

کاهش ریسک بروز حساسیت غذایی در نوزاد شما

این منبع شامل گام‌هایی برای کاهش ریسک ایجاد حساسیت غذایی در نوزادان است. این مطلب برای نوزادانی که در معرض خطر بیشتر قرار دارند تهیه شده است.

حساسیت غذایی چیست؟

حساسیت غذایی وقتی روی می‌دهد که سیستم ایمنی بدن، نوعی پروتئین خاص (آلرژن یا ماده حساسیت‌زا) موجود در مواد غذایی را به عنوان عاملی زیان‌بار اشتباه می‌گیرد. وقتی فردی دچار حساسیت غذایی است، هر بار که آن غذا را مصرف می‌کند با واکنش حساسیتی مواجه خواهد شد.

حدود 7% از نوزادان و کودکان خردسال دچار حساسیت غذایی هستند. بعضی از حساسیت‌های غذایی، همراه با افزایش سن کودکان، از بین می‌روند.

غذاهایی که اغلب باعث بروز حساسیت غذایی می‌شوند، مواد غذایی حساسیت‌زای شایع نام دارند. این مواد عبارتند از:

- شیر (و محصولات مشتق از شیر)
- تخم مرغ
- بادام زمینی
- آجیل‌های درختی (مانند بادام، بادام هندی و گردو)
- سویا
- غذاهای دریایی (ماهی، صدف‌داران، سخت‌پوستان)
- گندم
- کنجد

بعضی از علائم احتمالی واکنش حساسیتی چیست؟

علائم واکنش حساسیتی به یک ماده غذایی می‌توانند از خفیف تا شدید متغیر باشند. واکنش‌ها معمولاً طی چند دقیقه پس از مواجهه با این ماده غذایی ظاهر می‌شوند. چند نمونه از این واکنش‌ها عبارتند از:

- کهیر، تورم، قرمزی یا بثورات پوستی
- بینی گرفته یا آبریزش بینی همراه با آبریزش و خارش چشم
- استفراغ
- سرفه

با اینکه این مورد کمتر شایع است، اما استفراغ، گاهی همراه با اسهال، ممکن است چند ساعت بعدتر اتفاق بیفتد.

علائم حاد یک واکنش حساسیتی به رسیدگی فوری نیاز دارند. چند نمونه از این واکنش‌ها عبارتند از:

• تورم و التهاب دهان، زبان یا گلو

• کهیر که در حال گسترش باشد

• هرگونه مشکل در تنفس، سرفه مداوم یا خس خس

• مشکل در بلع یا گرفتگی در صدا یا گریه

• رنگ پریدگی یا کبود شدن صورت یا لب‌ها

• ناتوانی، ضعف و غش کردن

در صورت بروز علائم حاد واکنش حساسیتی، فوراً با شماره 9-1-1 یا شماره اورژانس محلی تماس بگیرید.

اگر تصور می‌کنید غذایی باعث بروز واکنش حساسیتی شده است، دادن آن غذا به فرزندتان را متوقف کرده و با پزشک او صحبت کنید. شما می‌توانید سایر غذاهای جدید را به او بدهید.

آیا فرزند من در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به حساسیت غذایی قرار دارد؟

نوزاد در شرایط زیر در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به حساسیت غذایی قرار دارد:

• یکی از والدین، خواهر یا برادر او دچار عارضه حساسیت باشند مانند حساسیت غذایی، آگزما، آسم یا تب یونجه (رینیت آلرژیک). عارضه‌های حساسیتی اغلب در خانواده ارثی باشند.

• عارضه حساسیتی دیگری برای آنها تشخیص داده شده باشد، مانند حساسیت غذایی دیگر یا آگزما.

با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی فرزندتان صحبت کنید تا ببینید آیا او در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به حساسیت غذایی قرار دارد یا خیر.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



برای کاهش ریسک ایجاد حساسیت غذایی در فرزندم چه کار می‌توانم انجام دهم؟

اگر فرزند شما در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به حساسیت غذایی است، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش ریسک او انجام دهید.

1. اگزمای فرزندتان را به خوبی تحت کنترل نگه دارید. اگر فرزندتان دچار اگزما است، سعی کنید آن را به خوبی کنترل کنید. اگر برای کنترل اگزمای فرزندتان به کمک نیاز دارید، با پزشک یا پرستار رسمی او صحبت کنید. آنها می‌توانند در صورت نیاز، فرزند شما را به متخصص آلرژی اطفال یا متخصص پوست اطفال ارجاع دهند.

2. اگر می‌توانید، نوزادتان را با شیر مادر تغذیه کنید. شیردهی به نوزاد می‌تواند به جلوگیری از ایجاد حساسیت غذایی کمک کند. از آنجا که شیردهی به نوزاد با بسیاری از مزایای دیگر برای سلامتی ارتباط دارد، سازمان بهداشت کانادا توصیه می‌کند که شیردهی به کودک تا 2 سالگی او و بعد از آن ادامه یابد.

