

هل تعتقد بأن طفلك يُعاني من
حساسية من بروتين حليب الأبقار؟



مراجع:

Koletzko S, et al. *JPGN* 2012;55(2):221-9.¹

Lifschitz C, et al. *Eur J Pediatr* 2015;174:141-50.²

Høst A. *Pediatr Allergy Immunol* 1994;5(5 Suppl):1-36.³

«هل يمكن أن تكون حساسية من حليب الأطفال؟»

إنها مسألة ليس من السهل دائما الإجابة عليها. ولكن إذا استطعنا إيجاد الإجابة، فإنه يمكن في كثير من الأحيان حل العديد من المخاوف التي مررت بها أنت وطفلك.



لقد قمنا في هذا الكتيب بجمع معلومات حول حساسية بروتين حليب الأبقار؛ ما هي تلك الحساسية، وأعراضها الشائعة، وما هي الأشياء التي يمكن للأباء والأمهات الاستفادة من وضعها في اعتبارهم.

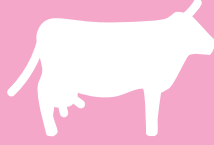
نحن نأمل بأن تحصل على إجابات على بعض تلك الأسئلة الموجودة لديك. إذا كان لديك المزيد من التساؤلات بشأن طفلك فلا تتردد أبداً في الاتصال بمركز رعاية الأطفال أو الطبيب/طبي الأسنان الذي يتابع معه طفلك.

إذا كان لديك أية أسئلة تتعلق بأحد منتجات Nestlé Health Science فإننا نرحب باتصالك بخدمة استشارات المستهلكين على هاتف رقم 20 00 78 - 020.

نحن نتمنى لكم النجاح في أولى تجارب طفلكم في تناول الطعام!

فريق الأطفال

Nestlé Health Science



ما هي حساسية بروتين حليب الأبقار؟

يُصاب بحساسية بروتين حليب الأبقار حوالي 3% من كافة الأطفال ممن هم تحت سن عام¹. ومن ثم فإنها أحد أكثر أنواع الحساسية الغذائية الموجودة لدى الأطفال الرضع. ونحمد الله أنها تنتهي لدى الغالبية العظمى من الأطفال قبل بلوغهم سن المدرسة.

كيف تحدث الحساسية الغذائية؟

يُمكن لأي شخص أن يُصاب بالحساسية الغذائية، إلا أننا لاحظنا أن وجود الحساسية الغذائية في الأسرة تنطوي على مخاطر متزايدة. تحدث حساسية بروتين حليب الأبقار عندما يتفاعل الجهاز المناعي للطفل بطريقة سلبية تجاه البروتين الموجود في حليب الأبقار.

ويتفاعل الطفل الرضيع مع بروتين حليب الأبقار الذي يمر عبر الأم في حليب الثدي. إذا ما حصل الطفل على بديل للبن الأم فإن رد الفعل يحدث في بروتين الحليب البديل.

وفي كلتا الحالتين، يرى الجهاز المناعي للطفل بروتين حليب الأبقار كشيء غريب يحتاج للدفاع ضده. ومن ثم فإن الجسم يُطلق آليات للحماية في هيئة مواد طبيعية مثل الهستامين. هذه المواد هي التي تسبب أعراض الحساسية التي قد تواجه الطفل.

ما مدى سرعة ظهور الأعراض؟

يُمكن لأعراض الحساسية الظهور مباشرة وذلك استناداً إلى نوع الحساسية، أي في غضون دقائق بعد تناول الطفل لبروتين حليب الأبقار. ويُمكن للأعراض أيضاً أن تظهر لأول مرة بعد بضعة ساعات أو بضعة أيام.

إن حساسية بروتين حليب الأبقار وعدم تحمل اللاكتوز ليسا الشيء نفسه!

على الرغم من أن بعض من أعراض حساسية الحليب وأعراض عدم تحمل اللاكتوز متشابهة، إلا أن أسباب الأعراض مختلفة تماماً. يحدث عدم تحمل اللاكتوز بسبب انخفاض قدرة الأمعاء على هضم سكر اللبن الطبيعي (اللاكتوز) الموجود في حليب البقر وحليب الأم. وعلى الجانب الآخر فإن أعراض حساسية بروتين حليب الأبقار يحدث عندما يتفاعل النظام المناعي مع بعض البروتينات الموجودة في حليب البقر. وبالإضافة إلى ذلك فإن عدم تحمل اللاكتوز هو أمرأ غير شائعاً لدى الأطفال قبل 3 سنوات، بما في ذلك الأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين حليب الأبقار.

