

## کاهش خطر حساسیت غذایی در فرزند شما Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

### ■ غش، ضعف و بیهوش شدن

در صورت مشاهده علائم واکنش آلرژیک شدید، با 1-1-9 یا شماره اورژانس محلی تماس بگیرید.

اگر گمان می‌کنید که یک غذای باعث ایجاد واکنش آلرژیک می‌شود، از دادن آن غذا به فرزند خود خودداری و با پزشک او صحبت کنید. شما می‌توانید سایر غذاهای جدید را به کودک خود بدهید.

آیا نوزاد من در معرض خطر بالای حساسیت غذایی قرار دارد؟

یک نوزاد در معرض خطر بالای حساسیت غذایی قرار دارد، اگر:

■ یکی از عارضه‌های آلرژیک مانند حساسیت غذایی، اگزما، آسم یا تب یونجه در پدر، مادر، خواهر یا برادر کودک تشخیص داده شده باشد.

■ نوزاد اگزمای شدید داشته باشد.

برای فهمیدن اینکه کودکان در معرض خطر ابتلا به حساسیت غذایی قرار دارد، با مراقبتگر بهداشتی او صحبت کنید.

### اگزمای شدید چیست؟

اگزمای شدید، یک بیماری با جوشهای پوستی بد خارش‌دار خشک، چرکی یا زخم‌دار است که با استفاده صحیح از پمادهای دارویی و مرطوب‌کننده‌های روزانه طبق دستور پزشک نوزاد یا پرستار متخصص از بین نمی‌رود.

داشتن حساسیت غذایی، باعث ایجاد اگزما نمی‌شود بلکه ابتلا به اگزمای شدید است که می‌تواند منجر به افزایش ریسک ابتلا به حساسیت غذایی شود.

اکثر کودکانی که اگزما دارند، اگزمایشان شدید نیست. اگر در مورد ابتلا به کودک خود به اگزمای شدید مطمئن نیستید، با پزشک یا پرستار-پزشک کودک خود صحبت کنید.

برای کاهش خطر ابتلا به حساسیت غذایی در فرزند خود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر کودک شما در معرض خطر بالای ابتلا به حساسیت غذایی قرار دارد، می‌توانید با انجام اقداماتی این خطر را کاهش دهید.

**اگزمای کودک خود را به خوبی کنترل کنید.** اگر کودک شما اگزما دارد، سعی کنید آن را به خوبی کنترل کنید؛ به این معنا که التهاب آن را پایین نگه دارید. اگر برای کنترل اگزما نیاز به کمک دارید، با پزشک یا پرستار-پزشک صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند در صورت نیاز، کودک شما را به یک متخصص آلرژی کودکان یا متخصص پوست کودکان ارجاع دهند.

**اگر می‌توانید با شیر مادر کودک خود را تغذیه کنید.** این کار می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به آلرژی غذایی کمک کند. از آنجا که شیر مادر با بسیاری از خواص بهداشتی دیگر در ارتباط است، سازمان بهداشت کانادا تغذیه با شیر مادر را تا دو سالگی و حتی بیشتر از آن توصیه می‌کند.

این منبع در برگیرنده‌ی گام‌هایی برای کاهش خطر ابتلای کودک به حساسیت غذایی می‌باشد، و برای کودکانی در نظر گرفته شده است که در معرض خطر بالا هستند.

### حساسیت غذایی چیست؟

حساسیت غذایی زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن، به اشتباه یک پروتئین خاص موجود در غذا (آلرژن - پروتئین حساسیت‌زا) را مضر می‌پندارد. وقتی شخص دچار حساسیت غذایی می‌شود، هر موقع که آن غذا را مصرف می‌کند، یک واکنش آلرژیک در بدن او اتفاق می‌افتد.

تقریباً هفت در صد کودکان و خردسالان حساسیت غذایی دارند. ممکن است که برخی از این حساسیت‌های غذایی با بزرگ شدن کودکان از بین بروند.

غذاهایی که معمولاً موجب حساسیت غذایی می‌شوند را غذاهای حساسیت‌زای شایع می‌نامند و شامل موارد زیر هستند:

- شیر (و فرآورده‌های شیری)
- تخم مرغ
- بادام زمینی
- آجیل‌های درختی (مثلاً بادام، بادام هندی، گردو)
- سویا
- غذاهای دریایی (ماهی، صدف و سخت‌پوستان)
- گندم
- کنجد

### برخی علائم احتمالی واکنش آلرژیک کدامند؟

علائم واکنش آلرژیک به غذا می‌تواند از خفیف تا شدید دسته بندی شود. این واکنش‌ها اغلب ظرف چند دقیقه پس از مواجهه با مواد غذایی پدیدار می‌شوند:

- کهیر، ورم، قرمز شدن یا جوشهای پوستی
- گرفتگی یا آبریزش بینی با خارش و اشک چشم
- استفراغ
- سرفه

