

# খাবারে অ্যালার্জি



## আমার সন্তানের খাবারে অ্যালার্জি আছে কিনা তা আমি কীভাবে বলতে পারি?

অ্যালার্জি বিভ্রান্তিকর হতে পারে। অ্যালার্জির অর্থ হল কোনো শিশুর কিছু স্পর্শ করা, খাওয়া বা এমনকি শ্বাস নেওয়ার প্রতি অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা। এই "কিছু"টা যা কিছুই হতে পারে! অ্যালার্জি পরিবার ধরে আসে, তবে এমনকি তেমন পারিবারিক ইতিহাস না থাকা শিশুরও প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

## আপনার শিশুর অ্যালার্জি হতে পারে যদি আপনি নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন:

- একজিমা, আমবাত বা অন্যান্য ত্বকের ফুসকুড়ি
- বমি
- ডায়রিয়া
- পায়খানার সাথে রক্ত
- শ্বাস নেওয়ার সময় আওয়াজ
- ঠোঁট, জিহ্বা, মুখ বা গলায় চুলকানি বা ফোলাভাব
- শ্বাস নিতে বা গিলতে অসুবিধা

এগুলি সমস্তই সম্ভাব্য অ্যালার্জির লক্ষণ। **যদি আপনার সন্তান শ্বাস নিতে না পারে, 911 এ কল করুন।**

যদি আপনার সন্তানের অন্যান্য উপসর্গ থাকে, তাহলে চেক ইন করার জন্য তাদের প্রাথমিক পেডিয়াট্রিক যত্ন প্রদানকারীকে কল করুন। এক একবারে একটিই নতুন খাবার প্রবর্তন করুন এবং প্রতিক্রিয়া দেখার জন্য কয়েক

দিন অপেক্ষা করুন। আপনি যদি কোনোটি লক্ষ্য করেন, তাহলে অবিলম্বে খাবার বন্ধ করুন এবং খাওয়ার পরিকল্পনা সংক্রান্ত সাহায্যের জন্য আপনার সন্তানের পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

সবচেয়ে সাধারণ খাদ্য এলার্জিতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ডিম
- দুধ
- চিনাবাদাম
- মাছ
- গাছের বাদাম (কাজু, পেস্টা, পেকান)
- গম

### আমার শিশুর দুধে অ্যালার্জি আছে কিনা তা আমি কীভাবে বলতে পারি?

এই অ্যালার্জিযুক্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাধারণত দুধ পান বা পনির খাওয়ার পরে পাতলা এবং/অথবা রক্তাক্ত মল হয়। শিশুরা একই উপসর্গ দেখাতে পারে কারণ দুধের প্রোটিন বুকের দুধে প্রবেশ করতে পারে। কিছু সূত্রে দুগ্ধজাত খাবারও থাকে। এই অ্যালার্জি সহ শিশুদের একটি বন্ধ নাক বা তাদের মুখে ফুসকুড়ি হতে পারে যা দূর হয় না। এই লক্ষণগুলি দুধের অ্যালার্জির সাথে সম্পর্কিত কিনা তা নির্ধারণ করতে আপনার সন্তানের পরিষেবা প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারে। সূত্র পরিবর্তন করার আগে আপনার সন্তানের প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। দুধের অ্যালার্জিযুক্ত শিশুরা তাদেরকে ছাড়িয়ে যেতে পারে। তা সত্ত্বেও, শুধুমাত্র তাদের পরিষেবা প্রদানকারীর সহায়তায় শিশুকে আবার দুধ অফার করুন।

### চিনাবাদাম দেওয়ার সম্পর্কে কি করার?

চিনাবাদাম কীভাবে সর্বোত্তমভাবে উপস্থাপন করা যায় তার পরিকল্পনা করতে আপনি শিশু সরবরাহকারীর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রেখে কাজ করুন। বাচ্চাকে কখনই আস্ত চিনাবাদাম দেবেন না, কারণ গলায় সেগুলি থাকলে তাদের দম বন্ধ হতে পারে। বেশিরভাগ শিশুকে প্রায় 6 মাস বয়সে চিনাবাদাম পণ্যের সাথে সাবধানে পরিচয় করিয়ে দেওয়া যেতে পারে (যদি আপনার প্রদানকারী সম্মত হন)। এটি চিনাবাদাম অ্যালার্জির ঝুঁকি হ্রাস করে। একজিমা বা অন্যান্য পরিচিত অ্যালার্জিতে আক্রান্ত শিশুরা অগ্রিম চিনাবাদাম খাওয়ার ফলে উপকৃত হতে পারে। যাইহোক, এর জন্য প্রথমে অ্যালার্জি পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। আরেকটি পদ্ধতি হল আপনার শিশুকে পেডিয়াট্রিক অফিসে প্রথমবারের মতো চিনাবাদাম পণ্য দেওয়া। এই বিকল্প সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন

