

Сыпь у ребенка и питание матери

Высыпания на коже ребенка традиционно считаются следствием неправильного питания кормящей матери. Часто женщинам советуют исключить шоколад, цитрусовые, а лучше перейти на гречку и воду. Что же не так с «диетой кормящей матери»?

- Создает дефицит калорий и питательных веществ, что может негативно сказаться на здоровье женщины и ухудшить состояние кожи и волос.
- Уменьшает качество жизни: мамам и так непросто, а «приготовление гречневой каши в разных вариантах» лишь портит настроение и не способствует здоровым отношениям с едой.
- Мешают формированию толерантности к аллергиям у ребенка. Удивительный научный факт: контакт с аллергенами через грудное молоко помогает снизить чувствительность к ним.

Как связаны высыпания с грудным вскармливанием? Спешим вас обрадовать: практически никак. Исследования с участием 950 женщин показали, что избегание аллергенов во время беременности и грудного вскармливания не предотвращает развитие аллергических заболеваний у детей. Большинство высыпаний у младенцев – это временные проявления или признаки незрелости кожного барьера. Они встречаются довольно часто, иногда даже одновременно у одного ребенка.

Вот некоторые из них:

- акне
- себорейный дерматит
- эритема новорожденных
- ксероз
- физиологическое шелушение.

Рацион не оказывает влияния на эти состояния, поэтому диета не имеет смысла.

Помимо безобидных состояний, груднички могут страдать от серьезных кожных заболеваний, таких как атопический дерматит, пеленочный дерматит и инфекционные поражения кожи. В 99% случаев диета матери здесь также не играет роли – необходимо правильное лечение и уход за кожей.

Кроме того, у грудничка может возникнуть острая крапивница – большие красные пятна, напоминающие ожоги от крапивы, по всему телу. В таких случаях подозревают аллергию, но на самом деле острая крапивница у детей вызывается вирусами, а не тем, что съела мама.

Природа предусмотрела, чтобы ребенок знакомился с различными продуктами, начиная с внутриутробного периода и продолжая во время грудного вскармливания. Поэтому разнообразный рацион в период беременности и лактации не только не вредит, но и рекомендуется всем мамам!