



離乳食だより

令和7年11月28日

新堀保育園

具合の悪い時の離乳食作りのポイント



～便秘～

- ① **おっぱいミルクを補給** → 離乳食を始めたばかりの赤ちゃんの便秘は乳汁や水分の不足が原因というケースが多くあります。その場合は**乳汁、野菜スープ**などで水分を補給してあげましょう。
- ② **ヨーグルトを与える** → 乳酸菌が腸内細菌のバランスを改善して便通をよくしてくれます。
- ③ **食事の分量と内容をチェック** → 離乳食が進んでいる赤ちゃんの便秘の大きな原因は、食事の分量（特にデンプン質）が少なすぎるか、消化のよいものばかりを食べさせているかの2つ。繊維の多い**野菜や果物、海藻類、納豆**などを積極的に使って便の量をふやし、腸の働きを活発にしましょう。

～鼻水・鼻詰まり～



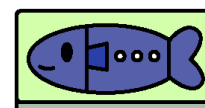
- ① **カロチン、ビタミンC、たんぱく質の補給**
→ 粘膜が弱っています。抵抗力をつけるため、**にんじん、ほうれん草、かぼちゃ**などの**緑黄色野菜**を使いましょう。また、**魚、肉、豆腐乳製品**などのたんぱく質も忘れずに与えてみて下さい。
- ② **水分をたっぷり補給し、口当たりやのどごしのよいもの**を与えましょう。

病気になったら1段階戻してゆるやかに…！

風邪や発熱など、症状があっても食欲があれば、無理に抑えることはありません。ただ、多くの場合は食欲が落ち、症状のために食べにくくなることがあります。

病気の間は、お医者さんの指示に従いながら、消化の良いもの・のど越しの良いもの、場合によっては1段階前に戻しながら、ゆるやかに進めていきましょう。

病気が治れば、また食べるようになります。水分だけは十分に与えましょう。



ベネッセコーポレーション発行

「離乳食大百科」参照