

## 嘔吐の時の食事療法

嘔吐した後は、できれば2～3時間は何も飲まず、食べずにおなかを休ませたほうが良いです。短時間で飲んだり食べたりすると、刺激でさらに嘔吐を誘発することがあります。嘔吐の後のはのどが渇くことが多いですが、うがいをしたり、白湯に浸したガーゼで口の中をしめすくらいにして、すぐには飲まないようにしてください。2～3時間嘔吐がなく、吐き気もないようなら、少量（50ccくらいまで）の温かいお茶、白湯、イオン飲料を飲んだり、飴を食べたりしてください。しばらく（15分～30分くらい）様子を見て吐き気がないようであればさらに飲んでも良いでしょう。吐き気や嘔吐があるようであれば、さらに2時間、何も飲んだり食べたりしないでください。

吐き気や嘔吐がなくなり、空腹感を感じるようになれば、消化が良い食べ物と、温かい飲み物を摂ってください。

### 食べてもよい食べ物

おかゆ

うどん（軟らかく煮込んだうどん）、にゅうめん（軟らかく煮込んだそうめん）

ロールパン（何もつけずに）

野菜の煮物（軟らかく煮込んだ野菜）

白身の魚の煮魚

リンゴ（すりおろす）

バナナ

飴

赤ちゃん用のボーロやビスケット



### 飲んでもよい飲み物

温かいお茶

温かい白湯（少し砂糖をいれるとのみやすい）

温かい紅茶

スポーツドリンク（冷たくない）

経口補水液（OS-1など）

乳幼児用イオン飲料

沸騰させ、表面にはった膜をとりのぞいた牛乳