استفراغ که گاهی با اسهال همراه است، اگر چه چندان شایع نیست، اما ممکن است چند ساعت بعد روی دهد. علائم شدید واکنش آلرژیک نیاز به توجه و رسیدگی فوری دارد. نمونه‌های آن شامل موارد زیر است:

- ورم کردن دهان، زبان یا گلو
- کهیرهای رو به گسترش
- هرگونه مشکل در تنفس، تکرر سرفه یا خس خس سینه
- مشکل در بلع یا خروسکی شدن صدا یا گریه
- رنگ پریدگی یا آبی شدن صورت یا لب‌ها

پرسش‌هایی که ممکن است برای شما مطرح شود:

■ آیا باید در دوران بارداری یا دوران شیردهی، از خوردن برخی غذاهای خاص پرهیز کنم؟

برای پیشگیری از حساسیت غذایی در کودک خود، نیازی به پرهیز غذایی خاصی در دوران بارداری یا شیردهی نیست. در حقیقت، محدود کردن رژیم غذایی باعث می‌شود که دریافت کالری و مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو کودک مشکل‌تر شود.

■ اگر به کودک خود شیر مصنوعی می‌دهم، آیا می‌توانم به او شیر مصنوعی معمولی بدهم؟

اگر به کودک خود شیر مصنوعی می‌دهید، می‌توانید شیر مصنوعی معمولی تهیه شده از شیر گاو خریداری شده از فروشگاه به او بدهید. پژوهش‌های کنونی نشان می‌دهد که استفاده از شیر مصنوعی معمولی، در مقایسه با شیرهای مصنوعی اصلاح شده، خطر ابتلا به حساسیت نسبت به شیر را افزایش نمی‌دهد. شیرهای مصنوعی اصلاح شده شامل شیر مصنوعی کازئین به شدت هیدرولیز شده و شیر مصنوعی آب‌پنیر (whey) نیمه هیدرولیز شده است.

در حدود شش ماهگی، غذاهایی به کودک خود بدهید که معمولاً حساسیت غذایی ایجاد می‌کنند. وقتی کودکان آماده خوردن غذاهای جامد شد، غذاهای حساسیت‌زای شایعی را به او بدهید. برای اکثر کودکان، شش ماهگی زمان مناسبی برای این کار است. یک مطالعه اخیر نشان داد که خطر حساسیت به بادام زمینی، در کودکانی که در حدود شش ماهگی، بادام زمینی خورده بودند بسیار کمتر شده بود.

آلرژن‌های شایع غذایی را آرام آرام و به مرور زمان به کودک خود بدهید. هیچ پژوهشی وجود ندارد که نشان دهد چند روز باید بین هر وعده دادن این غذاها صبر کنید.

شما می‌توانید این کار را از غذاهای حساسیت‌زایی شروع کنید که اغلب خانواده شما مصرف می‌کنند. لازم نیست غذاهایی به کودک خود بدهید که خانواده شما مصرف نمی‌کنند. مثلاً اگر خانواده شما گیاه‌خوار هستند، لازم نیست به او ماهی بدهید. اگر در مورد دادن غذاهای حساسیت‌زای شایع پرسشی دارید، با پزشک یا پرستار کودک خود یا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

نکته:

قبل از سایر غذاهای حساسیت‌زای، خوردن بادام زمینی و تخم مرغ را در نظر بگیرید. تحقیقات نشان می‌دهد که دادن بادام زمینی و تخم مرغ پخته شده (مانند آب‌پز شده) در حدود شش ماهگی، به کاهش خطر حساسیت غذایی نسبت به این غذاها کمک زیادی می‌کند. شما می‌توانید قبل از دادن سایر غذاهای حساسیت‌زای، این دو مورد را در رژیم غذایی کودک خود قرار دهید.

اگر کودک شما آگزمای شدید دارد یا نسبت به تخم مرغ حساس است، با پزشک یا پرستار-پزشک کودک خود صحبت کنید. کودکانی که آگزمای شدید دارند یا نسبت به تخم مرغ حساس هستند، ممکن است گنجاندن بادام زمینی در رژیم غذایی‌شان بین چهار تا شش ماهگی آنها مفید واقع شود. این سن می‌تواند بهترین سن برای کاهش احتمال ابتلا به حساسیت به بادام زمینی باشد. قبل از دادن بادام زمینی، با پزشک یا پرستار-پزشک کودک خود صحبت کنید. قبل از دادن بادام زمینی، از آنها بخواهید که شما را به یک متخصص آلرژی کودکان ارجاع دهند.

به طور مرتب از غذاهای حساسیت‌زایی که کودک با آنها مشکلی نداشته است به او بدهید. از غذاهای حساسیت‌زایی که کودک آنها را تحمل کرده، چندین بار در هفته یا هر چقدر که تمایل دارید به کودک بدهید. این کار به کودک شما کمک می‌کند تا تحمل و مقاومت خود را در برابر این غذاها حفظ کند. (پیشگیری از ایجاد حساسیت غذایی).

