**Атопический дерматит**

Прежде всего… что же это такое – атопический дерматит или то, что раньше именовалось диатезом… Красные щечки, пятна на теле, ранки за ушами, непонятная сыпь у детей до года… Все это подпадает под понятие Атопический дерматит и многие родители начинают думать, что это такое заболевание. Однако это совсем не так. Атопический дерматит – это описание состояния кожи, описание некоего симптома, к появлению которого могут привести разные причины, разные заболевания или состояния организма. Следовательно, надо думать не о том, как убрать сыпь, а о том, какой причиной эта сыпь вызвана и что делать с этой самой причиной. Убрав причину, родители смогут избавиться и от высыпаний у ребенка.

Рассмотрим наиболее частые причины.

Причина первая «Мне здесь плохо и неуютно». Лечения не требует. Суть ее в появлении на коже ребенка изменений (прыщиков, пятен) в первый месяц жизни. Причина банальна – кожа ребенка адаптируется к окружающей среде. Раньше на кожу ничего не давило, не терло, вокруг было стерильно и очень влажно… А что теперь: то дует, то печет, то трет, то жмет, да еще и никакой чистоты – всюду разные микробы, пыль… и никакие самые нежные пеленки и генеральные уборки ситуации не изменят и не сравнятся по комфорту с предыдущим местом пребывания младенца.

Что же делать? Пользоваться косметикой – детским молочком, кремами с витаминами А и Е, купать ребенка с использованием средства для купания младенцев.

Что не делать? Избегать купания только в воде, мыла, купания в травах. Избегать использования масел. Масло можно наносить только зимой и только для защиты от мороза на прогулке, намазав открытые части тела – как правило, это только лицо.

Причина вторая. Дисбактериоз. Причина Дисбактериоза аналогична только что рассмотренной. А именно, грязь. Грязно в этом мире, по сравнению с маминым животиком. И всякие бактерии стремятся залезть в рот, кишечник ребенка и удобно там обосноваться. Иммунная система взрослых с такой агрессией привычно и успешно борется безо всякого лечения. Но организм малыша еще не зрел, не совершенен в своих защитных реакциях. Поэтому иногда возникает ситуация, когда в его животике разводится слишком много недоброжелательных микробов. Если это, кроме обнаруженных изменений в анализе на дисбактериоз, сопровождается беспокойством, высыпаниями, плохим аппетитом, плохой прибавкой в весе в месяц (менее 600 грамм), частым, более 10 раз в день, стулом, отсутствием стула в течении суток или болезненным стулом, сопровождаемым плачем, то имеет смысл подлечить дисбактериоз. НО как можно заметить, почти все симптомы, взять хотя бы «беспокойство», весьма субъективны, что требует не родительской, а врачебной оценки. Впрочем, как и лечение, должен назначать врач.

Возникновение дисбактериоза можно уменьшить банальными гигиеническими процедурами, типа мытья рук, стерилизации сосок и т.д. Но это вполне по силам современным родителям и в достаточной степени ими выполняется. Это не создает ребенку стерильных условий, да это и не нужно. Важно, чтобы микробная нагрузка возрастала не резко, а постепенно, в течении года. Ибо потом ребенок поползет, пойдет, обследует коврик и ботинки в коридоре и запихнет себе руки в рот… И лучше что бы он перед этим был уже немного знаком с бактериями.

Одной из причин дисбактериоза, которую однако вполне и полностью можно устранить – является микробное загрязнение материнского молока. Через микротрещины в ареоле, в молочную железу попадают, а точнее могут в некоторых случаях попасть, бактерии, обычно – золотистый стафилококк. При этом его количество, благодаря иммунитету матери остается небольшим и не приводит к гнойному маститу, но часть стафилококка выделяется с молоком и прямиком, при кормлении, попадает в желудок ребенка. При подозрении на такую ситуацию, врач рекомендует маме сдать анализ грудного молока на стерильность. В большинстве современных лабораторий этот посев делают с последующим определением чувствительности обнаруженного микроба к антибиотикам и бактериофагам. Исходя из того, какой микроб обнаружен и к каким лекарствам он чувствителен, врач назначает лечение, которое может быть как внутренним – прием таблеток, так и местным, что представляется более предпочтительным, и заключается в обрабатывании молочных желез жидкими бактериофагами или мазями с антибиотиком.

Причина третья. Неадекватное введение пищи. Слово пища тут употреблено намеренно, так как все, что попадает ребенку в желудок, его организм рассматривает как пищу, которую необходимо переварить и усвоить. Поэтому под понятие пищи попадают не только прикормы, но и многочисленные чаи или лекарства в сиропах, молочные смеси, прививки «в капельках», и, собственно, любой прикорм.

