

الحساسية الغذائية



كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي يعاني من حساسية غذائية؟
قد تكون الحساسية أمرًا مربكًا. وتعني الحساسية أن الطفل يعاني حساسية زائدة تجاه شيء لمسه أو تناوله أو حتى تنفسه. ويمكن أن يكون هذا "الشيء" أي شيء! وتنتشر الحساسية في العائلات، لكن حتى الطفل الذي ليس لديه تاريخ عائلي يمكن أن يعاني من ردود فعل تحسسية.

ربما يكون طفلك يعاني من الحساسية إذا لاحظتِ أيًا مما يلي:

- الأكزيما أو الشرى أو طفح جلدي آخر
- التقيؤ
- الإسهال
- دم في البراز
- الصفير عند التنفس
- حكة أو تورم في الشفتين أو اللسان أو الفم أو الحلق
- صعوبة في التنفس أو البلع

تعتبر هذه كلها علامات على حساسية محتملة. **إذا كان طفلك لا يستطيع التنفس، اتصلي برقم 911.** إذا كان طفلك يعاني من أعراض أخرى، اتصلي بطبيب الرعاية الأولية للأطفال لتحديد موعد. وقدمي أطعمة جديدة واحدة تلو الأخرى وانتظري عدة أيام بينها لمراقبة ردود الفعل عليها. وإذا لاحظت أي شيء، أوقفي الطعام على الفور واستشري مقدم الخدمة لطفلك للمساعدة في وضع خطة لتناول الطعام.

تشمل الحساسية الغذائية الأكثر شيوعًا ما يلي:

- البيض
- حليب
- الفول السوداني
- الأسماك
- المكسرات (الكاجو والفسطق والجوز الأمريكي (البقان))
- القمح

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي يعاني من حساسية تجاه الحليب؟

يعاني البالغون المصابون بهذا النوع من الحساسية عادة من براز رخو و/أو دموي بعد شرب الحليب أو تناول الجبن، وما إلى ذلك. وقد يُظهر الرضّع الأعراض نفسها لأن بروتين الحليب يمكن أن يدخل في حليب الثدي. وتحتوي بعض أغذية الحليب الاصطناعي أيضًا على منتجات الألبان. وقد يعاني الرضّع المصابون بهذه الحساسية من انسداد الأنف أو طفح جلدي على وجوههم لا يختفي. ويمكن أن يساعدك طبيب رعاية طفلك في معرفة ما إذا كانت هذه الأعراض مرتبطة بحساسية الحليب. تحدثي إلى طبيب رعاية طفلك قبل تغيير الحليب الاصطناعي. وقد ينمو الأطفال المصابون بحساسية الحليب دون الاعتماد عليه. ومع ذلك، قدي الحليب للطفل مرة أخرى فقط بدعم من طبيب الرعاية الخاص به.

ماذا عن إدخال الفول السوداني في طعامه؟

اعلمي عن كُتب مع طبيب رعاية طفلك للتخطيط لأفضل طريقة لإدخال الفول السوداني في طعامه. ولا تعطي طفلك الفول السوداني الكامل أبدًا، لأنه قد يختنق بسببه. ويمكن تقديم منتجات الفول السوداني بحرص لمعظم الأطفال عند عمر 6 أشهر تقريبًا (إذا وافق طبيب الرعاية). ويقلل هذا من خطر حساسية الفول السوداني. وقد يستفيد الأطفال المصابون بالأكزيما أو غيرها من أنواع الحساسية المعروفة من التعرض المبكر للفول السوداني. ومع ذلك، قد يتطلب هذا إجراء اختبار الحساسية أولاً. وتوجد طريقة أخرى بإعطاء طفلك منتجات الفول السوداني لأول مرة في عيادة الأطفال. اسألي مزود الرعاية الخاص بك عن هذا الخيار.

يرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

