

Tipps zur Allergieprävention

Ihre Apotheke informiert



Eine große Rolle bei der Entwicklung von Allergien spielt die erbliche Veranlagung. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie dennoch das Allergierisiko Ihres Kindes verringern. Diese lassen sich leicht in den Alltag einbauen und sorgen für einen gesunden Start Ihres Kindes – selbst, wenn später trotzdem eine Allergie auftritt.

Rauchfreie Umgebung

- Tabakrauch erhöht das Allergierisiko. Daher ist eine rauchfreie Umgebung bereits in der Schwangerschaft, und auch, wenn das Kind auf der Welt ist, wichtig.
- Sollten Sie rauchen, hören Sie bereits mit Beginn der Schwangerschaft damit auf. Achten Sie darauf, dass niemand im Beisein Ihres Kindes raucht.
- Geraucht werden sollte auch nicht in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält. Selbst nach dem Lüften hält die Belastung durch Schadstoffe aus dem Tabakrauch an.

Allergenarmes Umfeld

- Sollten Sie vor der Geburt noch das Kinderzimmer streichen oder renovieren, achten Sie auf die Verwendung lösungsmittelarmer Farben und Lacke.
- Prüfen Sie, ob es in Ihrer Wohnung feuchte Stellen oder gar Schimmelbefall gibt. Falls ja, lassen Sie diese fachgerecht beheben.
- Lüften Sie die Wohnung regelmäßig, wenn Sie an einer verkehrsreichen Straße wohnen, am besten in verkehrsarmen Zeiten.

Stillen schützt

- Auch mit Blick auf die Allergieprävention gelten die allgemeinen Empfehlungen zum Stillen: mindestens bis zu Beginn des 5. Monats ausschließlich, mit Einführung der Beikost weiter stillen.
- Wollen oder können Sie nicht stillen, verwenden Sie HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) bis zur Einführung der Beikost, wenn Sie oder Geschwisterkinder Allergien haben. Andernfalls können Sie normale Säuglingsanfangsnahrung nutzen.

Vielfältige Beikost

- Das Zeitfenster für das Einführen der Beikost liegt zwischen dem Beginn des 5. und 7. Monats.
- Gewöhnen Sie Ihr Baby schrittweise und nacheinander an neue Lebensmittel. Verträgt Ihr Kind ein Lebensmittel nicht, lässt sich das leichter erkennen.
- Häufig Allergien auslösende Lebensmittel (z. B. Fisch, Ei, Kuhmilch) müssen nicht vorbeugend gemieden werden. Vielmehr fördert ein Verzehr in Maßen die Toleranzentwicklung und trägt zur Allergieprävention bei.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam