



هل تشكين في إصابة طفلك بحساسية تجاه بروتين الحليب البقري؟

معلومات للوالدين أو القائمين على رعاية طفل أوصى له مختصو
الرعاية الصحية بنظام غذائي خالٍ من منتجات الألبان.

هل يمكن أن تكون

الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري؟

هذا سؤال ليس من السهل دائمًا الإجابة عنه. ولكن إن تمكنت من العثور على إجابة له، فقد يقضي ذلك على الكثير من المخاوف التي تعانين منها أنت وطفلك.

في هذا الكتيب، جمعنا لك معلومات حول الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري: ماهيتها، وأعراضها الشائعة، وما قد تستفيدين من مراعاته كوالدة للطفل.

ونتمنى أن تحصلين على إجابة عن بعض الأسئلة التي تدور بالتأكد في عقلك. وإذا كانت لديك مخاوف أخرى، فلا تتردد في التواصل مع مختصي الرعاية الصحية المتابعين لحالتك.

نتمنى لك حظًا وافرًا في تجارب الطعام المستقبلية لطفلك!

فريق طب الأطفال

Nestlé Health Science

المحتويات

- 4 ما هي الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري؟
- 6 كيف تحدث حالات الحساسية تجاه الطعام؟
- 8 ما الأعراض التي ينبغي لك الانتباه لها؟
- 10 أعراض طفلي المتعلقة بمنتجات الألبان
- 12 نصائح وإرشادات لتجنب بروتين الحليب البقري
- 14 أطعمة ينبغي لك الانتباه لها
- 17 إذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر ولم يكن حليب الثدي كافيًا
- 18 متى يحين وقت تقديم الأطعمة الصلبة



ما هي

الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري؟

تحدث الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري لنحو 3% من جميع الأطفال دون سن عام واحد.¹ ويجعلها هذا إحدى أكثر أنواع الحساسية تجاه الطعام شيوعاً بين الرضع. لحسن الحظ، تختفي لدى معظم الأطفال قبل بلوغ سن المدرسة.

ما مدى سرعة

ظهور الأعراض؟

بناءً على نوع رد الفعل، قد تظهر أعراض الحساسية على الفور، أي في غضون دقائق من تناول الطفل لبروتين الحليب البقري. ومع ذلك، قد لا تظهر الأعراض لعدة ساعات أو أيام.



الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري وعدم تحمل اللاكتوز ليسا الشيء ذاته!

على الرغم من تشابه بعض أعراض الحساسية تجاه الحليب وعدم تحمل اللاكتوز، إلا أن الأسباب وراء كل منهما مختلفة تمامًا. يحدث عدم تحمل اللاكتوز بسبب انخفاض قدرة الأمعاء على تكسير سكر الحليب الطبيعي (اللاكتوز) الموجود في كل من الحليب البقري وحليب الأم. من ناحية أخرى، تظهر أعراض الحساسية تجاه الحليب البقري عندما يحدث رد فعل من الجهاز المناعي تجاه بروتينات معينة موجودة في الحليب البقري. ويندر ظهور عدم تحمل اللاكتوز لدى الأطفال قبل سن 3 سنوات، حتى لدى الأطفال المصابين بحساسية تجاه الحليب البقري.

كيف تحدث

حالات الحساسية تجاه الطعام؟

قد يصاب أي شخص بحالات حساسية تجاه الطعام؛ ومع ذلك، إذا كان هناك رضيع في الأسرة يعاني من حساسية تجاه الطعام، فسيصبح الخطر أكبر. وتحدث الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري، على وجه التحديد، عندما يحدث رد فعل سلبي من الجهاز المناعي للطفل تجاه البروتين الموجود في الحليب البقري.

يحدث رد فعل من رضيع الرضاعة الطبيعية تجاه بروتين الحليب الذي ينتقل من جسم الأم إلى حليب الثدي، وإذا كان الطفل يرضع حليبًا صناعيًا، فسوف يحدث رد الفعل تجاه بروتين الحليب الصناعي.

في كلتا الحالتين، يحدث رد فعل من الجهاز المناعي للطفل تجاه بروتين الحليب ويعتبره جسمًا غريبًا يجب حماية الجسم منه. ويبدأ إفراز آليات الحماية على شكل مواد طبيعية، مثل الهستامين. وتسبب هذه المواد بدورها أعراض الحساسية التي قد تظهر على الطفل.

