

# Как и когда вводить прикорм детям, склонным к пищевой аллергии?

В предыдущих статьях мы узнали, как предупредить появление и развитие аллергии у ребенка и что же делать, если вы все же подозреваете наличие у вашего малыша пищевой аллергии. В этой статье мы рассмотрим не менее важную и серьезную проблему, а именно, введение прикорма детям, склонным к аллергическим реакциям.

Раннее введение прикорма, с большой долей вероятности, может вызвать появление и развитие аллергии, так как пищеварительная система малыша еще не в состоянии справиться с пищей, отличной от грудного молока. Также, при этом снижается интенсивность сосания, что приводит к уменьшению лактации. Оптимальный возраст для введения прикорма определяется индивидуально, и зависит от того, на каком вскармливании, грудном, искусственном или смешанном находится ребенок, как быстро он набирает вес, есть ли у него склонность к появлению аллергических реакций и т. д.

В среднем, рекомендуемый возраст для введения прикорма – 5-6 месяцев. Конечно, в каждом конкретном случае это решается индивидуально, в зависимости от особенностей ребенка, но существуют общие правила и рекомендации, которые должны учитываться практически в любом случае.

1. Вводить прикорм можно начинать только в том случае, если ребенок полностью здоров и у него нет новых приступов аллергии.
2. Лучше начинать введение прикорма в прохладную погоду.
3. Нельзя начинать прикармливать ребенка одновременно с проведением профилактических прививок.
4. Соблюдайте сроки введения различных продуктов, их количество и промежутки между кормлениями.
5. Не забывайте про то, что, если малыш находится на искусственном или смешанном вскармливании, нужно дополнительно допаивать его водой.
6. Прикорм нужно давать с ложки, а не из бутылочки.
7. Новый продукт начинайте давать ребенку в маленьком количестве, постепенно увеличивая его до возрастной нормы. Это может занять 7-9 дней. При этом постоянно оценивайте общее состояние и самочувствие ребенка. Если вы замечаете признаки аллергии, откажитесь от добавления в рацион этого продукта.
8. Не вводите новый продукт раньше чем через 6-8 дней после начала введения предыдущего, так как на то, чтобы организм ребенка привык к новой пище, нужно время.
9. Со временем изменяйте консистенцию продуктов на более твердую, чтобы

пищеварительная система ребенка постепенно приспосабливалась к работе.

В качестве первого прикорма прекрасно подойдет овощное пюре из белых или зеленых овощей, например, из цветной капусты. Постепенно можно добавлять пюре из кабачков, обычной капусты, моркови, горошка.

Приблизительно с восьми месяцев можно начинать вводить фруктовые пюре, лучше всего изготовленные из фруктов, имеющих желтую или зеленую окраску. Попробуйте начать прикорм с яблочного пюре, постепенно добавляя пюре из груши, персика, сливы.

Не раньше, чем с 7-8 месяцев можно попробовать ввести рисовую кашу, как самую гипоаллергенную. Варить ее желательно на сцеженном молоке или на воде. После рисовой каши добавляйте к рациону ребенка гречневую и кукурузную каши, постоянно контролируя его состояние и отсутствие аллергических реакций. Манная каша противопоказана до года.

Различные соки следует вводить в последнюю очередь, так как никакой заметной пользы они ребенку не принесут, зато часто вызывают появление аллергии и, следовательно, проблемы в работе пищеварительной системы. Лучше всего начинать с яблочного сока, разбавленного кипяченой водой. Позднее можно добавить грушевый и сливовый соки.

Если, несмотря на все ваши старания, вы замечаете, что состояние ребенка не улучшается и аллергия не проходит, обратитесь к врачу аллергологу, возможно, что ребенку недостаточно гипоаллергенной диеты и необходимо более серьезное лечение.

Автор - **Екатерина Сумина**

[Источник](#)