

Alergia od kołtyski

Coraz więcej maluchów cierpi na różnego rodzaju uczulenia. U niemowląt karmionych sztucznie najczęściej rozpoznaje się alergię pokarmową, której winne jest białko mleka krowiego. Choroba daje o sobie znać zwykle w 2–3 miesiącu życia, choć pierwsze objawy mogą pojawić się już u noworodka.

Najczęściej chorują maluchy, których rodzice lub rodzeństwo są alergikami – skłonność do przesadnego reagowania na potencjalne alergeny, czyli do atopii, jest „sprawką” genetyki. Choroba ujawnia się na skutek kontaktu z substancją uczulającą – u niemowląt odżywianych sztucznie jest nią najczęściej cząsteczka białka mleka krowiego, u dzieci karmionych piersią – któryś ze składników diety matki, który przeniknął do jej pokarmu. Do wystąpienia reakcji alergicznej może też przyczyniać się zbyt długi pobyt malucha w suchych, przegrzewanych

lub klimatyzowanych pomieszczeniach, a także wdychanie dymu papierosowego.

Rumiane policzki i biegunka

Pierwsze objawy alergii mają charakter zmian skórnych. Na policzkach dziecka pojawiają się zaczerwienione, czasami szorstkie lub pokryte grudkami plamy – jest to tzw. wyprysk atopowy, który nie ma nic wspólnego ze zdrowymi rumieńcami, a z którymi jest często mylony! Zaczerwienione mogą być także uszy dziecka, skó-

Alergie pokarmowe

Głównym winowajcą uczuleń u niemowląt jest zwykle białko mleka krowiego, dlatego ten rodzaj alergii rzadziej dotyka dzieci karmione mlekiem matki. Maluszki, które nie mogą być karmione naturalnie, powinny być żywione mlekozastępczą mieszanką, w której alergizujące białko mleka krowiego zostało zneutralizowane. Jeśli alergia pojawi się u niemowlęcia karmionego piersią, należy zmienić dietę mamie, eliminując „podejrzane” produkty (mleko, jajka, cytrusy, orzechy, żywność z konserwantami i sztucznymi dodatkami). By zapobiec wystąpieniu odczynu alergicznego u malca, należy ostrożnie rozszerzać jadłospis dziecka i obserwować reakcje jego organizmu na nowe pokarmy. Wszelkie objawy nietolerancji pokarmowej, takie jak wysypka, biegunka i złe samopoczucie pojawiają się zwykle kilka godzin po posiłku. Nie martw się też na zapas – dzieci najczęściej wyrastają z alergii pokarmowych w 2–3 roku życia.

ra na zgięciach łokci i kolan, brzuszki i uda. Objawem alergii są także problemy ze strony przewodu pokarmowego: kolki, ulewania pokarmu, wymioty, zaparcia albo biegunki. Powinny Cię również zaniepokoić powtarzające się infekcje górnych dróg oddechowych, częsty katar, „sapka” i zapchany nos.

Najczęściej winne jest mleko

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć skłonności do uczuleń, skonsultuj się z pediatrą celem wyboru odpowiedniego mleka modyfikowanego. U niektórych dzieci niedojrzały jeszcze układ pokarmowy nie potrafi poradzić sobie z dużą ilością zawartego w mleku krowim białek, zwłaszcza kazeiny, na które reaguje objawami alergicznymi. Maluszkowi należy wtedy podawać specjalne mieszanki – hydrolizowane, czyli takie, w których białko mleka jest rozłożone na drobne, nieuczulające cząsteczki. W przypadku dużego ryzyka lub zdiagnozowania alergii dziecko można karmić preparatami z mleka sojowego, ale o tym powinien oczywiście zdecydować lekarz.

Jeśli alergia pojawi się u niemowlęcia karmionego piersią, należy zmienić dietę mamie, eliminując „podejrzane” produkty (mleko, jajka, cytrusy, orzechy, żywność z konserwantami i sztucznymi dodatkami).

Ostrożności nigdy za wiele

Ostrożnie rozszerzaj jadłospis malucha – jeśli wprowadzasz do diety nowe produkty, obserwuj reakcje jego organizmu. Objawy nietolerancji pojawiają się zwykle kilka godzin po posiłku, a prowadząc obserwację łatwiej wskazać winowajcę uczulenia i po prostu wyeliminować go z menu dziecka. Dzięki stosowaniu odpowiedniej diety Twoje dziecko ma szansę po prostu „wyrósnąć” z alergii pokarmowej.

Pamiętajmy, że alergenami mogą stać się wszystkie substancje z naszego otoczenia: jedzenie, pyłki we wdychanym powietrzu, kurz, kosmetyki pielęgnujące skórę.

Alergie wziewne

Kurz domowy zawiera wiele alergenów, np. roztocza, sierść zwierząt domowych, złuszczone naskórek ludzi, pyłki roślin. Uczulają zwłaszcza roztocza, które żyją w ciepłym i wilgotnym środowisku, np. w pościeli, obiciach tapicerowanych mebli, zasłonach, dywanach i wykładzinach. Dlatego warto zadbać, by w pokoju niemowlęcia było jak najmniej potencjalnych „siedlisk” roztoczy. Pamiętaj jednak, że otoczenie, w którym przebywa dziecko, powinno być czyste, ale nigdy sterylne! Często wietrz pokój malucha, zmieniaj pościel w łóżeczku, dbaj o porządek – to wystarczy. Aby zapobiec alergii wziewnej, nie pozwalaj na palenie papierosów w obecności dziecka, nie zabieraj malca w zadymione miejsca, nie spaceruj z nim wśród samochodowych spalin. Chronić dziecko przed infekcjami górnych dróg oddechowych, bo one też przyczyniają się do rozwoju alergii!

Alergie skórne (kontaktowe)

Uczuleniowe wysypki na skórze dziecka mogą pojawić się jako objaw alergii pokarmowej lub wziewnej, bądź też jako reakcja wrażliwej skóry na kontakt z czynnikiem drażniącym (detergenty, sztuczne włókna ubranka). Zmiany o charakterze czerwonych, szorstkich krostek, pojawiają się zwykle na policzkach, rączkach i nóżkach, potem także w zgięciach łokci i kolan. Należy też zwrócić uwagę na dokładne płukanie ubranek i pościeli dziecka, pranych w delikatnych środkach. Do mycia i pielęgnacji niemowlęcia używaj tylko hipoalergicznych, przetestowanych dermatologicznie kosmetyków. Zwróć też uwagę na właściwą higienę okolicy pupy maluszka – dzieci o wrażliwej skórze mają większą skłonność do tzw. wyprysku pieluszkowego (odpieluszkowego zapalenia skóry).