ما الأعراض

التي ينبغي لك الانتباه لها؟

بصفتك والدة، تشعرين على الفور عندما يصبح طفلك غير سعيد، أو عندما يشعر بالألم. ونظرًا لأن الأعراض الناتجة عن الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري قد تتباين بشكل كبير، سواء في مظهرها أو شدتها، فقد يصعب التوصل لسبب عدم سعادة طفلك. ولكل طفل أيضًا رد فعل مختلف تجاه الحساسية من بروتين الحليب البقري. ومن ثم، فقد يفيدك التعرف على جميع الأعراض المختلفة المرتبطة بالحساسية تجاه بروتين الحليب البقري، بحيث يمكنك الانتباه لها.

تنقسم أعراض الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري بشكل أساسي إلى أربعة مجالات. يعاني العديد من الأطفال المصابين بالحساسية تجاه بروتين الحليب البقري من أعراض متعددة، وفي أغلب الأحيان تظهر في أكثر من مجال من مجالات الأعراض.²

أعراض تنفسية

- صوت الصفير أو الأزيز أو صعوبة التنفس
- رشح الأنف
- السعال المزمن (غير عابر)

أعراض جلدية

- الطفح (الجدري الكاذب)، والشري (طفح مع بروز كتل من البشرة واحمرارها)
- الوذمة الوعائية (تورم في الشفاه أو جفن العين)
- الإكزيما (الجلد الجاف، أو المتشقق، أو المسبب للحكة، والاحمرار)

أعراض معدية معوية

- القيء
- الاجترار (تقيئ الطعام دون هضمه) المتكرر
- الارتجاع
- رفض تناول الطعام
- المغص المعوي (مع البكاء غير المنقطع*)
- الإسهال
- وجود دم في البراز
- الإمساك
- عسر البلع (صعوبة في الابتلاع)
- آلام المعدة

يجب أن يتولى تشخيص الحساسية تجاه بروتين الحليب البقري مختصو الرعاية الصحية

أعراض عامة

- عدم اكتساب الوزن
- الإرهاق والخمول
- التملل
- الضيق
- الأرق
- الحساسية المفرطة (تحدث فقط في الحالات الخطرة؛ رد فعل سريع مع تورم وطفح جلدي مسبب للحكة)

* يرتبط المغص المعوي لدى الرضع بشكل أساسي بالبكاء لفترة منتظمة خلال النهار، ويحدث خلال الأشهر الأولى من العمر.

دوني أعراض طفلك

املئي مفكرة الأعراض المرفقة؛ وخذيها معك في زيارتك التالية لمختص الرعاية الصحية.

بمتابعة أعراض طفلك لبضعة أيام قبل الزيارة، يمكنك المساعدة في التشخيص المحتمل.



* مقتبس من "the European Society of Paediatric Gastroenterology", Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.
** يرتبط المغص المعوي لدى الرضع بشكل أساسي بالبكاء لفترة منتظمة خلال النهار، ويحدث خلال الأشهر الأولى من العمر.

مفكرة الأعراض

الاسم

رضاعة طبيعية

السن

بديل حليب الأم

التاريخ

الأعراض*

أعراض معدية معوية

القيء

الاجترار (تقيئ الطعام دون هضمه)
المتكرر

الارتجاع

رفض تناول الطعام

المغص المعوي (مع البكاء غير
المنقطع*)

الإسهال

وجود دم في البراز

الإمساك

عسر البلع
(صعوبة في الابتلاع)

آلام المعدة

أعراض تنفسية

صوت الصفير أو الأزيز أو صعوبة
التنفس

رشح الأنف

السعال المزمن (غير عابر)

أعراض جلدية

الطفح (الجدري الكاذب)، والشري

الوذمة الوعائية

الإكزيما

أعراض عامة

الإرهاق والخمول

التللمل

الضيق

الأرق

الانحراف عن منحنى النمو/فقدان الوزن

مرات تغيير الحفاضات

عدد مرات التغيير

لون البراز وقوامه

نصائح وإرشادات لتجنب بروتين الحليب البقري

الملصقات

وفقاً لتشريعات الاتحاد الأوروبي، يجب أن تُظهر جميع الأطعمة المعلبة بوضوح أنها تحتوي على **الحليب**، أو كميات قليلة للغاية من **الحليب**، في قائمة المكونات. إذا سافرت خارج الاتحاد الأوروبي، فعليك الانتباه للمكونات التي تحتوي على الحليب في قائمة المكونات.