از کدام دستورهای آشپزی می‌توانم استفاده کنم؟

بادام زمینی کامل و گرده‌های کره بادام زمینی برای کودکان زیر چهار سال خطر خفگی ایجاد می‌کند. دستورهای آشپزی زیر شیوه‌ی تهیه بادام زمینی و تخم مرغ برای کودک را نشان می‌دهد. از این غذاها، به هر اندازه‌ای که کودک دوست دارد به او بدهید.

هنگامی که کودک شما آماده مصرف غذاهای جامد است:

کره بادام زمینی در سبزیجات کودک	15 میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری) آب گرم به 15 میلی لیتر کره بادام زمینی نرم اضافه کنید. آنها را با هم مخلوط کنید تا زمانی که هیچ توده‌ای در آنها نباشد. سپس آن را با 30 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) سبزیجات کودک که طبق دستور روی بسته تهیه شده، مخلوط کرده و هم بزنید.
کره بادام زمینی در سس سیب	15 میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری) آب گرم به 15 میلی لیتر کره بادام زمینی نرم اضافه کنید. آنها را با هم مخلوط کنید تا زمانی که هیچ توده‌ای در آنها نباشد. سپس آن را با 30 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از سس سیب یا سایر میوه‌های له یا پوره شده به هم بزنید.
تخم مرغ آب‌پز سفت	یک تخم مرغ آب پز سفت را با یک چنگال مخلوط یا له کنید. در صورت نیاز، چند قاشق چای‌خوری آب به آن بیافزایید تا آبدار شود.

هنگامی که کودک آماده مصرف بافت‌های غذایی بیشتر است:

کره بادام زمینی روی نان تست	15 میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری) کره بادام زمینی نرم را روی یک تکه نان تست بمالید و سپس آن را به صورت نواری ببرید.
تخم مرغ نیمرو	یک تخم مرغ را با مقدار کمی آب به هم بزنید. آن را در یک تابه روغن زده، نیمرو کنید تا تخم مرغ به طور کامل بپزد. تکه‌های بزرگتر را قبل از دادن به کودک، ریز کنید.
نان تست فرانسوی	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری) شیر و مقداری دارچین را با یک تخم مرغ به هم بزنید. یک تکه نان را در مخلوط تخم مرغ فروبرید و خیس کنید. هر دو طرف نان را در یک تابه روغن زده سرخ کنید تا تخم مرغ به طور کامل بپزد، سپس آن را به صورت مکعبی ببرید.

چه غذاهای دیگری باید به کودکم بدهم؟

علاوه بر غذاهای حساسیت‌زای شایع، سایر مواد غذایی به ویژه غذاهای سرشار از آهن را به کودک خود بدهید. دو یا چند بار در روز از مواد غذایی سرشار از آهن، به کودک خود بدهید. نمونه‌های این غذاها شامل موارد زیر است:

- گوشت، مرغ و ماهی (خوب پخته شده)
- تخم مرغ پخته شده، عدس، لوبیا و توفو (پنیر سويا)
- غلات کودک غنی شده با آهن

بعضی از غذاهای حساسیت‌زای شایع منبع آهن نیز هستند. این مواد غذایی عبارتند از بادام زمینی، آجیل درختی و کره دانه کنجد.

ماست و پنیر برای کودکانی که وارد شش ماهگی شده‌اند، توصیه می‌شود. برای آنکه سطح آهن بدن کودک در وضعیت مناسب حفظ شود، دادن شیر به او را تا 9 الی 12 ماهگی به تعویق بیندازید.

## منابع بیشتر

برای آگاهی بیشتر، از منابع نامبرده در زیر دیدن کنید:

- بهترین شانس کودک  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf)  
(بی‌دی‌اف 16.66)  
(مگابایت)
- نخستین گامهای کودک نوپا  
<http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf>  
(بی‌دی‌اف 7.68)  
(مگابایت)
- سازمان بهداشت همگانی کانادا – راهنمایی قابل فهم برای یک بارداری سالم - [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php)

آخرین روزآوری: آوریل 2017

- آگزمای حساسیت غذایی در کودکان نوزاد و خردسال  
[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children)
- HealthLinkBC File #69c نخستین غذاهای کودک  
<https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-fa.pdf>
- HealthLinkBC File #69d کمک به تغذیه سالم کودکان ۱ تا ۳ سال  
<https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-fa.pdf>

© ماه مه 2017 استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. باز نشر این مطلب در تمامیت آن بلامانع است، مشروط به آنکه نام منبع ذکر شود. این مطلب جایگزینی برای تجویز پزشک یا مشاوره با متخصص بهداشت نمی‌باشد. این مطلب فقط برای منظورهای آموزشی و اطلاع‌رسانی تهیه شده است.