

Jere risk alèji alimantè yo

Sètèn manje gen plis chans pou yo lakòz alèji alimantè

Manje ki plis lakòz alèji yo (manje alèjèn yo)

- Pistach
- Ble ak tritikal
- Pwason Lanmè (Kristase, molis)
- Grenn sezam
- Lèt bèf
- Moutad
- Nwa
- Ze
- Pwason
- Soja (soja)

Ou dwe **kòmanse bay** manje ki ka bay alèji yo **nan menm moman ak lòt manje yo**. Li posib pou menm genyen mwens risk alèji pou timoun yo te ekspozé rapidman ak manje sa yo.

Kòmanse bay manje alèjèn yo

- 1 Pwopoze yon sèl manje alèjèn alafwa.
- 2 Ofri menm manje a pandan 3 jou anvan ou pwopoze yon nouvo manje. Sa a ap pèmèt ou rekonèt pi fasil manje ki lakòz pwoblèm nan si tibebe w la fè yon reyaksyon alèjik.
- 3 Aprè w fin reyisi entwodwi manje a, kontinye ofri l manje alèjèn yo chak semèn. Sa a pral pèmèt kò l abitye ak manje a epi diminye risk pou l devlope yon alèje apre yon tan.

Rete vijilan pandan w ap entwodui manje alèjèn yo pou ou ka detekte yon reyaksyon san pèdi tan.

Asire w tibebe a rete reveye pandan 2 èdtan apre l fin manje sa yo.

Rele 911 si tibebe w la gen plizyè sentòm oswa si li sanble gen difikilte pou l respire.

Sentòm alèji ki posib yo

- **Enflamasyon** nan vizaj, po bouch oswa lang
- **Plak wouj**, kò grate oswa bouton sou kò l
- Kriye epi **rechiya** toudenkou
- Difikilte pou l vale epi pou l respire, **respirasyon ak bri**
- **Vomisman** toudenkou ak fòs, **dyare** souvan

Anjeneral sentòm alèji yo parèt san pèdi tan aprè l fin manje manje alèjèn nan. Sepandan, yon reyaksyon ka deklanche jiska 2 èdtan aprè l li fin manje l.

Si w gen yon dout tibebe a prezante siy alèji alimantè yo, sispann ofri l manje a epi ale wè doktè w.