

O meu filho é alérgico!

Escrito por Administrador

Sexta, 14 Dezembro 2018 22:13 - Actualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:18



O aparecimento de alergias em crianças é um fenómeno cada vez mais frequente, suscitando preocupações, dúvidas e receios aos pais. Existem vários tipos de alergias:

- Respiratórias;
- Dermatológicas;
- Alimentares.

Uma criança é mais suscetível a ter alergias se tiver histórico familiar, ou seja, quando um dos

O meu filho é alérgico!

Escrito por Administrador

Sexta, 14 Dezembro 2018 22:13 - Atualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:18

pais tem alergias o risco de uma criança ter é quatro vezes maior, mas se ambos os pais tem alergias aí o risco multiplica para sete vezes.

As alergias poderão não se manifestar nos primeiros meses de vida, normalmente aparecem até aos dez anos de idade e poderão desaparecer na idade adulta.

Mas existem oito hábitos que se pode adotar e assim retardar o aparecimento das alergias, que são eles:

- Amamentação exclusiva até aos seis meses;
- Animais de estimação;
- Acompanhamento pediátrico;
- De olho na pele;
- Alimentação adequada;
- De olho no estresse;
- Crie um quarto hipoalérgico;
- Incentive o seu filho a fazer natação.

A amamentação exclusiva é fundamental, pois fornece anticorpos e nutrientes que ajudam a aumentar as defesas dos bebés contra as alergias, que os outros leites não possuem.

É importante evitar os animais que tenham pêlos e penas fiquem dentro do quarto da criança, principalmente na hora do sono. É essencial estar atento se a criança em contato com os animais de estimação costuma espirrar, coçar os olhos ou outros sinais de alergia quando brinca com eles.

Deve-se levar as crianças a consulta médica regularmente e não só quando esta se apresentar doente, pois o seu médico pode ajudar a perceber os sinais e sintomas de alergia na criança e assim promover o bem-estar da criança e a sua saúde.

Até aos cinco anos o primeiro sintoma de alergia é a dermatite atópica, ou seja, alergia na pele. Se a criança apresentar maior risco de desenvolver alergias devido ao histórico familiar, deve-se ter cuidado na compra dos shampoos serem neutros e hipoalérgicos, para não se deixar a pele irritada.

No que diz respeito à alimentação, devemos ter em conta que as vitaminas, os minerais e outros nutrientes, devem estar presença nas refeições das crianças, de forma a criar defesas para o organismo e combater os agentes do ambiente que causam as alergias. Assim sendo deve-se incluir nas ementas as frutas, os legumes, as verduras, o peixe e as castanhas. Estudos apontam que as crianças que começam a comer peixe a partir dos nove meses de idade estão menos propensas a sofrer complicações relacionadas com a asma.

A rotina diária que pode provocar estresse nas crianças, ou mesmo outros episódios, como a separação dos pais, que provoquem tristeza nas crianças podem-lhe causar vulnerabilidade na criança e assim estar mais suscetível para as alergias.

Para evitar a renite alérgica deve-se eliminar focos de mofo e de objetos que criem ácaros, poeira ou outros alergénicos, como tapetes peludos, cortinas de tecido, almofadas peluches. Se estes existirem é aconselhado uma boa limpeza e exposição solar algumas vezes. É importante abrir as janelas e arejar o quarto e manter a criança fora do quarto pelo menos um hora após as limpezas, de forma a criança não fique exposta a cheiros fortes.

A natação é um ótima atividade física para aumentar as resistências do sistema respiratório e fortalecer os músculos e assim prevenir a asma ou outras alergias respiratórias que poderiam vir a aparecer. De preferência deveriam ser piscinas aquecidas e com sal, pois a temperatura fria poderá agravar crises alérgicas ao longo do tempo. Se a criança não gostar de maneira nenhuma de natação, deverá se incentivar qualquer tipo de atividade física, pois todo o

O meu filho é alérgico!

Escrito por Administrador

Sexta, 14 Dezembro 2018 22:13 - Actualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:18

exercício tem vantagens para o aparelho cardiorrespiratório.

As alergias alimentares podem também ser fator desencadeante de ansiedade por parte dos pais, assim sendo é importante explicar a criança, o que esta pode ingerir ou não e o porquê. De forma a que ela não se sinta “diferente” em relação aos seus colegas e embora sob vigilância dos pais ou educadores nas creches ela se torne também autónomo e responsável no que diz respeito à sua saúde.

Fontes:

- <http://www.portaldacrianca.com.pt/artigosa.php?id=142>

-<https://www.minhavidade.com.br/familia/galerias/15440-previna-crisis-de-alergia-nas-criancas-com-oito-cuidados>

A Enfermeira

Ana Catarina Silveira