



Аллергия является наследственным заболеванием иммунитета, и может проявиться в любом возрасте, но чаще всего впервые она дает о себе знать — в детстве. Особенно высока вероятность — если кто-то из родителей страдает от аллергии. А из-за плохой экологии и, например, пищевых красителей, которые добавляют практически во все продукты, количество случаев возникновения аллергии увеличивается с огромной скоростью. Чтобы обезопасить свое чадо от этой болезни, необходимо соблюдать ряд очень важных правил. Ведь даже те, у кого нет весенне-осенних обострений и не шелушится кожа после апельсина, понимают, что это заболевание очень мешает нормально жить.

Вещество, которое вызывает аллергию, называют аллергеном. Им могут быть абсолютно все продукты, кроме дистиллированной воды. Поэтому первое, что нужно сделать каждой матери — тщательно следить за своим рационом, как во время беременности, так и при кормлении ребенка. К слову, кормить грудью ребенка, по возможности, хотя бы до полугода (по утверждению специалистов, грудное молоко — лучшее средство от аллергии при специальной диете матери) и только в этом возрасте начинать вводить прикорм, ну а если ваш малыш на искусственном питании — прикорм можно начинать с четырех месяцев. Если говорить об искусственных смесях, то выбирать их нужно очень тщательно, лучше всего обратиться к врачу за назначением. Вообще, самостоятельно переводить ребенка на другую смесь без совета специалиста нельзя — ваша безалаберность может стоить малышу здоровья.

Вводить новый рацион питания ребенку стоит начинать с 1/8 маленькой ложечки,

проверяя таким образом, наличие или отсутствие аллергии на тот или иной продукт. И если никакой негативной реакции в течение дня после приема новой пищи не наблюдалось, удваивайте порцию, пока количество продукта не дойдет до объема в 3–5 столовых ложек. Но это правило работает только с низкоаллергенной едой. А то, что чаще всего вызывает аллергию у людей, стоит давать ребенку только после полутора лет, и то с большими ограничениями. В число таких продуктов входят цитрусовые, помидоры, клубника, шоколад, еда, содержащая искусственные консерванты и красители, а также ананас, киви и прочие экзотические продукты. До 5 месяцев не нужно давать ребенку кушать мясо, яйца, сметану и другие продукты животного происхождения.

Очень важна и гигиена ребенка. Если малыш склонен к аллергии, его нужно купать ежедневно, причем минимум два раза в неделю нужно не просто ополаскивать водой, а мыть его с мылом. Использовать лучше гипоаллергенную детскую косметику. Но даже ей не стоит злоупотреблять. Конечно, особо тщательно и регулярно нужно стерилизовать соски и игрушки, которые ребенок может брать в рот.

Одежду малышу тоже нужно выбирать внимательно, отдавая предпочтения натуральным тканям типа хлопка и льна. Единственное исключение – шерсть, от нее в выборе ткани одежды лучше отказаться. Что касается постели, то не стоит покупать перьевые или пуховые одеяла и подушки. При этом 2–3 раза в неделю обязательно меняйте простыни, наволочки и пододеяльники, а вот одеяло и матрас, в идеале, проветривать ежедневно, вместе с этим необходимо делать влажную уборку, чтобы не дать пыли навредить здоровью малыша. Шторы и занавески в детской менять нужно ежемесячно, ведь в них собирается огромное количество пыли и микробов.

От естественной окружающей среды ребенка в раннем возрасте тоже лучше оградить: пыльца цветов и домашние животные часто становятся причиной аллергии, поэтому такие контакты стоит ограничить хотя бы до первого года жизни малыша.

Все эти правила при комплексном выполнении помогут вашему ребенку избежать аллергии, и вырасти здоровым человеком, который будет радоваться весне, а не бояться цветущих растений, сможет заводить домашних животных, а не мучиться от их шерсти. Для этого достаточно обеспечить ему безопасность в первые годы жизни.