

## مؤشرات الحساسية الغذائية

تظهر تفاعلات الحساسية عادة في غضون بضع دقائق من التعرض للطعام، ولكن يمكن أن تحدث بعد ذلك بساعتين. تشمل العلامات الأكثر شيوعًا ما يأتي:

- شرى أو تورمًا أو احمرارًا أو طفحًا جلدًا
- انسداد الأنف أو سيلانها مع حكة ودموع في العين
- القيء
- الكحة

### الطوارئ الطبية



- قد تكون بعض ردود الفعل التحسسية تجاه الطعام، ولسعات الحشرات، والأدوية ومسببات الحساسية الأخرى - مهددة للحياة. اتصل بالرقم 9-1-1 على الفور إذا ظهر على طفلك أي مما يأتي:
- تورم في الفم أو اللسان أو الحلق
  - شرى ينتشر في الجسم
  - صعوبة في التنفس أو البلع أو التحدث، أو صوت أجش أو خشن
  - سعال أو أزيز متكرر
  - شحوب أو زرقة الوجه أو الشفتين
  - إعياء أو ضعف أو فقدان الوعي

## تقديم المسببات الشائعة لحساسية الطعام

لتقليل خطر الإصابة بحساسية الطعام، قدمي الأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام عندما يكون طفلك مستعدًا لتناول الأطعمة الصلبة - عادةً حوالي 6 أشهر.

بعد أن يأكل طفلك القليل من الأطعمة الصلبة الأخرى (راجعى بدء تقديم الأطعمة الصلبة)، ابدئي في تقديم الأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام واحدة تلو الأخرى. ابدئي بالأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام التي تتناولها أسرتك في أغلب الأحيان. جربي، على سبيل المثال:

- مزج زبدة الفول السوداني والجوز في حبوب الأطفال أو توزيعها على شرائح رقيقة من الخبز المحمص
- البيض والمأكولات البحرية المطبوخين جيدًا
- منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن المبشور. انتظر حتى 9 إلى 12 شهرًا لتقديم الحليب كامل الدسم (3.25%).

### جربي ذلك



راجعى تقليل مخاطر الإصابة بحساسية الطعام لدى طفلك على [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) لمعرفة المزيد.

### ما هي حساسية الطعام؟

يخطئ الجسم في اعتبار الطعام ضارًا. بمجرد أن يعاني الشخص حساسية تجاه الطعام، يحدث رد فعل تحسسي في كل مرة يأكل فيها هذا الطعام.

## مسببات الحساسية الغذائية الشائعة

الأطعمة التي تسبب الحساسية الغذائية هي:

- الحليب ومنتجاته
- البيض
- الفول السوداني
- المكسرات - مثل اللوز والكاجو والجوز
- الصويا
- المأكولات البحرية - مثل الأسماك والمحار والقشريات مثل سرطان البحر والكرنكند
- القمح
- السمسم

### هل تعلمين



حساسية الطعام وحالات الحساسية الأخرى - مثل الأكزيما والربو وحمى الكلا تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. تحدثي عن تاريخك العائلي مع مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان طفلك معرضًا للخطر.