سوالاتی که ممکن است داشته باشید:

• آیا در طول دوران بارداری یا در زمان شیردهی باید از مصرف بعضی از مواد غذایی خودداری کنم؟
برای جلوگیری از بروز حساسیت غذایی در نوزادان، نیازی نیست در طول دوران بارداری یا در زمان شیردهی از مصرف مواد غذایی خاصی اجتناب کنید. محدود کردن رژیم غذایی‌تان در طول دوران بارداری می‌تواند تامین کالری و مواد مغذی مورد نیازتان برای رشد و پرورش نوزاد را سخت‌تر کند.

• در صورت استفاده از شیر خشک، آیا می‌توانم شیر خشک معمولی نوزادان به فرزندم بدهم؟
اگر قصد استفاده از شیر خشک نوزادان برای فرزند خود را دارید، می‌توانید از یک محصول معمولی فروشگاهی بر پایه شیر گاو استفاده کنید. در مقایسه با شیر خشک‌های اصلاح شده، به نظر نمی‌رسد که شیر خشک‌های معمولی ریسک ایجاد حساسیت به شیر را افزایش دهند. شیر خشک‌های اصلاح شده حاوی کازئین به صورت کاملاً هیدرولیز شده و پروتئین وی نیمه هیدرولیز شده هستند.

3. مواد غذایی حساسیت‌زای شایع را وقتی به نوزاد خود معرفی کنید که او آمادگی لازم برای غذاهای جامد را داشته باشد. برای اکثر نوزادان، این زمان در سن 6 ماهگی است. نوزاد شما وقتی برای غذاهای جامد آماده است که بتواند:

• سرش را بالا نگه دارد

• بنشیند و به سمت جلو خم شود

• به شما بفهماند که سیر شده است (برای مثال سرش را به سمت دیگری بچرخاند)

• غذا را بردارد و به سمت دهانش ببرد.

مواد غذایی جامد را پیش از سن 4 ماهگی به فرزندتان ندهید. نوزاد شما آمادگی لازم را نخواهد داشت. این کار به کاهش ریسک ایجاد حساسیت غذایی در فرزندتان کمک خواهد کرد.

بعد از اینکه چند غذای جامد دیگر را به او معرفی کردید، مواد غذایی حساسیت‌زای شایع را یک به یک به او بدهید. هیچ تحقیقاتی وجود ندارد که نشان دهد شما باید برای معرفی هر یک از این غذاها چند روز میان آنها فاصله بیندازید.

می‌توانید با مواد غذایی حساسیت‌زای شایعی که خانواده شما مصرف می‌کند شروع کنید. لازم نیست غذاهایی که خانواده‌تان مصرف نمی‌کند را به فرزندتان معرفی کنید، مثلاً ماهی در صورتی که خانواده شما گیاهخوار است.

نکته:

بهرتر است بادام زمینی و تخم مرغ را پیش از سایر مواد غذایی حساسیت‌زای شایع به فرزندتان معرفی کنید. به نظر می‌رسد معرفی بادام زمینی و تخم مرغ پخته (مانند تخم مرغ آب‌پز سفت) در سن حدود 6 ماهگی، به صورت خاص برای کاهش ریسک ایجاد حساسیت غذایی به این مواد در نوزادان مفید باشد. شما می‌توانید پیش از معرفی سایر مواد غذایی حساسیت‌زای شایع، این مواد غذایی را به رژیم غذایی مخصوص نوزادتان اضافه کنید.

4. مواد غذایی حساسیت‌زای شایع که از سوی نوزادتان تحمل می‌شود را به طور مرتب به او بدهید. مواد غذایی حساسیت‌زای شایع که نوزادتان تحمل می‌کند را چندین بار در هفته به او بدهید، یا اگر می‌خواهید به دفعات بیشتر. این کار کمک خواهد کرد تا فرزندتان تحمل غذایی خود به این مواد را حفظ کند (از بروز حساسیت غذایی جلوگیری می‌کند).

اگر سوالی درباره حساسیت‌ها، مواد غذایی حساسیت‌زای شایع و غذا دادن به نوزاد خود دارید، با پزشک نوزادتان، پرستار رسمی یا یک متخصص رژیم غذایی صحبت کنید.

چطور باید برای اولین بار مواد غذایی حساسیت‌زای شایع را به فرزندم بدهم؟

- مواد غذایی با بافت‌هایی را به نوزادتان بدهید که خطری برای او نداشته باشد. در حدود 6 ماهگی، شما می‌توانید غذاهایی به فرزندتان بدهید که بافتی نیمه‌جامد داشته باشند، مانند غذاهای تکه‌تکه و نرم پخته و ریز خرد، پوره یا آسیاب شده.
- بعضی از مواد غذایی حساسیت‌زای شایع را با غلات مخصوص نوزادان یا پوره میوه ترکیب کنید. برای اطلاع از جزئیات بیشتر، دستورهای غذایی زیر را ببینید.
- کمی از غذا را به نوزادتان بدهید تا بچشد (حدود یک چهارم قاشق مخصوص نوزاد).
- پیش از اینکه بیشتر به او غذا بدهید، حدود 10 تا 15 دقیقه صبر کنید.
- طی این مدت، نوزاد خود را تحت نظر بگیرید تا ببینید آیا علائمی از واکنش حساسیتی را نشان می‌دهد یا خیر. وقتی منتظر هستید، می‌توانید مواد غذایی دیگری به فرزندتان بدهید.
- اگر پس از گذشت 10 تا 15 دقیقه، فرزندتان هیچ علائمی از یک واکنش حساسیتی نشان نداد، می‌توانید مواد غذایی حساسیت‌زای شایع بیشتری را همراه با سایر غذاها به او بدهید.

