



## Forebyggelse av allergi hos fosteret

### Forebyggelse av allergi hos fosteret

**Både mannen min og jeg er svært allergiske. Er det noe vi kan gjøre for at barnet vårt blir skånet for dette?**

Mye tyder på at du selv kan gjøre noe for å forebygge allergi hos barnet ditt. Du bør være forsiktig med kostholdet og unngå de kraftige allergenene, d.v.s. stoffer som lett fremkaller allergi. Vi vet at dette først og fremst gjelder nøtter, egg, erter og skalldyr. Enkelte er også allergisk for fisk. Du bør helst unngå disse matvarene fra ca. 3. svangerskapsmåned, men det er jo vanskelig å holde seg helt borte fra dette.

### Hva med amming?

Det er viktig at du ammer barnet ditt. Morsmelkernærte barn får sjeldnere astma, eksem og allergi. Derfor bør du prøve å amme barnet ditt så lenge som mulig.