

管理食物过敏风险

某些食物更容易引起食物过敏。

能引起过敏的常见食物 (过敏源食物)

- 花生
- 小麦和黑小麦
- 海鲜 (甲壳类, 软体类)
- 芝麻
- 牛奶
- 芥末
- 坚果
- 蛋类
- 鱼
- 大豆 (soja属)

导致过敏的食物可能会**与其他食物一同摄入**。对于越早接触这些食物的儿童, 过敏的风险越低。



引入过敏源食物

- 1 每次只提供**一种新的过敏源食物**。
- 2 连续3天提供同一种食物, 然后再提供新食物。这样的话, 假如宝宝出现过敏反应, 您可以更容易地确定引起过敏的食物。
- 3 一旦成功引入, 继续每周提供过敏原食物。这种做法能使身体逐渐适应食物, 并降低将来出现过敏的风险。

在引入过敏源食物时要保持警惕, 以便及时察觉过敏反应。**确保宝宝在进食这些食物后的2小时内状态清醒。**

如果宝宝出现多种症状或呼吸困难, 请拨打急救电话。

可能的过敏症状

- 面部、嘴唇或舌头**肿胀**
- 身体出现**红斑、瘙痒或皮疹**
- 啼哭和突然**烦躁**
- 吞咽和呼吸困难, **呼吸嘈杂**
- 喷射性**呕吐**, 反复**腹泻**

通常情况下, 过敏症状在食用过敏原食物后很快就会出现。然而, 过敏反应也可能在进食后的2小时内发生。**如果您怀疑宝宝有食物过敏的迹象, 请停止提供该食物并咨询您的医生。**