Was Sie tun können

- Die ersten fünf Lebensmonate ausschließlich stillen bzw. eine hypoallergene Nahrung füttern
- Beikost nicht vor dem sechsten Lebensmonat
- Viele Kontakte zu anderen Kindern schult das Immunsystem.
- viel frische Luft, bei jeder Temperatur
- möglichst auf Desinfektionsmittel verzichten
- Verzichten Sie auf Raumdüfte!
- wenig Haushaltschemie verwenden
- kein Weichspüler
- Kleidung unbedingt vor dem ersten Tragen waschen
- schadstoffarme Kleidung nach ÖKO Tex 100 bevorzugen
- so wenig wie möglich Körperpflegemittel verwenden
- Plüschtiere sollten nicht das Kinderzimmer überfüllen, nur waschbare Kuscheltiere kaufen.

Ist mein Baby allergiegefährdet?

Ob Ihr Baby eine erhöhtes Risiko hat, an einer Allergie zu erkranken, können Sie anhand des Allergie -Checks ganz einfach selber herausfinden.

Machen Sie sich Gedanken, ob Ihr Kind eine Allergie bekommen könnte? Mit dieser Frage sind Sie nicht alleine. Gerade wenn es bereits Allergien in der Familie gibt, sorgen sich viele Eltern, dass auch ihr Neugeborenes diese Bürde zu tragen hat. Wir wollen Ihnen helfen, das Allergierisiko Ihres Kindes besser einzuschätzen und gegebenenfalls sinnvolle , vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Sie erfahren, wie Sie Ihrem Kind einen guten Start ins Leben verschaffen können - schon während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten. (Quelle: Netzwerk Gesund ins Leben). Sie als Eltern können viel dazu beitragen, das Allergierisiko Ihres Kindes zu vermindern. Bei der Vorbeugung kommt es auf nur wenige und einfache Dinge an. Der Aufwand ist nicht groß, aber die Wirkung kann beträchtlich sein.

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

montags, dienstags, donnerstags	8:00 - 18:30 Uhr
mittwochs, freitags	8:00 - 18:00 Uhr
samstags	9:00 - 12:00 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch
und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon • 0 36 44 • 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de

Mutter+Kind
Apotheke

DAS ALLERGIERISIKO lauert ÜBERALL

FRÜHERKENNUNG und VORBEUGUNG

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Mutter+Kind Apotheke

Allergien vorbeugen

Rund zehn bis 15 Prozent aller Kinder sind von einer Allergie betroffen, etwa jedes dritte Baby hat ein erhöhtes Allergie-Risiko. Als eine der Hauptursachen gilt die zunehmende Belastung der Umwelt durch Fremdstoffe. Da das kindliche Immunsystem erst lernen muss, mit allergieauslösenden Stoffen fertig zu werden, reagiert der Organismus des Babys besonders empfindlich und vermehrt auf Fremdstoffe.

Auslöser für Allergien sind

- Pollen von Gräsern, Bäumen oder Sträuchern
- Tierhaare (besonders Katzenhaare)
- Hausstaubmilben
- Schimmelpilze
- Nahrungsmittelzusätze
- Luftschadstoffe wie z. B. Formaldehyd
- Chemikalien z. B. aus Waschmitteln und Bekleidung
- bestimmte Medikamente wie z. B. Penicillin
- Duft und Parfümstoffe z. B: in Pflegeprodukten, Raumdüften, Waschmitteln und Weichspülern
- Tabakrauch

Allergie-Risiko-Check

Test für werdende Eltern

Welche Allergien haben Sie zur Zeit oder hatten Sie früher?

Mutter		Vater
○	Neurodermitis	○
○	Heuschnupfen	○
○	allergisches Asthma	○
○	Allergien auf Lebensmittel	○
○	Schimmelpilze	○
○	Tierhaare	○
○	Hausstaubmilben	○
○	Pollen	○

☐ Punkte + Punkte ☐ ☐

Bei einem oder mehreren Kreuzen pro Elternteil je fünf Punkte

Wie viele Geschwister des Babys haben Allergien? ☐
(für jedes Kind drei Punkte)

Gibt es Katzen in Ihrem Haushalt? ja ○ nein ○ ☐
(ja + bei Allergien in der Familie = drei Punkte)

Wird in Gegenwart von Mutter oder Kind geraucht? ☐
(ja + Allergien in der Familie: fünf Punkte)
(ja, aber keine Allergien in der Familie: 1 Punkt)

Rauchen Sie als Mutter in der Schwangerschaft und/oder Stillzeit? ☐
(ja + Allergien in der Familie: fünf Punkte)
(ja, aber keine Allergien in der Familie: 1 Punkt)

Gesamtpunktzahl ☐

Auswertung

0 Punkte Es besteht kein erhöhtes Allergierisiko
Sie gehören zur Gruppe der Eltern, die kein erhöhtes Allergierisiko vererben und Ihrem Kind ein gesundes Umfeld bieten.

1 bis 7 Punkte Es besteht ein erhöhtes Allergierisiko.
Mit wenigen Maßnahmen können Sie wirksam vorbeugen. Meiden Sie Umweltfaktoren, die Allergien fördern (z. B. Tabakrauch, Luftschadstoffe). Stillen Sie Ihr Kind, geben Sie ihm mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats nur Muttermilch.

Ab 3 Punkte
Haben Sie oder Geschwister des Baby bereits Allergien UND stillen Sie nicht, dann braucht Ihr Baby eine HA-Säuglingsnahrung mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats.

Ab 8 Punkte Es besteht ein stark erhöhtes Allergierisiko
Kein Grund zur Panik, denn vorbeugende Maßnahmen können wirksam helfen. Neben der erblichen Veranlagung ist Rauchen der größte Risikofaktor für Allergien. Aktiv- und Passivrauchen zählen dabei extra. Der wichtigste Allergieschutz für Ihr Baby ist deshalb, für eine rauchfreie Umgebung zu sorgen und in der Stillzeit nicht zu rauchen.

Unterstützen Sie Ihr Kind und stillen Sie es mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats ausschließlich. Wenn Sie nicht stillen, dann geben Sie Ihrem Baby mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats eine HA-Nahrung. Lassen Sie sich zusätzlich von einem Allergieexperten beraten.

Besprechen Sie das Testergebnis mit
Ihrer Mutter+Kind Apotheke
Ihrer Hebamme,
Ihrem Gynäkologen
und/oder Ihrem Kinderarzt.