

Sådan forebygger du allergi hos dit barn



Hvilke børn har særlig risiko for at få allergi?

Hvert 6. barn, der fødes har særlig risiko for at udvikle allergisk sygdom. Allergi optræder hyppigere i familier, hvor et eller flere medlemmer (forældre eller søskende) har eller har haft allergi fx astma, høfeber, børneeksem, allergisk nældefeber eller fødevareallergi. Men også forskellige faktorer i barnets miljø og kost har betydning. Flere undersøgelser tyder på, at børn specielt i det første halve til hele leveår er særligt følsomme overfor påvirkninger fra miljø og kost. Børn med særlig risiko for at udvikle allergi er:

Børn, hvor begge forældre har/har haft allergisk sygdom

Børn, hvor en af forældrene eller en søskende har/har haft svær allergisk sygdom

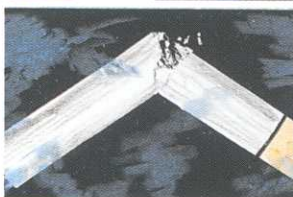
Snak med din læge, hvis du mener, dit barn har risiko for at udvikle allergi. Din læge kan rådgive dig og tage stilling til om der skal tages en allergiprøve fra navlesnorsblod ved fødslen. Resultatet af denne navlesnorsblodprøve skal altid sammenholdes med oplysninger om arvelige faktorer vedrørende allergi i familien.

Denne pjece henvender sig til dig, der af din læge eller på fødeafdelingen eller af din sundhedsplejerske har fået at vide, at dit barn har særlig risiko for at udvikle allergisk sygdom.

Pjecen her bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at forebygge allergi hos spædbørn:



*Modermælk er den bedste
ernæring
til spædbørn*



*Ingen børn bør udsættes for
passiv rygning*



*Børn med risiko for udvikling
af allergi bør ikke udsættes
for pelsdyr det første leveår*



*Dit barn har godt
af et godt indeklima*

Under graviditeten

Der er ingen dokumentation for, at særlige kostregler til dig, mens du er gravid eller ammer har nogen effekt på forebyggelse af allergi hos dit barn.

Når moderen ryger under graviditeten, udsættes barnet for skadelig virkning af tobakken. Mange undersøgelser viser, at kvinder, der ryger, føder mindre børn og føder tidligere. Undersøgelser viser også, at ryger du under graviditeten kan det påvirke dit barns lungefunktion, så den bliver lavere.

Når du ryger, ryger dit barn også



Ingen børn bør udsættes for passiv rygning. Alle spædbørn, der udsættes for passiv rygning har en langt større risiko for at udvikle astmatisk bronkit/astma. Risikoen er stigende med antallet af cigaretter. Hos både børn med og uden astma kan passiv rygning medføre nedsat lungefunktion.

Astmabørn, der udsættes for passiv rygning, får flere symptomer og øget forbrug af astmamedicin og lægehjælp.

Undgå rygning i nærheden af dit barn

Børn skal opfattes som "Rygning forbudt" skilte

Modermælk er den bedste ernæring til spædbørn

Amning er med til at opbygge et stærkt immunforsvar hos barnet. Det er godt for alle børn, men amning er specielt vigtigt for børn med risiko for udvikling af allergi.

Amning bør tilstræbes til mindst 4 måneders alderen. Meget gerne længere

Hvis moderen ikke kan amme så længe, eller hvis hun kun ammer delvist de første 4 levemåneder, er det vigtigt, at børn med risiko for at udvikle allergi får en speciel type modermælkserstatning, nemlig Profylac eller Nutramigen. Disse modermælkserstatningsprodukter er behandlet, så de ikke kan fremkalde allergi. Allerede på barselsgangen skal man være opmærksom på, at børn med risiko for at udvikle allergi ikke får almindelig modermælkserstatning, idet den kan fremkalde allergi.

Profylac og Nutramigen er væsentlig dyrere end almindelige modermælkserstatninger. Ved henvendelse til kommunens socialforvaltning kan der søges tilskud til merudgifter i forbindelse med børns allergi.

Når barnet er 4 måneder, kan man begynde at give almindelig modermælkserstatning og mere fast føde fx vælling, grød, grøntsagsmos, frugtmos eller mælkeprodukter.



Et godt indeklima er godt for dit barn

En del undersøgelser tyder på, at ændringer i vores indendørs-miljø er en væsentlig grund til det stigende antal af allergikere i dag.

Husstøvmider stortrives alle steder, hvor der er varmt og fugtigt. Specielt giver varmen og fugten i vores sengemiljø fine vækstbetingelser for husstøvmiden. Husstøvmider kan imidlertid også findes i gulvtæpper og polstrede møbler. Hvis boligen indeholder mange husstøvmider, er der stor risiko for at udvikle allergi overfor husstøvmider.

6 Du kan selv gøre meget for at holde antallet af husstøvmider nede. Det vigtigste er at holde fugtigheden indendørs lav. Velventilerede og ikke for varme rum giver et behageligt indeklima for alle og er med til at holde antallet af husstøvmider lavt og nedsætte risikoen for at udvikle husstøvmideallergi:

Luft godt ud 2-3 gange dagligt

Slå dynerne til side og lad sengen køle af, når du står op

Undgå mange polstrede møbler og tykke gulvtæpper i soverum

Vask sengelinned mindst 2 gange om måneden ved mindst 60° C.

Gerne oftere

Vask pude og dyne og rullemadras mindst 4-6 gange årligt

Almindelig grundig rengøring



Mange børn udvikler allergi overfor kat og hund



Børn udvikler allergi overfor de stoffer, de udsættes for i deres omgivelser. Man ved således, at børn ofte udvikler allergi overfor stoffer i den rækkefølge, de under deres opvækst møder de pågældende stoffer.

Børn der har risiko for at udvikle allergi, og som vokser op i hjem, hvor der er fx. kat, hund eller marsvin har stor risiko for at udvikle allergi overfor disse kæledyr. De stoffer, som børnene reagerer på, findes i dyrenes hår, skæl, spyt og urin. Stofferne kan genfindes på vægge, i møbler og i tøj i mængder, der er store nok til at give symptomer.

De stoffer, man reagerer på, er meget stabile, og det er umuligt at fjerne dem ved selv grundig rengøring.

Børn med risiko for at udvikle allergi bør ikke udsættes for pelsdyr det første leveår

Det bedste, du kan gøre er ikke at have pelsdyr. Før du tænker på at anskaffe kæledyr skal du snakke med din læge.

Hvor kan jeg få mere at vide

Du kan få information og pjecer om allergi:

Hos din egen læge

På fødegangen

Hos sundhedsplejersken

På apoteket

På flere biblioteker

Hos Astma-Allergiforbundet, tlf. 4343 5911

8

Hvis du har mistanke om, at dit barn kan have risiko for at få allergi, så tal med din læge.

Du kan selv være med til at forebygge allergi hos dit barn. Hos mange børn opdages allergi først meget sent.