**ØªØºØ°ÛŒÙ‡ Ùˆ Ø³Ø¨Ú© Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ø¯Ø± Ø¯ÙˆØ±Ø§Ù† Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ Ù¾ÛŒØ´Ú¯ÛŒØ±ÛŒ Ø§Ø² Ø¢Ù„Ø±Ú˜ÛŒ Ø¯Ø± Ú©ÙˆØ¯Ú©**

# ۵ راه برای کاهش احتمال ابتلا به حساسیت و آلرژی در کودک

وراثت فامیلی تمام داستان نیست. برنامه غذایی و سبک زندگی شما در دوران بارداری در احتمال ابتلای فرزندتان به حساسیت و آلرژی تاثیرگذار است

## ۱

### انواع غذاها را بخورید

نیازی نیست به دلیل نگرانی از انتقال حساسیت و آلرژی به فرزندتان، از خوردن برخی از غذاها خودداری کنید. در حقیقت بعضی از تحقیقات علمی نشان می‌دهند که عکس این موضوع صحت دارد. کودکانی که مادران آن‌ها سابقه حساسیت ندارند و مقدار بیشتری ماهی، بادام زمینی و آجیل‌های درختی مصرف کرده‌اند، در سال‌های اولیه زندگی علائم حساسیت و آلرژی کمتری نسبت به کودکانی که مادرانشان از خوردن این غذاها در دوران بارداری خودداری کرده بودند دارند. چرا؟ دانشمندان به طور قطع نمی توانند دلیل آن را بگویند اما تحقیقات اخیر پیشنهاد می‌دهد که چربی‌های سالمی که در ماهی‌ها (شامل اسیدهای چرب امگا- مانند دی اچ ای) و آجیل ها وجود دارند ممکن است در این رابطه تاثیرگذار باشند.



## ۲

### پروبیوتیک‌های مشخصی را در نظر بگیرید

انواع خاصی از مکمل‌های پروبیوتیک در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند از ابتلا به اگزما در برخی از نوزادان کمک کند. مصرف این مکمل‌ها در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است.








مطالعات نشان می دهد که کودکانی که سابقه حساسیت خانوادگی (مادر، پدر و یا خواهر و برادر) دارند و مادرشان در دوران بارداری و شیردهی از مکمل‌های مخصوص پروبیوتیک استفاده کرده است، نسبت به کودکان مشابهی که مادرشان از مکمل پروبیوتیک استفاده نکرده‌است، با احتمال کمتری به اگزما مبتلا می‌شوند.

## ۳

### از سیگار دوری کنید

استعمال دخانیات در دوران بارداری احتمال ابتلا به حساسیت و آلرژی‌هایی مانند آسم را در کودک افزایش می‌دهد. خوشبختانه تعداد زیادی از خانم‌های باردار انگیزه ترک سیگار را در این دوران پیدا کرده‌اند. اگر شما نیاز به کمک دارید، با پزشک خود صبحت کنید. از محیط هایی که در آن‌ها دخانیات استعمال می شود و همچنین از مجاورت با افراد سیگاری دوری کنید.



## ۴

### شیردهی بعد از زایمان

همراه با بسیاری از عوامل محافظت کننده، شیر مادر حاوی باکتری‌هایی مفیدی است که به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند. این موضوع برای کودکانی که با روش سزارین به دنیا آمده‌اند بسیار مهم است، زیرا آن‌ها باکتری های مفید موجود در کانال تولد را از دست می‌دهند. احتمال دارد به همین دلیل باشد که کودکانی که از طریق سزارین متولد می‌شوند بیشتر در معرض ابتلا به برخی حساسیت‌ها و آلرژی‌ها هستند. اگر سزارین شده‌اید، هرچه سریعتر بعد از زایمان به فرزندتان شیر بدهید.



## ۵

### به شیردهی ادامه بدهید

احتمالا شنیده‌اید که تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول مزایای زیادی از نظر سلامتی برای کودک دارد. آیا می‌دانید دانشمندان همچنین به دلیل کاهش ابتلا به حساسیت به شیر گاو، اگزما و خس خس کردن در دوران نوپایی کودک، تغذیه انحصاری با شیر مادر در ماه‌های اول را توصیه می‌کنند. اگر تصمیم ندارید منحصرا شیر خودتان را به فرزندتان بدهید، با پزشک خود مشورت کنید.

