



薬をおいしく飲むためのレシピ

■ 本当は、おくすりはそのまま飲むのが一番。

- 赤ちゃんのうちは、苦い薬でも、結構飲んでくれるものです。
- 苦労するのは「なんでもイヤイヤ」と言い始める1歳頃から3歳頃です。
- 3歳を過ぎたら、苦い薬でもそのまま飲むように練習してみましょう。
- 叱らずに、上手におだててみましょう。

■ それでも、「いやいや」と薬ぎらいの子どもには、好きな食べ物や飲み物に混ぜてみましょう。

- アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリー、「お薬飲めたね」シリーズなど。
- 子どもの大切な栄養源であるミルクや牛乳には混ぜない方がよいでしょう。後できらいになると困ります。

■ **錠剤**はアイスクリームと一緒に飲み込もう。□ 子どもが一口でつるりと飲み込めるくらいの量をスプーンですくいます。その中へ錠剤を埋め込んでアイスクリームごと飲み込んでしまいます。

□ ラムネ菓子などを錠剤に見たてて、練習してみてもよいでしょう。



■ **クラリス**や**ジスロマック**はアイスクリームや乳製品と混ぜると、苦みがマイルドになりますが。すっぱいものと混ぜると苦くなります。



苦みがマイルドになるもの

- ◎ アイスクリーム (チョコレート味/バニラ味)
- ◎ 乳製品 (コンデンスミルク/牛乳/コーヒー牛乳)
- ◎ ペーストなど (ケーキシロップ/チョコレートクリーム/ピーナッツクリーム 蜂蜜/ジャム)
- ◎ おくすり飲めたね (チョコレート味)



苦みが強くなる

- × ポカリスエット
- × ヨーグルト
- × オレンジジュース
- × リンゴジュース
- × マックシェイク
- × マミー
- × フルーツゼリー
- × ヤクルト

■ **漢方薬**にはココアやチョコレートが合います。

■ 一番大切なのは、「なぜお薬を飲むのか」を怒らずにいてねいに子どもに説明することです。小児科医も薬剤師も看護師も応援しますよ。