چطور باید بادام زمینی، آجیل‌های درختی و تخم مرغ را آماده کنم و به نوزادم بدهم؟

این دستورهای غذایی، پیشنهاداتی برای نحوه آماده کردن بادام زمینی، آجیل‌های درختی و تخم مرغ برای نوزادتان هستند، البته وقتی که او آمادگی لازم برای مواد غذایی جامد را داشته باشد.

<p>15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از شیر مادر یا آب گرم را به 15 میلی‌لیتر کره بادام زمینی نرم و یک‌دست اضافه کنید. مواد را ترکیب کنید تا کاملاً نرم و یک‌دست شده و هیچ تکه‌ای در آن وجود نداشته</p>	<p>کره‌های بادام زمینی، بادام، بادام</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

<p>باشد. مواد را در 30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری) از غلات مخصوص نوزدان که مطابق با دستور روی بسته‌بندی آماده شده، هم بزیند. همچنین می‌توانید کره بادام زمینی یا آجیل درختی مخلوط شده را با 30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری) پوره میوه، مانند موز یا سیب، ترکیب کنید.</p>	<p>هندی و فندق</p>
<p>تخم مرغ آب‌پز سفت را با دستگاه مخلوط کرده یا با یک چنگال له کنید. برای مرطوب کردن ترکیب، در صورت نیاز چند قاشق چایخوری شیر مادر یا آب به آن اضافه کنید.</p>	<p>تخم مرغ آب‌پز سفت</p>

این دستورهای غذایی، پیشنهاداتی برای نحوه آماده کردن بادام زمینی، آجیل‌های درختی و تخم مرغ برای فرزندتان هستند، البته وقتی بزرگتر و برای غذا با بافت‌های بیشتری آماده شده باشد. از دادن بادام زمینی و آجیل‌های درختی به صورت کامل یا مقدار قابل توجه کره بادام زمینی یا آجیل‌های درختی به فرزندتان خودداری کنید. این موارد می‌توانند تا پیش از سن 4 سالگی، خطر خفگی برای کودکان در پی داشته باشند.

<p>15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از کره نرم و یک‌دست بادام زمینی یا آجیل درختی را روی یک تکه نازک نان تست پخش کنید. نان را به صورت قطعات نواری برش دهید.</p>	<p>کره بادام زمینی و کره آجیل‌های درختی روی نان تست</p>
<p>یک تخم مرغ را همراه با کمی آب، خوب هم بزیند. آن را در یک ماهیتابه که قبلاً در آن روغن ریخته‌اید به هم بزیند، تا وقتی که کاملاً بپزد. پیش از اینکه این غذا را به فرزندتان بدهید، تکه‌های بزرگتر تخم مرغ را با چنگال له کنید.</p>	<p>نیمروی تخم مرغ همزده</p>
<p>یک تخم مرغ، 30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری) شیر و کمی دارچین را با هم ترکیب کنید. یک تکه نان تست را در ترکیب تخم مرغ خیس کنید. هر طرف از نان را در یک ماهیتابه که قبلاً در آن روغن ریخته‌اید سرخ کنید تا وقتی تخم مرغ کاملاً بپزد. نان را به صورت مکعبی برش دهید.</p>	<p>فرنچ تست</p>

چه غذاهای دیگری باید به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

علاوه بر بعضی از مواد غذایی حساسیت‌زای شایع، غذاهای دیگری نیز به فرزندتان بدهید، به خصوص مواد غذایی سرشار از آهن. غذاهای سرشار از آهن را 2 بار در روز یا بیشتر به فرزندتان بدهید. چند نمونه از این مواد غذایی عبارتند از:

- گوشت، گوشت ماکیان، و ماهی خوب پخته شده
- تخم مرغ، عدس، لوبیا، و توفوی پخته
- غلات صبحانه مخصوص نوزدان، غنی شده با آهن

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

ماسه و پنیر از آراز 6 ماهگی برای نوزاد شما توصیه می‌شوند. وقتی فرزندتان به سن 9 تا 12 ماهگی رسید و قادر بود مواد غذایی مختلف سرشار از آهن را بخورد، می‌توانید شیر کامل پاستوریزه شده گاو (شیر با 3.25% چربی) را به او بدهید.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

• هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیتیشن سروسز بیلته لِنک بی سی) سابقه ڈائل-اے- ڈائیتیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.