

# Giảm Thiểu Rủi Ro Dị Ứng Thực Phẩm Cho Con Quý Vị

## Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

Tài liệu chỉ dẫn này bao gồm các bước giúp giảm thiểu rủi ro dị ứng thực phẩm của con quý vị. Tài liệu nhằm mục đích dành cho trẻ em có nhiều rủi ro.

### Dị ứng thực phẩm là gì?

Dị ứng thực phẩm xảy ra khi hệ miễn dịch nhầm lẫn một chất đạm (protein) cụ thể (một chất gây dị ứng) trong thực phẩm là có hại. Khi một người bị dị ứng thực phẩm, một phản ứng dị ứng xảy ra mỗi khi họ ăn thực phẩm đó.

Khoảng 7% các em bé và trẻ em nhỏ bị dị ứng thực phẩm. Trẻ em có thể vượt qua một số các sự dị ứng thực phẩm.

Các thực phẩm thường gây dị ứng nhất được gọi là các chất gây dị ứng phổ biến thực phẩm. Chúng bao gồm:

- Sữa (và các sản phẩm của sữa)
- Trứng
- Đậu phộng
- Các loại hạt (ví dụ hạnh nhân, hạt điều, quả óc chó)
- Đậu nành
- Hải sản (cá, sò ốc, và tôm cua)
- Lúa mì
- Hạt mè

### Các triệu chứng có thể có của phản ứng dị ứng là gì?

Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng thực phẩm có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng. Các phản ứng thường xuất hiện trong vòng vài phút sau khi tiếp xúc với thực phẩm. Các ví dụ bao gồm:

- Nổi mề đay, bị sưng, bị đỏ hoặc nổi sần
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi với chảy nước mắt
- Ói mửa
- Ho

Tuy ít phổ biến, ói mửa, đôi khi kèm với tiêu chảy, cũng có thể xảy ra vài giờ sau đó.

Các triệu chứng nghiêm trọng của phản ứng dị ứng đòi hỏi phải được chăm sóc ngay. Các ví dụ bao gồm:

- Miệng, lưỡi hoặc cổ bị sưng
- Mày đay lan ra
- Bất cứ sự khó thở nào, ho liên tục hoặc thở khò khè
- Khó nuốt hoặc giọng nói bị khàn hoặc khò
- Mặt hoặc môi bị tái xanh
- Bất tỉnh, yếu ớt hoặc xỉu

Lập tức gọi **9-1-1** hoặc số khẩn cấp tại địa phương nếu có các dấu hiệu bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng.

Nếu quý vị lo ngại một thực phẩm đang gây phản ứng dị ứng, hãy ngưng cho con quý vị ăn thức ăn đó và hỏi bác sĩ của con quý vị. Quý vị có thể tiếp tục cho con quý vị thử các thực phẩm mới khác.

### Con tôi có bị nhiều rủi ro dị ứng thực phẩm hay không?

Một đứa bé nhiều rủi ro dị ứng thực phẩm nếu:

- Một người cha hay mẹ, chị, em gái hoặc anh, em trai đã được chẩn đoán bị một tình trạng dị ứng như dị ứng thực phẩm, bị bệnh chàm bội nhiễm (eczema), suyễn hoặc bệnh sốt mùa cỏ khô (hay fever). Các tình trạng dị ứng thường có khuynh hướng di truyền trong gia đình.
- Một đứa bé bị bệnh chàm bội nhiễm nghiêm trọng (severe eczema).

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị để biết xem các em có nhiều rủi ro bị dị ứng thực phẩm hay không.

### Chàm bội nhiễm nghiêm trọng là gì?

Chàm bội nhiễm nghiêm trọng là sự nổi mề đay đỏ gây ngứa dữ dội, rỉ nước hoặc đóng mề đay mà không hết đi khi dùng đúng các thuốc mỡ thoa ngoài da và xức thuốc làm ẩm da mỗi ngày theo như được chỉ dẫn bởi bác sĩ của con quý vị hay bởi y tá điều trị (nurse practitioner).

Dị ứng thực phẩm không gây chàm bội nhiễm. Nhưng, bệnh chàm bội nhiễm có thể làm tăng rủi ro bị dị ứng thức phẩm.

Hầu hết các em bé bị bệnh chàm bội nhiễm thì không bị bệnh nghiêm trọng. Nếu quý vị không biết

chắc con mình có bị bệnh chàm bội nhiễm nghiêm trọng hay không, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị hoặc y tá điều trị.

Tôi có thể làm gì để giảm thiểu rủi ro dị ứng thực phẩm của con tôi?

Nếu con quý vị có nhiều rủi ro dị ứng thực phẩm, có một số bước quý vị có thể làm sẽ giúp giảm thiểu rủi ro của con quý vị.