ما هي الأعراض التي ينبغي على الشخص مراقبتها؟

بكونك أباً أو أما فسوف تلاحظ مباشرة إذا ما كان طفلك سعيداً، أو عندما يشعر بالألم. وبما أن أعراض حساسية بروتين حليب الأبقار يُمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً، سواء في السلوك والشدة، فإنه يُمكن أن يكون من الصعب العثور على سبب عدم رضا طفلك. وبالإضافة إلى ذلك فإنه يتم التعامل مع كل طفل مصاب بحساسية بروتين حليب الأبقار كحالة فريدة من نوعها. ولذا فمن الهام معرفة كافة الأعراض المختلفة المرتبطة بحساسية بروتين حليب الأبقار حتى يتسنى لكم مراقبتها.

تنقسم الأعراض الخاصة بحساسية بروتين حليب الأبقار في المقام الأول إلى أربعة أنواع.* لدى العديد من الأطفال المصابين بحساسية بروتين حليب الأبقار العديد من الأعراض، وغالباً ما يكون ذلك في أكثر من نوع من أنواع الأعراض.³⁻²

الشعب الهوائية

- تنفس ذو أزيز أو صفير، أو صعوبات في التنفس
- سيلان الأنف
- السعال المزمن (ليس عابراً)

البشرة

- الشرى (أورتكاريا) الحمى القروصية (طفح جلدي في هيئة حبوب حمراء ناتئة)
- وذمة وعائية (تورم الشفاه أو الجفون)
- إكزيما (البشرة الجافة أو ذات القشرة أو التي تؤدي إلى الحكة أو الحمراء)

ينبغي أن يتم
لحساسية بروتين
الأبقار من قبل
في الرعاية

* مقتبس من "الجمعية الأوروبية أمراض الجهاز الهضمي للأطفال"، المبادئ التوجيهية لطب الكبد والتغذية 2012 (ESPGHAN).
** يرتبط المغص الحاد لدى الأطفال الرضع بكفاء في الغالب لفترة منتظمة خلال النهار وهو يستمر خلال الأشهر الأولى من حياته.



في حالات الأعراض
الحادة وضيق التنفس
يُرجى طلب الحصول
على الرعاية الصحية

المعدة \ الأمعاء

- القيء
- التجشؤ المتكرر
- الترجيع
- الامتناع عن الطعام
- المغص الحاد (مرتبط ببكاء لا يطاق **)
- الإسهال
- آثار دم في البراز
- إمساك
- عسر البلع (صعوبات في البلع)
- آلام البطن

إجراء تشخيص
وتين حليب
المتخصصين
ة الصحية

عام

- التعب والنعاس
- القلق
- عدم الرضا
- صعوبات في النوم
- الحساسية المفرطة (تحدث فقط في الحالات الحادة، رد فعل سريع مع تورم وطفح جلدي يؤدي إلى الحكة)

كتيب أعراض طفلي

نرجوا منك تعبئة الاستمارة الموجودة أدناه قبل كل زيارة تقوم بها إلى مراكز الرعاية الصحية.
من خلال متابعة طفلك ومتابعة أعراضه لبضعة أيام قبل الزيارة يمكنك المساعدة في تسهيل القيام بأية تشخيصات.

الاسم
السن
التاريخ
الاسم:

عدد مرات تناول الطعام والكمية المقدرة (مل) في كل مرة

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

الأعراض*

عام	الشعب الهوائية	المعدة\الأمعاء
<input type="checkbox"/> التعب والنعاس	<input type="checkbox"/> تنفس ذو أزيز أو صفير، أو صعوبات في التنفس	<input type="checkbox"/> القيء
<input type="checkbox"/> الفلق	<input type="checkbox"/> سيلان الأنف	<input type="checkbox"/> التجشؤ المتكرر
<input type="checkbox"/> عدم الرضا	<input type="checkbox"/> السعال المزمن (ليس عابراً)	<input type="checkbox"/> الترجيع
<input type="checkbox"/> صعوبات في النوم		<input type="checkbox"/> الامتناع عن الطعام
	البشرة	<input type="checkbox"/> المغص الحاد (مرتبط ببكاء لا يطلق)**
	<input type="checkbox"/> الشرى (أورتكاريا)، الحمى القُرصية	<input type="checkbox"/> الإسهال
	<input type="checkbox"/> الوذمة الوعائية	<input type="checkbox"/> آثار دم في البراز
	<input type="checkbox"/> الإكزيما	<input type="checkbox"/> إمساك
		<input type="checkbox"/> عسر البلع (صعوبات في البلع)
		<input type="checkbox"/> آلام البطن

تغيير الحفاضة

عدد مرات تغيير الحفاضة
لون البراز وقوامه

* مقتبس من "الجمعية الأوروبية أمراض الجهاز الهضمي للأطفال"، المبادئ التوجيهية لطب الكبد والتغذية 2012 (ESPGHAN).

