

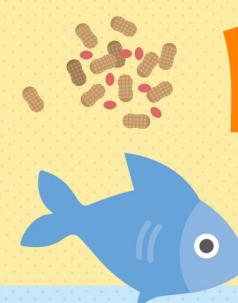
Ø^aØºØ°ÛŒÙ‡ Ù^ Ø³Ø·Ú© Ø²Ù†Ø¬ÛŒ Ø¬Ø±
Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø¬Ø§Ø±ÛŒ Ø·Ø±Ø§ÛŒ
Ù³ÛŒØ·ÛŒØ±ÛŒ Ø§Ø² Ø¢Ù,,Ø±ÛŒ
Ø¬Ø± Ú©Ù^Ø¬ÛŒ

۵ راه برای کاهش احتمال ابتلا به حساسیت و آлерژی در کودک

روشت فامیلی تمام داستان نیست. برنامه غذایی و سیک زندگی شما در دوران بارداری در احتمال ابتلای فرزندتان به حساسیت و آлерژی تاثیرگذار است.

انواع غذاها را بخوبید

نمایی نیسته است که دلیل تگرگی از انتقال حساسیت و آлерژی به فرزندتان، از خوردن برضی از غذاها خودداری کنید. در حقیقت بعضی از تحقیقات علمی شناسان می‌گویند که عکس این موضوع صحت دارد. کودکانی که مادران آنها نایابه حساسیت دارند و اندام پیشتری ماهی، بادام، زمینی، آجیلهای درختی مصرف کرده‌اند در سایه‌های اولیه تگرگی عالم حساسیت و آлерژی کمتری نیسته است که تهدیکانی که مادرانشان از خوردن این غذاها در دوران بارداری خودداری کرده‌اند. چرا؟ داشتمدن به طور قطعی نمی‌توانند تبیل این را بگویند اما تحقیقات اخیر بیشوهای می‌گویند که چربی‌های سالمی که در ماهی‌ها (شامل سبددهای بوب امگا، مانند هیچ ای) و آجیله‌ها وجود دارند ممکن است در این رابطه تاثیرگذار باشدند.



پروپیوتیک‌های مشخصی را در نظر بگیرید

آنواع خاصی از مکمل‌های پروپیوتیک در دوران بارداری و شیردهی می‌شوند از ابتلا به آлерژی در بروز این مکمل‌ها در دوران بارداری و شیردهی بین خطر است.

مطالعات نشان می‌دهد که کودکانی که سایه‌حساسی خانوادگی (مادر، پدر و با خواهر و برادر) دارند و مادرشان در دوران بارداری و شیردهی از مکمل‌های مخصوص پروپیوتیک استفاده کرده‌اند، نسبت به کودکان شاهراهی که مادرشان از مکمل پروپیوتیک استفاده نکرده‌اند، با احتمال کمتری به آنها مبتلا می‌شوند.



از سیگار دوری کنید

استعمال دخانیات در دوران بارداری احتمال ابتلا به حساسیت و آлерژی‌هایی مانند آسم را در کودک افزایش می‌دهد. خوشختانه تعداد زیادی از خانمهای باردار نیاز به کمک دارند با پرشک خود صحبت کنند. اگر شما محبط هایی که در آنها خطا نیات استعمال می‌شود و همچنین از مجاورت با افراد سیگاری دور کنید.



شیردهی بعد از زیمان

همراه با سیلاری از عامل محافظت کننده، شیر مادر جاوی یا گلکنی‌هایی مفیدی است که به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند. این موضوع برای کودکانی که با روش سازارین به دنیا آمدند پس از مدتی مهم است. زیرا آنها با تغیر های مفید وجود در کتاب تولد را از سمت میدهند. احتمال دارد به همین دلیل باشد که کودکانی که از طریق سازارین متولد می‌شوند بیشتر در معرض ابتلا به برقی حساسیت‌ها و آлерژی‌ها هستند. اگر سازارین شده‌اید، هرجه سریعتر بعد از زیمان به فرزندتان شیر بدھید.



۴



به شیردهی ادامه بدهید

احتمالاً شنیده‌اید که تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زیمانی زیادی از نظر سلسلت برای کودک دارد. آیا میدانید داشتمدان همچنین به دلیل کاهش ابتلا به حساسیت به شیرگاو، آکرما و خس کش کردن در دوران تقویتی کودک، تغذیه انحصاری با شیر مادر در ماههای اول را توصیه می‌نمایند. اگر تصمیم ندارید منظمه اول را تغذیه می‌نمایند، فرزندتان بدھید، با پرشک خود مشورت کنید.