**Kiểm soát tốt bệnh chàm bội nhiễm của con quý vị.** Nếu con quý vị bị bệnh chàm bội nhiễm, cố gắng kiểm soát tốt tình trạng bệnh. Điều này có nghĩa giữ cho da ít bị viêm sưng. Nếu quý vị cần sự giúp đỡ để kiểm soát bệnh chàm bội nhiễm của con quý vị, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị hoặc y tá điều trị. Nếu cần, họ có thể giới thiệu con quý vị gặp bác sĩ chuyên khoa dị ứng nhi đồng hoặc bác sĩ chuyên khoa da nhi đồng.

**Nếu quý vị có thể, hãy cho con quý vị bú sữa mẹ.** Cho con quý vị bú sữa mẹ có thể giúp ngăn ngừa việc bị dị ứng thực phẩm. Việc cho con bú sữa mẹ có liên kết với nhiều điều lợi sức khỏe khác nên Bộ Y Tế Canada khuyên hãy cho con bú sữa mẹ cho đến khi được trẻ được 2 tuổi hoặc hơn.

#### Các câu hỏi quý vị có thể thắc mắc:

- **Tôi có nên tránh một số thực phẩm nào trong lúc mang thai hoặc khi đang cho con bú sữa mẹ hay không?**

Không cần phải tránh các thực phẩm cụ thể trong lúc mang thai hoặc khi quý vị đang cho con bú sữa mẹ để ngừa sự dị ứng thực phẩm cho con quý vị. Thực ra, hạn chế ăn uống trong lúc mang thai có thể khiến khó để có đủ năng lượng và dưỡng chất quý vị cần để hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển của con quý vị.

- **Nếu tôi cho con bú sữa pha chế, tôi có thể cho con bú sữa pha chế bình thường hay không?**

Nếu quý vị cho con mình bú sữa pha chế, quý vị có thể mua sản phẩm làm từ sữa bò bình thường ở tiệm. Nghiên cứu hiện thời cho thấy các sữa pha chế bình thường không làm tăng rủi ro dị ứng sữa so với các sữa đã được pha chế đặc biệt (modified formula). Sữa pha chế đặc biệt bao gồm sữa đã thủy phân casein trong sữa bò (extensively hydrolyzed casein) và sữa pha chế đã thủy phân một phần nước sữa (partially hydrolyzed whey).

**Cho ăn thực phẩm thường gây dị ứng thực phẩm lúc khoảng 6 tháng tuổi.** Tập cho ăn thực phẩm có các chất gây dị ứng phổ biến khi con quý vị cho thấy cháu đã sẵn sàng để ăn thức ăn đặc.

Với hầu hết các em bé, thời điểm này là vào khoảng 6 tháng tuổi. Một nghiên cứu gần đây đã chứng minh rủi ro để bị dị ứng đậu phộng thì thấp hơn nhiều ở các em bé đã được cho ăn thử đậu phộng lúc khoảng 6 tháng tuổi.

Tập cho con quý vị ăn từng loại thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến. Không có nghiên cứu nào cho thấy quý vị cần phải chờ một số ngày nào đó trước khi thử cho ăn thực phẩm gây dị ứng mới khác.

Quý vị có thể bắt đầu với các thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến mà gia đình quý vị thường xuyên ăn. Quý vị không cần phải cho con ăn những thực phẩm mà gia đình quý vị không ăn, chẳng hạn như cá nếu gia đình quý vị ăn chay. Nếu quý vị có thắc mắc về việc tập cho con ăn các thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

#### Mẹo vặt:

**Hãy nghĩ đến việc cho ăn đậu phộng và trứng trước khi thử các thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến khác.** Nghiên cứu đề nghị cho ăn thử đậu phộng và trứng chín (chẳng hạn như trứng luộc) lúc khoảng 6 tháng tuổi thì đặc biệt có lợi để giảm thiểu rủi ro bị dị ứng với các thực phẩm này. Quý vị có thể cho con mình ăn thử, trước khi cho thử các thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến khác.

**Nếu con quý vị bị bệnh chàm bội nhiễm nghiêm trọng hoặc bị dị ứng với trứng, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị hoặc y tá điều trị.**

Các em bé bị bệnh chàm bội nhiễm nghiêm trọng hoặc bị dị ứng với trứng có thể có lợi khi được cho ăn thử đậu phộng trong các bữa ăn trong khoảng thời gian từ 4 đến 6 tháng tuổi. Thời gian này có thể là khoảng tuổi tốt nhất để giảm thiểu khả năng bị dị ứng với đậu phộng. Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị hoặc y tá điều trị trước khi quý vị cho con ăn thử đậu phộng. Hãy hỏi họ xem có cần phải giới thiệu con quý vị đến gặp bác sĩ chuyên khoa dị ứng nhi đồng trước khi cho con ăn thử đậu phộng hay không.

**Thường xuyên cho ăn thử các thực phẩm có chất gây dị ứng mà cơ thể trẻ có thể chấp nhận được.** Cho ăn thử một vài lần trong một tuần, các thực phẩm có chất gây dị ứng phổ biến mà con quý vị có thể ăn được, hoặc cho ăn thường xuyên hơn nếu quý vị muốn. Điều này sẽ giúp con quý vị duy trì khả năng chấp nhận các thực phẩm này (ngăn ngừa việc bị dị ứng với một thực phẩm).