Слово «неадекватно» применено тоже не случайно. Есть дети, которым начинают вводить прикорм в месяц, по старинке, и с ними ничего не случается. Есть дети, которые с рождения находятся на искусственном вскармливании и живут без какого-то ни было атопического дерматита. Но наша задача не «перебежать дорогу в неположенном месте на красный сигнал светофора», а усвоить и выполнять правила безопасности введения прикормов (пищи) в рацион ребенка, дабы потом не лечить его от дерматита, который стал следствием традиций, спешки, желания накормить и т.д. Организм каждого ребенка уникален и предсказать, когда он сможет переварить что-то, кроме материнского молока очень сложно. На сегодняшний день рекомендовано вводить прикормы не ранее 6 месяцев. До этого только грудное молоко и/или смесь. Но и смесь и прикорм надо вводить по определенным правилам, чтобы у ребенка не возник дерматит. Сроки, интенсивность, объем введения прикорма и определяет понятие «адекватность» и «неадекватность».

Здесь же надо сказать и о нарушении мамой диеты кормящей женщины. Мамина еда, перерабатываясь в организме, попадает в грудное молоко и некоторые продукты, даже в таком переработанном виде, у некоторых детей, вызывают появление атопического дерматита. Как правило, это экзотические фрукты, сладости и т.п. К сладостям надо отнести и сладкие булочки, и печенье.

Общий рецепт мамам – ешьте то, что ели во время беременности, ешьте то, что ели ваши предки (например, крестьяне в деревне – картошка, морковка, каши, простокваша и т.д.), но следите за состоянием ребенка. Если вы на праздник съели что-то новое или в течении недели рацион состоял из чего-то особенного, и «вдруг» ребенка обсыпало, изменился стул… то надо отменить сей продукт, посмотреть неделю-две за ребенком и если симптомы не прошли – идти к врачу на лечением.

Опасения мам относительно красных продуктов – яблок, например, или моркови – следует отнести в большей степени к мифам, нежели к истинным причинам. На зеленое яблоко, съеденное мамой, ребенка тоже может обсыпать. Предсказать какого ребенка и на что может обсыпать практически невозможно. А при попытке сделать это тщательно, легко прийти к диете, состоящей только из воды…

Почему мы так много места уделили этой третьей причине? Потому что эта причина приводит к возникновению атопического дерматита у 85% детей до года.

Отсюда легко сделать вывод, что так как есть еще две значимых причины, описанные выше, приводящие к атопическому дерматиту, то говорить об аллергии – причине до сих пор не упоминавшейся и которая в дальнейшем упоминаться не будет. Т.е. процент пищевых аллергий у детей до года ничтожно мал. И очень важно, чтобы мама это осознавала и даже в беседе с папой не упоминала этого слова, ибо правильное введение прикормов – это введение и расширение рациона, аллергия же – это исключение, исключение и еще раз исключение.

Как же вводить пищу «адекватно».

Первое. Избежать кормления смесью в роддоме. В некоторых передовых роддомах, детей уже не докармливают смесью, ожидая прихода молока, а дают им активно сосать молозиво, при необходимости допаивая водой. Это делается в течении 3-4 дней. Это безопасно. И за это время у мамы, активно стимулируемой ребенком, успевает прийти молоко.

Сделать это просто и сделав это вы избежите первого пищевого стресса, который может запустить развитие атопического дерматита, который проявиться позднее – в месяц, три, но изначальной причиной которого была неадекватная, массированная дача смеси.

Второе. До 5-6 месяцев кормите ребенка по возможности только грудью. Если необходимо ввести смесь, постарайтесь сделать это заранее, при первых признаках уменьшения количества молока. Вводите медленно и постепенно. Сегодня 5 мл, завтра 10, послезавтра 20. Можно после каждого кормления, но обязательно ПОСЛЕ грудного молока, а не до.

Избегайте смены одной марки смеси на другую. В подавляющем большинстве случаев это только усугубляет жалобы и не приносит ни малейшей пользы.

Третье. К 6 месяцам жизни ребенка введите смесь в количестве хотя бы 100мл в сутки, разбив ее прием, например, на 5 кормлений. Этим вы добъетесь полноценного рациона у ребенка и не повредите лактации.

Заменять одно из кормлений смесью целиком крайне нежелательно. Во первых это опять-таки пищевой стресс – нагрузка на ребенка, не подготовленного материнским молоком к приему смеси или иной пищи, а во вторых, и даже в главных – замена одного и более кормлений смесью неминуемо приведет к уменьшению лактации, а значит к уменьшению периода грудного вскармливания.

Четвертое. С шести месяцев начинайте вводить прикормы. Лучше использовать для этого не самодельные прикормы, а имеющиеся в продаже баночки специального детского питания.

Сначала вводите соки, потом пюре, после этого каши. Далее можно ввести творог, мясо.

Вводить прикормы надо после груди или смеси В КОНЦЕ КОРМЛЕНИЯ – на десерт. Начинать следует с капельки сока, с пюре на кончике чайной ложки, с четверти чайной ложки каши и т.д.

В одну неделю можно вводить только один новый продукт. На следующую неделю, продолжая увеличивать объем первого продукта, можно вводить второй продукт.

Если вдруг, состояние ребенка при введении продукта негативно изменилось, отмените вводимый сейчас продукт, дайте ребенку отдохнуть неделю и вводите другой продукт. К отмененному же продукту вы сможете вернуться позже – через 1-2 месяца.

Такой алгоритм введения прикормов и вообще питания малыша поможет избежать развития атопического дерматита.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>