

28 Νοεμβρίου 2020

Πώς θα ανακαλύψετε τις αλλεργίες του παιδιού;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αυτά είναι τα βήματα για να ανακαλύψετε τις αλλεργίες του παιδιού με ασφάλεια και δίχως να προκληθούν συμπτώματα.



Ένα από τα πιο δύσκολα σημεία της εξοικείωσης του παιδιού με τα στερεά τρόφιμα είναι η ανακάλυψη πιθανών αλλεργιών. Είναι ένα από αυτά τα ατυχή σεναρία, που δεν μπορούμε να γνωρίζουμε εάν υπάρχει αλλεργία έως ότου το μωρό σας δοκιμάσει το φαγητό.

Αλλεργίες και τρόφιμα..

Ωστόσο, αντί να αποφεύγουμε τις γνωστές αλλεργιογόνες τροφές, η Δρ. Lakiea Wright, πιστοποιημένη από το Διοικητικό Συμβούλιο παθολόγος, αλλεργιολόγος, ανοσολόγος, ιατρός στο Brigham and Women's Hospital της Βοστώνης, προτείνει να εξοικειώσετε το παιδί ομαλά με νέες τροφές για να διαπιστώσετε πιθανές αλλεργίες. Τα ασφαλή βήματα που προτείνει, περιλαμβάνουν:

1. Ξεκινήστε με τρόφιμα που δεν σχετίζονται με αλλεργίες

Το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών (CDC) προτείνει τα μωρά να ξεκινούν να τρώνε στέρεες τροφές περίπου στους έξι μήνες. Διάφορα είναι τα σημάδια που θα σας «προειδοποιήσουν» ότι το παιδί είναι έτοιμο για αυτήν την μετάβαση όπως:

Το μωρό μπορεί να ελέγξει τις κινήσεις του κεφαλιού του.

Το μωρό μπορεί να καθίσει με λίγη υποστήριξη.

Το μωρό ανοίγει συχνά το στόμα του.

Το μωρό κινείται προς το φαγητό.

2. Μια νέα τροφή την φορά

Για να προσδιορίσετε σε ποια τροφή μπορεί να είναι αλλεργικό το μωρό σας, είναι σημαντικό να εισαγάγετε σταδιακά νέους τύπους και όχι ταυτόχρονα.

Με αυτόν τον τρόπο, στην ατυχή περίπτωση που το μωρό σας έχει αντίδραση, θα είναι ευκολότερο να προσδιορίσετε ποια τροφή προκάλεσε τις δυσμενείς επιπτώσεις, επιτρέποντάς σας έτσι να το αφαιρέσετε από τη διατροφή του βρέφους σας.

3. Μικρή ποσότητα της νέας τροφής

Η μικρή ποσότητα δεν έχει να κάνει μόνο με το γεγονός ότι τα μωρά τρώνε λιγότερο. Σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό και με το ενδεχόμενο αλλεργίας. Για αυτό όταν δοκιμάζει μια νέα τροφή, στην οποία δεν ξέρετε εάν είναι αλλεργικό, τότε θα ήταν καλύτερο να δοκιμάζει από μικρή ποσότητα.

Εάν το παιδί είναι πράγματι αλλεργικό στα εν λόγω τρόφιμα, τότε ένα μεγαλύτερο μέρος θα μπορούσε να οδηγήσει σε σημαντικά εντονότερα συμπτώματα και να το ταλαιπωρήσει πολύ περισσότερο.

4. Καταγράψτε τα «new entry»

Οι αλλεργικές αντιδράσεις δεν εμφανίζονται πάντα αμέσως, και ως εκ τούτου, μπορεί να είναι δύσκολο να προσδιοριστεί ποια τροφή προκάλεσε την αντίδραση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μια από τις κύριες συμβουλές των ειδικών είναι η καταγραφή των νέων τροφίμων που εισάγετε στην διατροφή του.

Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη διατροφή του μωρού σας διατηρούνται σε ένα μέρος, κάτι που δεν είναι μόνο σημαντικό για να ενημερώνονται οι γονείς, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ενημέρωση ενός γιατρού.

5. Γνωρίζετε τα αλλεργικά συμπτώματα στα μωρά

Μερικές φορές, οι αντιδράσεις μπορεί να είναι πολύ ήπιες ή να διαφέρουν στα μωρά από ό, τι στους ενήλικες. Επομένως, είναι απαραίτητο να είστε ενημερωμένοι και να είστε προσεκτικοί σχετικά με τη φυσική εμφάνιση και τη συμπεριφορά του παιδιού σας μετά από νέες τροφές.

Μερικά από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα στα μωρά, περιλαμβάνουν:

Δερματικό εξάνθημα ή ερεθισμός.

Οίδημα του προσώπου, στην γλώσσα ή και τα χείλη.

Βήχας.

Εμετός ή διάρροια.

Δυσκολία στην αναπνοή.

Πηγή: imommy.gr