

Bei erhöhtem Allergierisiko (Asthma, Heuschupfen oder Neurodermitis in der Familie) gibt es einige wissenschaftlich anerkannte Empfehlungen:

Informationen zur Allergievorbeugung gibt es auch im Internet unter [www.pina-info.de](http://www.pina-info.de).

© Dr. Thomas Nowotny, Kinderstation Agatharied, 83734 Hausham, [tnowotny@debitel.net](mailto:tnowotny@debitel.net)

# S M I L L E

**Stillen:** Das ist der beste Schutz vor Allergien und in den ersten sechs Lebensmonaten völlig ausreichend, um Ihr Baby mit Nährstoffen zu versorgen. Ist das Stillen nicht möglich\*, sollte eine hypoallergene ("HA"-) Nahrung gefüttert werden. Darin ist das Kuhmilcheiweiß aufgespalten (hydrolysiert).

Hat ein Elternteil Neurodermitis, kann eine besonders stark hydrolysierte Nahrung sinnvoll sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

**Milben vertreiben:** Hausstaubmilben lösen häufig Allergien aus. Ihr Baby braucht eine Schlafumgebung, in der Hausstaubmilben schlecht gedeihen: Das Zimmer sollte nicht zu warm und gut gelüftet sein, der Boden wischbar, die Matratze waschbar bei 60°C; Zimmerpflanzen und Tiere gehören nicht ins Schlafzimmer.

**Impfungen:** Ihr Baby kann und soll die empfohlenen Impfungen genauso erhalten wie jedes andere Kind. Aufschieben ist nicht sinnvoll: Je jünger das Baby, um so gefährlicher sind die Krankheiten, vor denen die Impfung Ihr Kind schützt. Es gibt keinen Hinweis, dass Impfungen Allergien auslösen!

**Luft:** Gute Luft ist für Ihr Baby lebenswichtig. Zu Hause und in Gegenwart Ihres Kindes sollte nicht geraucht werden. Damit senken Sie nicht nur das Risiko für späteres Asthma um mehr als die Hälfte, sondern auch das Risiko des Plötzlichen Kindstods!

**Essen:** Beikost erst ab dem 7. Monat! Schritt für Schritt höchstens ein neues Nahrungsmittel pro Woche geben, Start z.B. mit Kartoffel, Karotte, Zucchini, Kürbis. Im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch (zum Kochen von Brei kann HA-Nahrung verwendet werden). Eier, Soja, Nüsse und Fisch in den ersten zwei Jahren meiden.

Für Ihre Ernährung während der Stillzeit gibt es keine generellen Verbote. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, dass Sie sich bei einigen Nahrungsmitteln einschränken. Sprechen Sie darüber mit

\* (Fast) nichts ist unmöglich! Medizinische Stillhindernisse sind extrem selten. Stillen ist in vielerlei Hinsicht das Beste für Ihr Baby. Es senkt nicht nur das Risiko für Allergien, sondern auch für den Plötzlichen Kindstod und für Magen-Darm-Infekte. Nicht zuletzt fördert Stillen die Mutter-Kind-Bindung.