

離乳期の水分補給



浜田市健康医療対策課

母乳や育児用ミルク以外の水分補給について

離乳食が始まったら、食後に湯冷ましや薄めた番茶、麦茶などをスプーンで与え、口の中をきれいにしましょう。

母乳、育児用ミルク以外の普段の水分補給には、水または麦茶が適しています。



イオン飲料（スポーツドリンク）

糖分、塩分を多く含むので、肥満やむし歯の原因になり、腎臓に負担をかけることもあります。
イオン飲料(スポーツドリンク)は、授乳期および離乳期を通して基本的にとる必要はありません。
下痢、嘔吐、発熱等の場合に、乳幼児用のイオン飲料を医師の指導で一時的に使用することがありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないようにしましょう。

果汁や甘味飲料



糖度が高く、血糖値が上昇することによって食欲の低下を招きます。また、肥満やむし歯の原因になることもあるので、与えすぎには注意しましょう。