** يرتبط المغص الحاد لدى الأطفال الرضع ببكاء في الغالب لفترة منتظمة خلال النهار وهو يستمر خلال الأشهر الأولى من حياته.

كُتِبَ الأعراض التقرير الأسبوعي

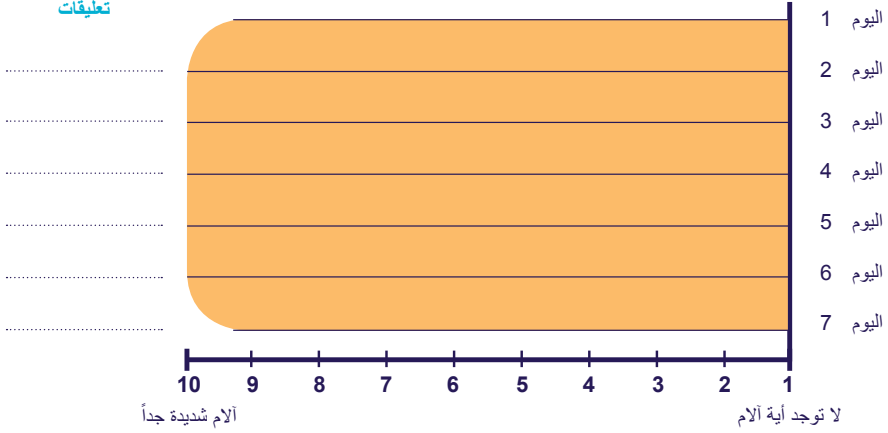
هل تريد أن تتبع أي أعراض مختارة من طفلك لفترة أطول قليلاً؟

قم بوضع علامة من خلال وضع X على سطر كيف ترى أعراض طفلك - من عدم وجود آلام على الإطلاق إلى أسوأ الآلام ممكنة. يتم التقييم بشكل يومي لمدة 1 - 2 أسابيع، ويُفضل أن يكون في نفس التوقيتات. يُرجى تحديد الأعراض التي ستقوم بمتابعتها جنباً إلى جنب مع طبيب طفلك.

الأسبوع 1

الأعراض

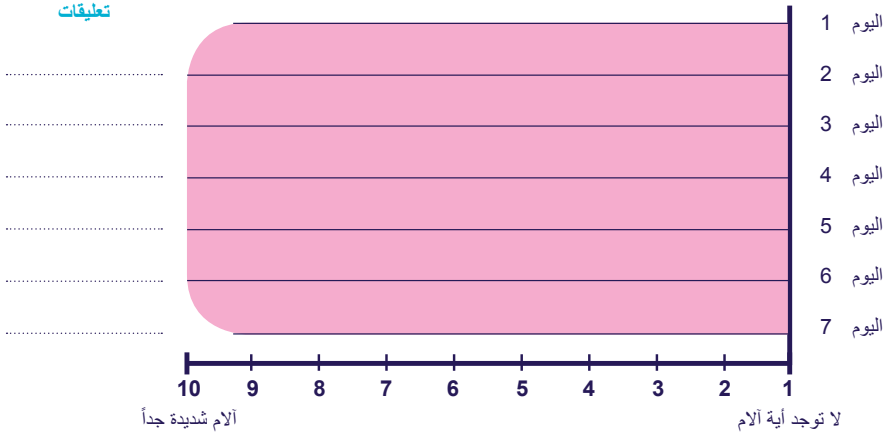
تعليقات



الأسبوع 2

الأعراض

تعليقات



نصائح وإرشادات للأشخاص الذين يتوجب عليهم تجنب بروتين حليب الأبقار

- بروتين الحليب، ألبومين الحليب، حليب بياض البيض
- الجبن (كافة الأنواع)، مصّل اللبن
- كازين، بروتين الجبن، الملح المعدني المستخرج من الحليب، الكالسيوم المستخرج من الحليب
- الزبدة، دهون الزبدة
- الجبن القريش، الجبن القريش الخالية من الدهون، جبن حلوم
- مصّل اللبن، مسحوق مصّل اللبن، بروتين مصّل اللبن
- لا تستخدم المنتجات التي تحتوي على المواد الغذائية التالية أو الأسماء التالية في جدول المحتويات:
 - اللكتوس/سكر الحليب*
 - كريم فريش، لبن مخثر، لبن بقشدة
 - السمن النباتي أو الدهون أو خليط الدهون الغذائية
 - الحليب، مسحوق الحليب، مسحوق الحليب منزوع الزبد، مسحوق الحليب منزوع الدسم، اللبن الجاف
 - القشدة، مسحوق القشدة، الزبادي، الأيس كريم

