

Как предупредить появление и развитие пищевой аллергии у ребенка?

В последнее время аллергия является одним из самых распространенных заболеваний. Возможно, именно поэтому многие считают, что она не особо опасна. Но так ли это на самом деле? Давайте попробуем в этом разобраться, а заодно и выяснить, как предупредить появление аллергии у вашего малыша и как можно от нее избавиться.

Может случиться так, что в один не самый прекрасный день вы заметите, что ваш ребенок проявляет беспричинное беспокойство, а на щечках у него появились красные пятнышки. Что происходит с малышом? Аллергия? Но отчего она появилась и есть ли повод волноваться?

Многие родители довольно спокойно относятся к этой проблеме, считая, что ребенок «перерастет» ее и все придет в норму. Но со временем ситуация становится все опаснее, щечки приобретают уже пунцовый оттенок, кожа сохнет и трескается. Что же делать?

Первый год жизни ребенка – самый важный период в его развитии, так как в это время происходит формирование всех систем организма, которые еще очень ранимы, поэтому любые ошибки, совершенные в этот период жизни ребенка, в будущем могут привести к серьезным хроническим заболеваниям. Заботливые родители должны иметь представление не только о том, что такое рациональное питание малыша, но и знать, какие процессы происходят в организме крохи на первом году жизни.

Кстати, позаботиться о здоровье ребенка будущей маме следует еще во время беременности, так как здоровье малыша закладывается именно в этот период. Поэтому, беременным не стоит злоупотреблять аллергенами, такими как, например, шоколад, цитрусовые, мед и тому подобное.

В последнее время отмечается заметный рост аллергических заболеваний, которые поражают детей в возрасте до одного года. Конечно, большое влияние на появление аллергии оказывают и экологическая обстановка, и генетическая предрасположенность, и многие другие факторы, бороться с которыми мы не в силах.

Но одна из важнейших причин появления аллергических реакций – это неправильное питание и перекармливание малыша . И уже давно известно, что при регулярном переедании пищевая аллергия может появиться даже из-за тех продуктов, которые раньше не вызывали никаких аллергических реакций у ребенка.

Эта проблема осложняется еще и тем, что практически любые продукты, даже такие, на первый взгляд, «безопасные» и гипоаллергенные, как, например, зеленые яблоки, рис или молочный белок, могут стать причиной появления пищевой аллергии у малыша в возрасте до одного года.

Важно осознать, что аллергия – это не просто сыпь, а реакция на то, что организм ребенка не может самостоятельно справиться с внешними факторами, аллергенами. Чтобы ему в этом помочь, надо, прежде всего, сделать все возможное, чтобы попытаться избежать аллергии и тех неприятностей, к которым она может привести в будущем.

Прежде всего, надо запомнить основные признаки возникновения пищевой аллергии, чтобы иметь возможность вовремя остановить ее развитие.

Самой распространенной пищевой аллергией является **атопический дерматит**, который проявляется:

- кожными высыпаниями;
- чрезмерной сухостью (нейродермит) или намоканием (экзема) кожи;
- рвотой, срыгиваниями;
- болями в животе;
- расстройством стула;
- затрудненным дыханием, заложенным носом (редко).

Первые признаки пищевой аллергии, если пустить их на самотек, в будущем могут превратиться в довольно тяжелые аллергические заболевания, требующие длительного лечения.

Без сомнения, наиболее важной и эффективной профилактикой аллергии является грудное вскармливание, которое должно продолжаться как можно дольше. Но

Как предупредить появление и развитие пищевой аллергии у ребенка

Автор: admin

02.01.2013 16:16 -

кормящей матери также необходимо уделять большое внимание своей диете, дабы избежать возникновения у малыша аллергических реакций. Желательно уменьшить потребление или совсем исключить из рациона:

- жареное и копченое;
- куриное мясо, яйца;
- сладости, такие как мед, сгущенка, сахар, шоколад, пирожные и т. п.;
- кофе, какао, газированные и алкогольные напитки;
- чеснок, лук, различные приправы, майонезы, кетчуп и пр.;
- цитрусовые, арбузы, дыни, виноград, ананасы;
- любые консервы, полуфабрикаты;
- семечки, чипсы, орехи.

Другими словами, диета кормящей матери частично должна совпадать с диетой ребенка. Но, тем не менее, в ваш рацион могут быть включены такие продукты, как:

- отварное или тушеное мясо, говядина, баранина;
- нежирная рыба, например, треска;
- йогурты, кефир, творог и прочие молочные и кисломолочные продукты;
- фруктоза вместо сахара;
- свежие или замороженные фрукты и овощи;
- соки, морсы, компот;
- различные каши, например, овсяная, гречневая;
- овощной суп;
- хлеб.

Обязательно как можно внимательнее наблюдайте за малышом, чтобы сразу же заметить связь между продуктами, которые вы употребляете в пищу, и аллергическими реакциями у ребенка, такими как покраснения кожи, боли в животе, расстройства стула.

В следующей статье мы рассмотрим вопросы, возникающие у каждой матери, столкнувшейся с подобной проблемой: что делать, если вы подозреваете наличие у вашего ребенка пищевой аллергии, с чего начинать обследование и как лечить аллергию?

Автор - **Екатерина Сумина**

Как предупредить появление и развитие пищевой аллергии у ребенка

Автор: admin
02.01.2013 16:16 -

[Источник](#)