

はじめての離乳食をはじめるのにアレルギーのことが
とっても心配だと思います。



そこで～**食物アレルギーの予防アドバイス**～



①皮膚をきれいに保ちましょう

湿疹のある赤ちゃんは、食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はありませんが、必ず医師の指示に基づいて行いましょう。

よだれやかぶれやおむつかぶれも含めて、できるだけきれいにケアしましょう。

②お母さんの除去に、予防効果はありません

妊娠・授乳中のお母さんが卵や牛乳を避けても、アレルギー予防効果は期待できません。

③離乳食は普通に始めましょう

アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることは、全く効果がないことがわかっています。

生後5～6か月を目安に、始めましょう。

④特定の食物を遅らせても予防効果はありません

卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることも、アレルギー予防になりません。心配な方は小児科医の指導を受けながら、すこしずつ食べ始めましょう。

「授乳・離乳の支援ガイド」・日本アレルギー学会・厚労省より

