

پس از مطالعه این درس، برای پاسخ به چند سوال و دریافت اعتبار آموزش تغذیه صنف خود، بالای لینک سروی در پایان کلیک کنید.



همه چیز درباره حساسیت غذایی

تخمین زده می شود که حدود 8% از اطفال در ایالات متحده حساسیت غذایی دارند. ممکن شما به هر غذایی حساسیت داشته باشید، اما رایج ترین غذاهایی که اطفال به آنها حساسیت دارند شیر، تخم مرغ، گندم، سویا و مسکه مَمِلی هستند. قبلاً فکر می کردیم که انتظار برای دادن این غذاها به محافظت در برابر حساسیت غذایی کمک می کند، اما مطالعات جدیدتر درست عکس این موضوع را نشان می دهد! در حال حاضر معمولاً توصیه می شود برای کمک به جلوگیری از بروز حساسیت غذایی، این غذاها را در اوایل زندگی طفل به او بدهید.



حساسیت غذایی چیست؟

حساسیت غذایی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن، غذا را منحيث یک ماده مضر اشتباه می‌گیرد و کوشش می‌کند به آن حمله کند. در نهایت علاماتی ایجاد می‌شود که ما آن را به شکل یک واکنش حساسیتی مشاهده می‌کنیم. علامات حساسیت غذایی می‌تواند از خفیف تا تهدید کننده زندگی متغیر باشد و ممکن نیاز به مراقبت عاجل طبی داشته باشد. برخی از علامات بلافاصله رخ می‌دهند، در حالی که برخی دیگر ممکن تا چند روز طول بکشد تا ظاهر شوند. همچنین ممکن شما حساسیت یا عدم تحمل غذایی داشته باشید، اما این حساسیت‌ها معمولاً شدت پایین تری نسبت به حساسیت‌های غذایی دارند.

برخی از نشانه‌های حساسیت غذایی چیست؟

نشانه‌ها ممکن شامل موارد ذیل باشد:

- کهیر، بثورات جلدی، التهاب جلدی، آگزما یا خارش
- دلبدی یا معده دردی
- استفراغ یا اسهال
- دشواری در تنفس، خس خس سینه یا سرفه
- تورم یا سفت شدن گلو یا تارهای صوتی
- سوزن سوزن شدن یا خارش دهان
- تورم زبان، صورت یا لب
- سرگیجه یا احساس گیجی داشتن
- پایین شدن فشار خون
- آنافیلاکسی

- یک وضعیت بسیار جدی و احتمالاً تهدید کننده زندگی که ممکن شامل علاماتمانند: دشواری شدید در تنفس، غش، تغییر رنگ جلد، استفراغ شدید، یا تورم شدید صورت، زبان یا لب باشد.

اگر طفلم به یک غذا واکنش حساسیتی نشان می‌دهد چه باید بکنم؟

اگر طفل شما واکنش خفیفی از خود نشان می‌دهد، فوراً با ارائه دهنده مراقبت‌های صحی وی تماس بگیرید و به او بگویید چه غذایی را چه وقت به او داده‌اید. اگر طفل شما واکنش شدیدی دارد (مشکل تنفسی شدید، غش، تغییر رنگ جلد، استفراغ شدید، یا تورم شدید صورت، زبان یا لب)، ممکن دچار آنافیلاکسی، یک بیماری جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی شده باشد. با 911 تماس بگیرید یا به نزدیکترین عاقل بروید.

آیا کاری وجود دارد که بتوانم برای جلوگیری از حساسیت غذایی انجام دهم؟

- توصیه می‌شود که نوزادان در حدود 4 الی 6 ماه اول زندگی خود فقط شیر مادر دریافت کنند، زیرا شیردهی می‌تواند خطر ابتلا به حساسیت‌های غذایی را کاهش دهد. مادرانی که شیر می‌دهند معمولاً نیازی به پرهیز از هیچ غذایی در رژیم خود ندارند، مگر اینکه طفل آنها علامات حساسیت غذایی را نشان دهد و ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحی آنها توصیه دیگری کرده باشد.
- تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که دادن مقادیر کمی از غذاهای حساسیت‌زا (مانند تخم مرغ یا مسکه ممپلی) در حدود 6 ماهگی یا زودتر ممکن به پیشگیری از حساسیت کمک کند. از آنجایی که هر نوزادی متفاوت است، همیشه باید قبل از دادن هر چیزی غیر از شیر مادر یا شیر خشک، با ارائه دهنده مراقبت‌های صحی خود مشورت کنید.
- اگر طفل شما در معرض خطر بلندتری برای داشتن حساسیت غذایی است، ممکن ارائه دهنده مراقبت‌های صحی از شما بخواهد که غذاها را به شیوه متفاوتی به او بدهید.





