

إدارة مخاطر الحساسية الغذائية

من المرجح أن تسبب بعض الأطعمة الحساسية الغذائية.

اتصلي برقم 911 إذا كان
طفلك يعاني من أعراض
متعددة أو يبدو أنه يعاني
من صعوبة في التنفس.

الأعراض المحتملة للحساسية

- تورم في الوجه أو الشفاه أو اللسان
- بُقع حمراء، أو حكة، أو بثور على الجسم
- البكاء والتهيج المفاجئ
- صعوبة في الابتلاع والتنفس، والتنفس ب
- القئ على دفعات والإسهال المتكرر

عادة ما تظهر أعراض الحساسية بسرعة بعد
تناول الطعام المسبب للحساسية. ومع ذلك، قد
يحدث رد فعل حتى ساعتين بعد الاستهلاك.
**إذا كنت تشكي في أن الطفل تظهر عليه
علامات الحساسية الغذائية، فتوقفي عن
تقديم الطعام واستشيري الطبيب.**

الأعراض المحتملة للحساسية

- 1 قدمي طعاماً جديداً واحداً فقط لمسببات
الحساسية في كل مرة.
- 2 قدمي الطعام نفسه لمدة 3 أيام قبل تقديم
طعام جديد. هذه الطريقة ستسهل عليك
التعرف على الطعام المعني إذا كان الطفل
يعاني من رد فعل تحسسي تجاهه.
- 3 بعد التقديم الناجح، استمر في تقديم
الأطعمة المسببة للحساسية أسبوعياً.
سيسمح هذا للجسم بالتعود على الطعام
وتقليل خطر الإصابة بالحساسية لاحقاً.

كوني يقظة عند تقديم الأطعمة المسببة للحساسية
من أجل اكتشاف رد الفعل التحسسي بسرعة.
**تأكدي من أن الطفل سيظل مستيقظاً لمدة
ساعتين بعد تناول هذه الأطعمة.**

الأطعمة الرئيسية التي تسبب الحساسية (الأطعمة المسببة للحساسية)

- الفول السوداني
- القمح والقمح الشلبي
- المأكولات البحرية (القشريات والرخويات)
- حبوب السمسم
- حليب البقر
- الخردل
- الجوز
- البيض
- السمك
- فول الصويا (الصويا)

يمكن إدخال الأطعمة المسببة للحساسية
في نفس الوقت مع الأطعمة الأخرى.