

Chránit děti před alergiemi můžete začít již v těhotenství

Stoupající číslo počtu alergií u dětí, vyvolává u nastávajících rodičů mnohé otázky. Většinou rodiče očekávají od obecně platných preventivních opatření před alergiemi příliš - ani ony totiž nedokáží vždy před alergiemi děti uchránit.

Přesto existuje celá řada opatření, se kterými můžeme začít již v těhotenství a riziko alergie snížit.

Kouření v těhotenství

Studie dokazují, že děti kuřáček, později častěji trpí na astma než děti matek nekuřáček. Kromě toho, může pasivní kouření snížit správný růst plic dítěte, což vede k infekcím dýchacích cest, zánětům středního ucha a v nejhorším případě i k úmrtí dítěte. Negativní vliv tabákového kouře je prokázán především u dětí do 6 let věku. Nejen aktivní, ale i pasivní kouření zvyšuje senzibilizaci organismu vůči alergenům domácího prostředí.

Domácí mazlíčky ano či ne

U kojenců, kteří sdílejí domácnost s více domácími zvířaty, např. dvěma psy nebo kočkami, během prvního roku života, je riziko vzniku alergické rýmy a astmatu u dětí ve školním věku nižší, než u dětí bez domácích mazlíčků nebo sourozenců. Proč tomu tak je, zatím není zcela jasné, ale nižší riziko vzniku alergie je spojováno s časným kontaktem s bakterií endotoxinem.

Kojit i když je sama matka alergik?

Kojení se doporučuje i pokud je sama maminka alergik, jelikož alergenní látky matky nepronikají do mateřského mléka. Mateřské mléko naopak obsahuje obranné látky, které kojence především chrání před alergií na bílkovinu kravského mléka. Kojení také pomáhá rozvoji dětského imunitního systému a snižuje riziko infekce. Pokud má matka alergii nebo astma, (příp. pokud oba rodiče trpí alergiemi) a potřebujete příkrm během prvním 6 měsíců dítěte, používejte jen hypoalergenní mléko.

Infekce dýchacích cest

Ještě to není zcela prokázáno, ale výzkumy ukazují, že tu může být spojitost mezi bakteriálními infekcemi v raném dětství a prevencí před alergiemi a astmatem později. Studie také dokazují, že děti vyrůstající s omezeným množstvím antibiotik mají méně alergických nemocí. Také pobyt mezi zvířaty v kojeneckém věku se zdá být prospěšným, jelikož jisté bakteriální

infekce a bakterie jako je endotoxin snižují senzibilizaci imunitního systému. Tento výzkum ovšem neznamená, že vážné bakteriální infekce by neměli být léčeny antibiotiky!

Rybí tuk

Astma propukne častěji u dětí, které konzumují brzy rybí produkty. Pravděpodobně za to mohou omega 3 mastné kyseliny obsažené v rybím mase.

Časná léčba alergie

Ukázalo se, že pokud malému dítěti, u kterého propukla alergie na jediný alergen, např. roztoče, je ihned nasazena léčba proti tomuto alergenu, působí vakcína i jako prevence proti rozvoji dalších alergií.