Tôi có thể thử các công thức món ăn nào?

Đậu phộng nguyên hạt và các lùm bơ đậu phộng là các nguy cơ gây hóc nghẹn cho trẻ em dưới 4 tuổi. Các công thức món ăn dưới đây là các đề nghị làm

thể nào để chế biến các món có đậu phộng và trứng cho con quý vị. Cho con quý vị ăn nhiều hoặc ít là tùy theo cháu muốn ăn nhiều hay ít.

#### Khi con quý vị đã sẵn sàng để ăn thức ăn đặc:

Bơ đậu phộng pha với bột ngũ cốc dành cho em bé	Thêm 15 mL (1 muỗng canh) nước ấm vào 15 mL bơ đậu phộng loại trơn. Trộn đều cho đến khi bơ không còn lộn cộm. Quậy đều với 30 mL (2 muỗng canh) bột ngũ cốc dành cho em bé đã được chế biến sẵn theo chỉ dẫn ghi trên bao bì.
Bơ đậu phộng pha xốt táo	Thêm 15 mL (1 muỗng canh) nước ấm vào 15 mL bơ đậu phộng loại trơn. Trộn đều cho đến khi bơ không còn lộn cộm. Quậy đều với 30 mL (2 muỗng canh) xốt táo hoặc với trái cây nhão sệt hoặc đã nghiền nhuyễn.
Trứng gà luộc	Trộn hoặc dùng nĩa nghiền nhuyễn một quả trứng luộc. Thêm vào một vài muỗng nhỏ nước để tạo ẩm nếu cần.

#### Khi con quý vị đã sẵn sàng để ăn các loại thực phẩm khác:

Bánh mì lát trét bơ đậu phộng	Trét mỏng 15 mL (1 muỗng canh) bơ đậu phộng trơn lên một lát bánh mì. Cắt bánh mì theo chiều dọc thành từng miếng nhỏ.
Trứng khuấy chiên	Khuấy trứng với một chút ít nước. Cho trứng khuấy vào chảo có dầu và chiên cho đến khi chín hẳn. Dùng nĩa nghiền các miếng trứng lớn trước khi cho con quý vị ăn.
Bánh mì lát kiểu Pháp	Khuấy trứng chung với 30 mL (2 muỗng canh) sữa và một ít quế. Nhúng một lát bánh mì vào hỗn hợp này. Chiên hai mặt của lát bánh mì trong một chảo có dầu cho đến khi trứng chín hẳn. Cắt thành từng miếng vuông.

Tôi nên cho con mình ăn các loại thực phẩm nào khác?

Ngoài các chất gây dị ứng thông thường có trong thực phẩm, hãy cho con quý vị ăn những thực phẩm khác, nhất là các thực phẩm giàu chất sắt. Cho ăn thực phẩm giàu chất sắt 2 lần hoặc nhiều hơn hai lần mỗi ngày. Các ví dụ gồm có:

- Thịt nấu thật chín, thịt gia cầm và cá
- Trứng chín, đậu lăng, đậu hạt và đậu hũ
- Ngũ cốc dành cho trẻ em có tăng cường thêm chất sắt

Một số thực phẩm có các chất gây dị ứng thông thường cũng là những nguồn giàu chất sắt. Những thực phẩm này bao gồm đậu phộng, các loại hạt và bơ hạt mè.

Con quý vị được khuyên nên cho ăn sữa chua (yaourt) và phô mai bắt đầu lúc 6 tháng tuổi. Để giúp con quý vị có được nguồn chất sắt tốt, hãy khoan cho uống sữa bò cho đến khi đã được từ 9 đến 12 tháng tuổi.

Thêm các nguồn chỉ dẫn khác

Để biết thêm thông tin, xin truy cập các nguồn tài liệu được liệt kê dưới đây:

- Bệnh Chàm Bội Nhiễm và Sự Dị Ứng Thực Phẩm ở Các Em Bé và Trẻ Em Nhỏ [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children)
- HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé [www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods)
- HealthLinkBC File #69d Giúp Đưa Con 1 đến 3 Tuổi của Quý Vị Ăn Uống Tốt [www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/helping-your-1-3-year-old-child-eat-well](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/helping-your-1-3-year-old-child-eat-well)
- Cơ Hội Tốt Nhất của Em Bé [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) (PDF 16.66 MB)
- Các Bước Đi Chập Chững Đầu Tiên của Em Bé [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf) (PDF 7.68 MB)
- Bộ Y Tế Công Cộng Canada – Tài Liệu Hướng Dẫn Đúng để Mang Thai Lành Mạnh [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php)

**Cập nhật lần cuối:** tháng Tư năm 2017

©2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền. Có thể sao chép lại toàn bộ với điều kiện phải cho biết rõ nguồn xuất xứ. Thông tin này không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên y tế. Tài liệu chỉ nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin mà thôi.

Để có thêm thông tin về ăn uống và dinh dưỡng lành mạnh, truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí) để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Để có sự giúp đỡ cho người điếc hoặc khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.