* بالإضافة إلى Althera® التي تحتوي على اللكتوز النقي الخالي من بروتين الحليب

- الحلوى والشيكلاته (بما في ذلك الشيكلاته السوداء)
- منتجات مصنعة بالكامل وشبه مصنعة مثل مسحوق الصلصة وكرات السمك
- يُمكن أن يتم خبز بياض البيض المخفوق (الميرينج) مع بروتين الحليب بدلاً من البيض
- المسلي، الكورن فليكس ورقائق الخبز قطع الخبز
- السوريه
- يُرجى الأخذ في الاعتبار بأن المنتجات التالية يمكن أن تحتوي على بروتين الحليب:
 - الخبز الذي تم خبزه باستخدام الحليب أو السمن النباتي التي تحتوي على الحليب. يُمكن أن يكون الخبز مدهون أيضاً بالحليب. يسري هذا على الخبز والكعك والبسكويت والبسماط
 - مكعبات المرق ومركز المرق السائل وخليط التوابل
 - المأكولات الباردة كالسجق ومعجون الكبد
 - مسحوق الشيكلاته

قم دائماً بقراءة قائمة المكونات بعناية وبصفة منتظمة

لا تقم بعمل تغييرات كبيرة في النظام الغذائي لطفلك دون استشارة الطبيب المتابع لطفلك في قطاع الرعاية الصحية.



إذا ما كان طفلك تحت سن 6 أشهر إذا كان لبن الثدي الأم غير كافٍ

إن فريق Nestlé Health Science يدعم الرضاعة ويرى أن لبن الأم هو أفضل طعام يُمكن للطفل الحصول عليه من أجل نموه وتطوره.

توجد مغذيات خاصة خالية من بروتين حليب الأبقار مخصصة للأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين حليب الأبقار في الحالات التي لا يكون فيها لبن الأم غير كافٍ، أو إذا كان هناك أسباب أخرى تمنعه من الرضاعة.

عندما يحين موعد تذوق الطعام

هناك بعض الأطفال الذين يظهرون اهتماماً بالطعام في مرحلة مبكرة. يُمكنك تمكين الطفل من تذوق عينات صغيرة من الطعام العادي من سن أربعة أشهر، طالما أنها بكميات صغيرة ولا تتنافس مع الرضاعة. حتى وإن كنت تعطي عينات صغيرة جداً للتذوق فمن المهم مواصلة الرضاعة الطبيعية بالكامل، أو إعطاء بديل كالمعتاد حتى يصل الطفل إلى سن ستة أشهر. عند سن 6 أشهر تقريباً يكون الوقت قد حان لبدء تعويد طفلك على تناول الطعام العادي. استمر في إرضاع الطفل أو قم بإعطاءه التغذية الخاصة كالمعتاد حتى خلال تلك الفترة. (اقرأ المزيد على www.livsmedelsverket.se)

في الوصفات التي تحتوي على الحليب ومنتجات الألبان يُمكنك استخدام مسحوق التغذية الخاصة الممزوجة جيداً بنفس الكمية. قم أيضاً بإضافة القليل من الزيت الطبيعي في طعام الطفل لرفع نسبة محتوى الطاقة.

إن القائمة اليومية التالية هي أحد الأمثلة التي تلبّي التوصيات الخاصة بالتغذية بما في ذلك الكالسيوم للطفل الذي يتراوح عمره بين 1 - 3 سنوات:

مثال لقائمة الطعام اليومية:

الصباح: 2 ديسيلتر من مزيج المغذيات الخاصة

الطور: 1 حصة من عصيدة الشوفان 1 ديسيلتر من مزيج المغذيات الخاصة وهريس الفاكهة، أو 1 حصة من عصيدة الفاكهة.

الوجبة الخفيفة: 1 حبة موز

العشاء: 1 حصة من حساء الديك الرومي مع الأرز والخضروات. 1 ديسيلتر من مشروب الشوفان المعزز بالعناصر الغذائية

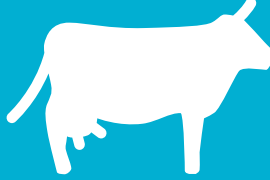
الوجبة الخفيفة: 1 شطيرة لحم خنزير مع زبد نباتي خالية من الحليب. 1 ½ ديسيلتر من المغذيات الخاصة.

العشاء: 1 حصة من حساء السمك مع البطاطس.

1 ديسيلتر من مشروب الشوفان المعزز بالعناصر الغذائية

وجبة المساء: 1 حصة من العصيدة الخالية من الحليب مع هريس الفاكهة





هل ترغب بالحصول على نصائح حول
وصفات إعداد الوجبات أو هل لديك أية
أسئلة بشأن أي من منتجاتنا؟

يُرجى الاتصال بخدمة استشارات المستهلك:

السويد 020-78 00 20



النرويج 8156 8332 / 6781 7400

الدنمارك 3546 0167

السويد nestlehealthscience@se.nestle.com



النرويج nestlehealthscience@no.nestle.com

الدنمارك nestlehealthscience@dk.nestle.com



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.

هاتف: 08 - 561 525 00

www.nestlehealthscience.se