



מאמר

## אלרגיות למזון תינוקות

אלרגיה למזון הינה תגובת יתר של מערכת החיסון לאכילת מזון מסוים המתבטאת בסימנים קליניים של מערכות הגוף השונות: מערכת הנשימה, הלב וכלי הדם, מערכת העיכול והעור.

תגובה אלרגית עלולה להופיע תוך דקות לאחר אכילת המזון וגם שעות לאחר מכן. הסימנים יכולים להופיע הם הקאות, שלשולים, יציאות דמיות, פריחה בעור, שיעול, צפצופים ונזלת. בכל מקרה של

הופעת אחד מהסימנים הללו – הפסיקו את המזון ופנו לרופא

מזונות האחראים לרוב האלרגיות למזון: חלב פרה, ביצים, בוטנים, אגוזים, שומשום ודגים. קיימים גם מקרים ספורים של אלרגיה לסויה, דגנים, כוסמת ופירות טרופים כמו קיווי ומנגו. רוב האלרגיות לביצים, חלב פרה, סויה וחיטה חולפות עד גיל 3 שנים (פרט למקרים של צליאק). לעומת זאת אלרגיה לבוטנים, שומשום, אגוזים, דגים ופירות ים נוטות להישאר לכל החיים.

אלרגיה לחלבון פרה האלרגיה השכיחה ביותר בקרב תינוקות. לרוב תעבור בין גילאי שנה-שנתיים. חשוב לפנות לרופא על מנת לאבחן את האלרגיה ולהתאים את סוג המזון.

### **האם ניתן להפחית את הסיכון לאלרגיות למזון אצל תינוקות?**

- אנחנו מצטרפים להמלצה שאין כמו חלב אם! מומלץ להניק את התינוק במשך ששת החודשים הראשונים.
- אין צורך להימנע ממזונות מסוימים בזמן ההנקה. אין שום עדות לכך שהימנעות ממזונות כמו חלב, ביצים, בוטנים, דגים או אלרגנים פוטנציאליים אחרים יעיל בהפחתת אלרגיה לתינוקות. מניעה ממזון מסוים צריכה להיעשות רק בהמלצת רופא. אם לא ניתן להניק, התייעצו עם רופאה או אחות טיפת חלב לגבי שילוב תמ"ל חלבי מועשר בברזל.
- החל מגיל חצי שנה כדאי לחשוף את התינוק לאוכל מוצק ולטעימות של מזונות שונים. לאחר שהתינוק חוגג חצי שנה, אין צורך לדחות את החשיפה למזון בכדי לנסות ולהימנע מאלרגיות (כולל בוטנים, אגוזים, סויה, ביצים, מאכלי ים, דגים או חיטה). דחייה של הוספת מזונות אלו לתפריט אינה עוזרת. בהורדת שכיחות של מחלות אלרגיות.
- גוון והוסיפו מאכלים חדשים בשעות הבוקר וכאשר התינוק במצב רוח טוב כדי שתוכלו לעקוב אחר תגובתו מומלץ לא לתת מאכלים חדשים בערב או בלילה.
- הוספו מאכל אחד חדש בלבד בכל פעם, והמתינו יומיים לפני חשיפה של התינוק למזון חדש נוסף. ככה תוכלו לזהות ביתר קלות אילו מזונות גורמים לתגובה אלרגית, אם בכלל.

### **תגובות אלרגיות**

מהי תגובה אלרגית ואיך תראו שהתינוק אלרגי? ישנן תגובות שונות שיכולות להעיד על אלרגיה. כדאי לדעת שתגובות אלרגיות מופיעות בדרך כלל תוך דקות או לכל היותר שעות מזמן החשיפה.

התגובות עלולות לכלול

- תגובות עור כגון אקזמה, סרפדת (אורטיקריה) או פריחה
- בעיות בדרכי הנשימה כגון גודש או צפצופים.
- קשיים במערכת העיכול כגון הקאות, כאבי בטן ושלשולים עם או בלי דם

אם יש לכם חשד שלתינוק יש אלרגיה, התייעצי עם רופא בהקדם האפשרי ואל תתנו לתינוק שוב מאותו המזון עד שרופא לא יאשר זאת