إذا تم نصحك أنت أو طفلك باتباع نظام غذائي خالٍ من بروتين الحليب البقري، فمن المهم تجنب جميع المنتجات التي تحتوي على الحليب البقري. يرجى ملاحظة أن المريض لا يستطيع تحمل حليب الحيوانات الأخرى، مثل الأغنام والماعز، بشكل أفضل ولذلك يجب تجنبها. يجب أيضاً استبعاد المنتجات الخالية من اللاكتوز وقليلة اللاكتوز. ونظراً لأن الحليب كغذاء أساسي يتم إدخاله في العديد من الأطعمة الأخرى، فعليك طلب المشورة الفردية من اختصاصي النظم الغذائية أو الطبيب.

تحتوي المكونات التالية على الحليب:

- القشدة الطرية، والحليب الحامض، والكريم الحامض
- السمن النباتي، والدهون أو الدهون المخلوطة القابلة للدهن
- الحليب، ومسحوق الحليب، ومسحوق مخيض اللبن، ومسحوق الحليب منزوع الدسم، والحليب المجفف
- الكريم، ومبيض القهوة، والزبادي، والاييس كريم
- بروتين الحليب، وبروتين مصلى اللبن (لاكتالبومين)
- الجبن بجميع أنواعه، وزبدة مصلى اللبن، وجبن مصلى اللبن
- بروتين الكازين، ومركبات الكازينات، وكازينات الصوديوم، وكازينات الكالسيوم
- الزبد، ودسم الزبد
- الجبن القريش، والجبن القريش قليل الدسم، ومنتج الكوارك
- مصلى اللبن، ومسحوق مصلى اللبن، وبروتين مصلى اللبن
- اللبأ (حليب السرسوب)/لبأ الحليب البقري

ملاحظة: قد تحتوي المنتجات التالية أيضاً على بروتين الحليب:

- قد يحتوي الخبز على الحليب، ويسري هذا على الخبز، والمعجنات، والبسكويت، والبقسماط
- مكعبات المرق، وخطات المرق والتوابل
- اللحوم المصنعة مثل: النقانق، وباتيه الكبد
- مسحوق الشوكولاتة، والمنتجات التي تحتوي على الشوكولاتة
- المنتجات المصنعة وشبه المصنعة، مثل مسحوق الصلصة وكرات السمك
- قد تُخبز حلوى المeringue ببروتين الحليب بدلاً من البيض
- الموسلي، ورقائق حبوب الإفطار، وفتات الخبز، والطبقات الخارجية لفتات الخبز
- الشرابات المتلجج

المكملات الغذائية

إذا كان نظامك الغذائي خالياً من بروتين الحليب البقري، فقد تحتاجين إلى مكمل غذائي إضافي من الفيتامينات و/أو المعادن. تكون العديد من بدائل الخضروات المستخدمة كبدائل للحليب غنية بالكالسيوم وفيتامين ب12 وفيتامين د وتعوض المحتوى الغذائي للحليب البقري. تحدثي إلى طبيبك أو اختصاصي النظم الغذائية المتابع لحالتك.

تركيبات خاصة لا تثير الحساسية في حال الإصابة بالحساسية تجاه بروتين الحليب البقري

يحتوي الشوفان والأرز وفول الصويا وما شابهها من المشروبات القائمة على الخضروات على عدد أقل من العناصر الغذائية وبكميات أقل مقارنة بالتركيبات الخاصة التي لا تثير الحساسية. يجب أن تتبع التركيبات الخاصة التي لا تثير الحساسية قواعد معينة ويتم التحكم جيداً في تركيبها. ينبغي ألا تُستخدم مشروبات الأرز كمشروب أو كبديل للحليب في الحساء أو العصيدة المصنوعة للطفل، إذ قد تحتوي على كميات زائدة من المعادن والمعادن الثقيلة. ويسري هذا بشكل خاص على الأطفال دون سن عام واحد. وبالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام و3 أعوام، يمكن استخدام كميات صغيرة من هذه الأطعمة. ناقشي البدائل مع اختصاصي النظم الغذائية المتابع للطفل.³

أطعمة

ينبغي لك الانتباه لها

لا تُجري تغييرات كبيرة على النظام الغذائي لطفلك دون استشارة مختص الرعاية الصحية المتابع له.

