

تغذیه نوزاد شما

شناخت حساسیت‌های غذایی

حساسیت غذایی چیست؟

بدن غذا را به عنوان یک ماده مضر در نظر می‌گیرد. وقتی یک نفر به حساسیت غذایی دچار است، هر بار آن غذای خاص را بخورد یک واکنش حساسیتی اتفاق می‌افتد.

حساسیت‌های غذایی رایج

غذاهایی که بیش از همه باعث ایجاد حساسیت غذایی می‌شوند عبارتند از:

- شیر و محصولات لبنی
- تخم مرغ
- بادام زمینی
- آجیل‌های درختی - مانند بادام، بادام هندی و گردو
- سویا
- غذاهای دریایی - مانند ماهی، صدف و انواع سخت‌پوستان مثل خرچنگ و لابستر
- گندم
- کنجد

معرفی حساسیت‌های غذایی رایج

برای کاهش خطر ایجاد حساسی غذایی، خوراکی‌هایی که معمولاً باعث بروز حساسیت غذایی می‌شوند را زمانی به فرزندتان بدهید که نشان داده است آماده دریافت خوراکی‌های جامد است - معمولاً در حدود 6 ماهگی.

وقتی کودکتان چند غذای جامد را امتحان کرد (به قسمت **شروع تغذیه با غذاهای جامد** مراجعه کنید)، در هر مرحله فقط یکی از غذاهایی که معمولاً باعث ایجاد حساسیت غذایی می‌شوند، به او بدهید. با غذاهای آلرژی‌زایی که در خانواده شما بیشتر مصرف می‌شوند شروع کنید. برای مثال این موارد را امتحان کنید:

- بادام زمینی و کره آجیل‌ها که با غلات صبحانه نوزاد مخلوط شده یا یک لایه نازک از آن روی نان تست پخش شده است
- تخم مرغ و غذای دریایی کاملاً پخته شده
- محصولات لبنی مثل ماست و پنیر رنده شده. برای دادن شیر کامل (3.25%) تا 9 تا 12 ماهگی صبر کنید.

علائم حساسیت غذایی

واکنش‌های حساسیتی معمولاً چند دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض غذا اتفاق می‌افتند، اما ممکن است تا 2 ساعت بعد هم رخ بدهند. رایج‌ترین علامت‌های آن عبارتند از:

- کهیر زدن، تورم، قرمزی پوست یا جوش
- گرفتگی یا آبریزش بینی همراه با خارش، چشم‌های پر از اشک
- استفراغ
- سرفه

وضعیت اورژانسی



بعضی از واکنش‌های حساسیتی - به غذاها، نیش حشرات، داروها یا سایر موارد حساسیت‌زا - می‌توانند جان فرد را به خطر بیندازند. اگر فرزندتان هر یک از علائم زیر را داشت، فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- تورم دهان، زبان یا گلو
- کهیرهای پوستی که در حال گسترش هستند
- مشکل در تنفس، قورت دادن یا حرف زدن یا صدای گرفته و زبر
- سرفه مکرر یا خس‌خس سینه
- صورت و لب‌های رنگ‌پریده یا کبود
- بی‌حالی، ضعف یا غش کردن

امتحان کنید



برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت **کاهش حساسیت غذایی در نوزاد شما** در آدرس healthlinkbc.ca مراجعه کنید.

آیا می‌دانستید



حساسیت‌های غذایی و سایر مشکلات حساسیتی - مثل اگزما، آسم و تب یونجه - در خانواده‌ها ارثی هستند. درباره سوابق خانوادگی خود با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید تا متوجه شوید آیا فرزندتان در معرض خطر هست یا خیر.