



PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

Allergieprävention

- **Stillen** - wenn möglich – ansonsten HA-Nahrung
- **Diätetische Restriktionen** (Meidung potenter Nahrungsmittelallergene) während der Schwangerschaft oder Stillzeit sollen **nicht** erfolgen.
Fisch sollte Bestandteil der mütterlichen Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit sein.
- Glutenhaltige Nahrung wird vorzugsweise zwischen dem 5. und 7. LM eingeführt, in kleinen Mengen.
- Achten Sie auf eine **abwechslungsreiche und gesunde, vollwertige Kost** und eine ausreichende Versorgung mit **Omega 3 Fettsäuren** (Leinöl, Rapsöl, Leinsamen, Walnüsse, Fisch ggf. Substitution)
- Verwendung von **Vollmilch** statt fettreduzierter Milch
- Verwendung von Bioprodukten
- Meiden Sie Fertigprodukte, Farbstoffe und Konservierungsstoffe.

Weitere Informationen:

Auf eine Behandlung mit **Antibiotika wird nur im begründeten Fall** zurückgegriffen und möglichst vermieden, da hierdurch die Darmflora verändert und das Immunsystem geschwächt wird.

Ein **Kaiserschnitt** sollte nur aus medizinischer Indikation erfolgen, nicht auf Wunsch (Das Allergierisiko ist erhöht).

Wurde eine Sectio erforderlich, sollte eine Unterstützung der kindlichen **Darmflora** erfolgen (kann ärztlich verordnet werden).



PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

- Zur Erhaltung der natürlichen **Hautbarriere** ist das Baden Ihres Säuglings nur 1x/Wo ohne Badezusätze zu empfehlen. Bei starker Verschmutzung des Windelbereiches kann ausnahmsweise lokal mild gereinigt werden; hierfür ist kein Vollbad mit Waschlotion erforderlich.
- **Vermeiden Sie Feuchttücher** und greifen Sie nur unterwegs darauf zurück. Zuhause reicht meist Wasser.
- **Bitte keine übertriebene Sauberkeit** - sprich Desinfektion - im häuslichen Umfeld, dies wirkt sich nachteilig aus.
- Personen ohne erhöhtes Allergierisiko sollten die Haustierhaltung nicht einschränken.
- Familien **mit erhöhtem Allergierisiko sollten keine Katzen anschaffen.** Hundehaltung ist nicht mit einem höheren Allergierisiko verbunden.