استخدمي بدلاً من ذلك	تجنبي*	إذا كنت تريد استخدام...
العصيدة المصنوعة من بديل خالي من الحليب. بدائل خالية من الحليب للعصيدة القائمة على الشوفان وفول الصويا وما إلى ذلك.	مسحوق الحساء و/أو العصيدة الذي يحتوي على الحليب. العصيدة المصنوعة من الحليب (السميد أو عصيدة الأرز).	العصيدة والحساء
المنتجات القائمة على الشوفان، وفول الصويا، والأرز**، وجوز الهند، وما إلى ذلك.	الحليب، والحليب الحامض، والزيادي، وصوص الفانيليا، والكريم، والبدائل الخالية من اللاكتوز، وما إلى ذلك.	منتجات الألبان
جميع الزيوت النباتية، والسمن الصناعي الخالي من الحليب.	الزبد، والسمن الصناعي، وخليط الزيت والزبد.	الدهون القابلة للدهن
كثيراً ما يتم تحضير الخبز والمعكرونة والخبز المقرمش بدون حليب. راجعي قائمة المكونات.	الخلطات الجاهزة للخبز، والكعك، والفطائر المحلاة، والوافل، والبيتزا، وما إلى ذلك، القائمة على الحليب. الوجبات الجاهزة، مثل اللازانيا، والفطائر، ومعكرونة التورتيليني المحشوة بالجبن وما إلى ذلك، القائمة على الحليب.	الخبز، والكعك، والمعجنات، والدقيق، والمعكرونة، وحبوب الإفطار، والحبوب
السمن الصناعي الخالي من الحليب، ولحم الخنزير، واللحوم المصنعة الخالية من الحليب، مثل باتيه الكبد، والكافيار، والبيض. غموس الخضار، مثل مقبلات غموس الأجفار، أو الأفوكادو المهروس، أو الحمص بدون بروتين الحليب.	جميع أنواع طبقات التزيين القائمة على الجبن والحليب، مثل الزبدة. المنتجات المخلوطة المصنوعة من الحليب، مثل باتيه الكبد والكافيار.	طبقات التزيين
منتجات نقية غير مخلوطة من الأسماك واللحوم. راقبي كيف يتم تداول الأطعمة في الأماكن المختلفة؛ مثل منطقة بيع الجبن واللحوم المصنعة.	الوجبات الجاهزة والمنتجات المخلوطة المحضرة بالحليب أو الجبن، مثل كرات السمك، وكرات اللحم، وبعض النقانق.	اللحوم، والأسماك، والدواجن، والبيض
الشربات المثلج الخالي من الحليب، والشوفان، وآيس كريم الصويا.	الآيس كريم، والشربات المثلج، والشوكولاتة، والنوجا، ومزيج الحلويات السائبة (انتهي للنظافة عند الانتقاء)، والرقائق، ومقرمشات الذرة بالجبن، وما إلى ذلك.	الآيس كريم والحلوى والوجبات الخفيفة
مرق/حساء خالي من الحليب، والصلصات الجاهزة الخالية من الحليب.	مكعبات المرق، والمرق، ومسحوق الصلصة، والحساء سريع التحضير.	أطعمة متنوعة

* احرصي دائماً على قراءة قائمة المكونات.
** يُحظر تناول الأرز كمشروب للأطفال دون سن السادسة.

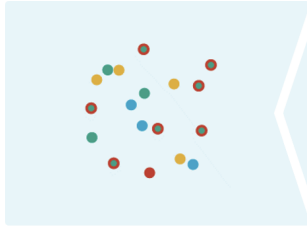
إذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر ولم يكن حليب الثدي كافيًا

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى لتغذية طفلك خلال الأشهر الأولى من حياته وهو المفضل متى أمكن.

بالنسبة إلى الأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه الحليب، ولا يفهم حليب الأم، أو في حال تعذر الرضاعة الطبيعية لأي سبب من الأسباب، توجد تركيبات خاصة لا تثير الحساسية.

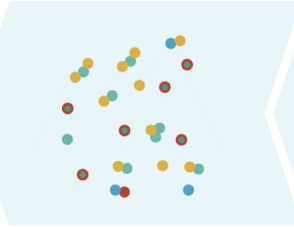
هناك نوعان من التركيبات الخاصة التي لا تثير الحساسية والتي تكون مناسبة في حالة وجود حساسية:

الأحماض الأمينية الحرة



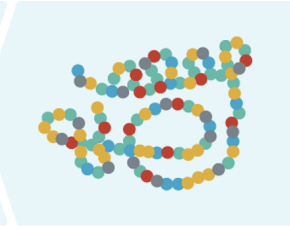
تركيبية الأحماض الأمينية

الببتيدات الصغيرة



المنتجات الغذائية شديدة التحلل

الببتيدات الكبيرة



الحليب البقري



في عملية التحلل المائي الشديد، يتم تكسير البروتين إلى أجزاء صغيرة لمنع جهاز المناعة من التعرف عليه وتكوين رد فعل تجاهه. بالنسبة إلى غالبية الرضع، هذا هو الخيار الأول للتركيبات الخاصة التي لا تثير الحساسية.

