがあります。体を動かしてよく遊ばせ、朝・昼・夕の食事時間をなるべく決まった時間にし、生活リズムを整えましょう。こうすることで、腸の動きも活発になり、うんちがスムーズに出るようになります。

便秘のときに使えるレシピ

おすすめ食材

かんきつ類
プルーン
いちご
りんご

さつまいも
オートミール
納豆
きのこ類

にんじん
ほうれん草
大根
ヨーグルト

わかめ
ひじき
寒天で作ったゼリー類

離乳初期～



さつまいものトロトロ

さつまいも	大さじ2
オリゴ糖	小さじ1



- ① さつまいもは、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- ② さつまいもにオリゴ糖を加えて混ぜ、ゆで汁でヨーグルト状の固さにする。



ヨーグルトプルーンバナナ

離乳中期～



ヨーグルト(無糖・プレーン)	大さじ2
バナナ	10g
プルーン(種なし)	1/2個

- ① バナナは小さく刻む。プルーンはゆでてやわらかくし、細かく刻む。
- ② ヨーグルトを器に盛って①をのせ、食べさせる時に和える。

離乳中期～



りんご入りオートミールがゆ

オートミール	10g
水	1/4カップ
牛乳(育児用ミルク)	大さじ2
すりおろしりんご	大さじ2～3



- ① 小鍋にオートミールと水、牛乳を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰して2～3分したら火を止め、フタをして蒸らす。
- ② 器に盛りつけ、りんごを混ぜ合わせる。
♪ りんごは便秘にも下痢にも有効な食材と言われています。



ひじきがゆ

離乳中期～



5倍がゆ	茶碗(小)5～8割
水で戻したひじき	小さじ1
にんじん	10g
水	大さじ1

- ① ひじきは細かく刻み、にんじんはすりおろす。
- ② ①を耐熱容器に入れて水を加え、ラップをして電子レンジで約1分半加熱する。おかゆとよく混ぜ合わせる。