از چه وقتی و چگونه باید غذاها را به طفل بدهم؟*

هنگامی که طفل شما آماده امتحان کردن غذاها است و شما با ارائه دهنده مراقبت های صحی یا متخصص تغذیه WIC مشورت کرده اید:

- فقط وقتی غذای جدیدی را به طفل خود بدهید که می توانید تمام توجه خود را به وی معطوف کنید و حداقل 2 ساعت بعد از غذا، به دقت او را زیر نظر بگیرید.
- ممکن چند روز طول بکشد تا برخی علائم ظاهر شوند، بنابراین مهم است که 3-5 روز پس از دادن هر غذای جدید و قبل از شروع یک غذای جدید صبر کنید.
- با یک غذا (مانند مرغ خالص شده) شروع کنید تا مطمئن شوید که طفل شما واکنشی نشان نمی دهد.
- غذاهایی با بیش از یک ماده (مانند مخلوط میوه های خالص شده یا مکرونی و پنیر) را فقط بعد از اینکه ابتدا هر غذا را به تنهایی امتحان کردید و طفل شما واکنشی نشان نداد، به او بدهید.
- با مقادیر کم (1-2 قاشق غذاخوری در هر بار) شروع کنید. طفل شما هنوز معده خردی دارد و تا یک سالگی، بیشتر تغذیه خود را از شیر مادر یا شیر خشک دریافت می کند. بناً به مقدار زیادی غذا ضرورت ندارد.
- اگر کدام سؤال دیگری در مورد زمان یا نحوه دادن غذا به طفل خود دارید، با ارائه دهنده مراقبت های صحی یا متخصص تغذیه WIC تماس بگیرید.
- * اگر طفل شما زودتر از وقت به دنیا آمده یا دارای مشکلات صحی خاصی است، ممکن لازم باشد قبل از دادن غذا صبر کنید تا کمی کلان تر شود. با ارائه دهنده مراقبت های صحی یا متخصص تغذیه WIC مشورت کنید.

همانطور که شروع به دادن غذاهای جدید به طفل خود می کنید، می توانید از لبنیات، تخم مرغ، سویا، گندم، مسکه مپلی و ماهی استفاده کنید، مگر اینکه ارائه دهنده مراقبت های صحی شما توصیه دیگری داشته باشد.

- می توانید از غذاهای لبنی مانند ماست و پنیر استفاده کنید، اما تا 1 ساله شدن طفل تان صبر کنید تا بتوانید به او شیر گاو (برای نوشیدن) بدهید.
- شما نباید مسکه مپلی را مستقیماً از شیشه به طفل خود بدهید زیرا آنقدر چسبان است که طفل شما نمی تواند آن را با به راحتی بخورد. در عوض، مپلی را می توانید به یکی از روش های ذیل به او بدهید:
- 2 قاشق چایخوری مسکه مپلی رقیق شده با 2-3 قاشق چایخوری آب، شیر مادر یا شیر خشک.
- مخلوط 2 قاشق چایخوری مسکه مپلی یا پودر مسکه مپلی با 2-3 قاشق غذاخوری از غذای خالص شده ای که قبلاً به راحتی خورده اند.
- استفاده از اسنک حاوی مپلی قابل ذوب مانند پله مپلی.

کمک! تازه فهمیدم طفل حساسیت غذایی دارد! باید چی کار کنم؟

- مهم است که طفل شما از غذاهایی که به آنها حساسیت دارد اجتناب کند.
- با ارائه دهنده مراقبت های صحتی طفل تان صحبت کنید تا پلانی تهیه کنید، از جمله اینکه بدانید چه اتفاقی رخ می دهد و در صورت خوردن غذا به صورت تصادفی توسط او، چه کاری باید انجام دهید.
- با کلینیک WIC خود تماس بگیرید و یک قرار ملاقات با متخصص تغذیه WIC ترتیب دهید تا در مورد خواندن لیبل ها و نحوه اجتناب از غذاهای مشکل ساز معلومات کسب کنید.
- به هر کس دیگری که ممکن از طفل شما مراقبت کند (اعضای خانواده، دوستان، مراقبان طفل، کارمندان کودکانستان و غیره) در مورد حساسیت غذایی طفل خود آموزش دهید. مطمئن شوید که آنها می دانند از چه غذاهایی باید اجتناب کنند و اگر فکر می کنند طفل شما دچار واکنش حساسیتی شده، چه کاری باید انجام دهند.

متأسفانه، اگر طفل شما یک حساسیت غذایی داشته باشد، ممکن در معرض خطر بلندتری برای حساسیت غذایی دیگر باشد.

بنابراین، مهم است همانطور که غذاهای بیشتری را به رژیم غذایی آنها اضافه می کنید، همچنان مراقب نشانه ها باشید. حتی خوب است که یادداشتی از غذاها و زمان دادن آنها تهیه کنید تا بتوانید مراقب هرگونه واکنش احتمالی باشید.

خبر خوب این است که برخی اطفال (اما نه همه آنها) می توانند با افزایش سن، بر حساسیت های غذایی خود «غلبه» کنند. اگر طفل شما حساسیت غذایی دارد، باید قبل از امتحان مجدد آن غذا در آینده، همیشه با ارائه دهنده مراقبت های صحتی او صحبت کنید.



برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار اینجارا کلیک کنید

STOP!

Find us on  



U.S. Department of Agriculture (وزارت زراعت ایالات متحده، USDA) یک ارائه دهنده فرصت برابر است. این مطلب توسط Oklahoma State Department of Health (اداره صحت ایالت اوکلاهما، OSDH) که یک صاحبکار و ارائه دهنده فرصت های برابر است، منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بند 114-3 اصل 65 اساسنامه اوکلاهما نزد اداره توزیع انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده شده و برای دانلود در www.documents.ok.gov موجود است. | تاریخ صدور جنوری 2021 |