في تركيبية الأحماض الأمينية، لا يوجد سوى الأحماض الأمينية الحرة، وهي أصغر وحدات بناء البروتين. قد يوصي طبيبك/اختصاصي النظم الغذائية بهذا في حالة الإصابة بالحساسية الشديدة.



متى يحين وقت تقديم الأطعمة الصلبة



ييدي عدد من الأطفال اهتمامًا مبكرًا بالطعام. ومن سن أربعة أشهر، يمكن للأطفال بدء مغامرات التذوق بتذوق قدر صغير للغاية من الطعام العادي، مثل مقدار ضئيل من الطعام المهروس على إصبعك. حتى لو أجريت اختبارات تذوق صغيرة، من المهم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية الكاملة، أو استخدام تركيبة خاصة، عادة إلى أن يبلغ عمر الطفل 6 أشهر. عندما يبلغ عمر الطفل 6 أشهر تقريبًا، يحين الوقت لبدء تعويد طفلك على تناول الطعام العادي. استمري في الرضاعة الطبيعية أو تقديم التركيبة الخاصة كالمعتاد طوال هذه الفترة أيضًا. (يمكنك قراءة المزيد على www.livsmedelsverket.se)

في الوصفات التي تحتوي على الحليب ومنتجات الحليب، يمكنك استخدام تركيبة خاصة مخلوطة جاهزة بنفس الكمية بدلاً من ذلك. ومن الممكن أيضًا إضافة القليل من الزيت المتعادل إلى طعام الطفل لزيادة محتوى الطاقة.

تقدم القائمة اليومية التالية مثالاً
يحقق التوصيات الغذائية، بما
في ذلك الكالسيوم، لطفل يتراوح
عمره بين عام و3 أعوام.

مثال على القائمة اليومية:

الصباح

200 مل من التركيبة الخاصة المخلوطة الجاهزة.

الإفطار

حصة واحدة من عصيدة الشوفان مع 100 مل من الغذاء الخاص المخلوط الجاهز ومهروس الفاكهة، أو حصة واحدة من عصيدة الفاكهة.

وجبة خفيفة

ثمرة موز.

الغداء

حصة واحدة من مرق الديك الرومي مع الأرز والخضروات. 100 مل من مشروب الشوفان المعزز.

وجبة خفيفة

شطيرة بالسمن الصناعي الخالي من الحليب ولحم الخنزير. 150 مل من الغذاء الخاص.

العشاء

حصة واحدة من مرق السمك مع البطاطس. 100 مل من مشروب الشوفان المعزز.

العشاء المتأخر

حصة واحدة من العصيدة الخالية من الحليب مع مهروس الفاكهة.

هل تعلمين؟

- يعني تقديم الأطعمة الجديدة أكثر بكثير من مجرد الطعام والتغذية:
- إنه فرصة لاكتشاف المذاقات والقوامات الجديدة خلال الوقت الذي يكون فيه الطفل أكثر تقبلًا
- تساعد ممارسة تناول الطعام طفلك على تعلم ابتلاع الطعام بأمان
- تتطور المهارات الحركية الفموية في الوقت ذاته الذي يتعلم فيه الطفل المضغ والبلع
- خلال أوقات الوجبات، يتعلم الطفل التفاعل الاجتماعي والتعرف على الإحساس بالانتماء للمجتمع



هل تودين الحصول على نصائح بشأن
الوصفات أو هل
لديك أسئلة بشأن
أي من منتجاتنا؟

يرجى التواصل مع مركز خدمة المستهلك لدينا:

السويد: 020-78 00 20

النرويج: 800 31 425

الدنمارك: 3546 0167

السويد: neastlehealthscience@se.nestle.com

النرويج: neastlehealthscience@no.nestle.com

الدنمارك: neastlehealthscience@dk.nestle.com

معلومات مهمة:

تُشجّع الأمهات على الاستمرار في إرضاع أطفالهن الرضع رضاعةً طبيعية، حتى ولو كان الرضيع مصابًا بحساسية تجاه بروتين الحليب البقري. غالبًا ما يحتاج هذا الأمر إلى التماس نصيحة اختصاصي نظم غذائية لتتمكن الأم من استبعاد منتجات الألبان تمامًا من نظامها الغذائي. إذا تم اتخاذ قرار باستخدام نوع خاص من التغذية كعلاج غذائي للرضيع، فمن المهم اتباع التعليمات الموجودة على ملصق المنتج. قد يؤدي استخدام الماء غير المغلي أو زجاجات الإرضاع غير المعقمة أو التنظيف غير الكافي إلى إصابة الطفل بالمرض. قد تؤدي طرق التخزين، والمناولة، والتحصير، والتقديم غير الصحيحة تدريجيًا إلى حدوث تأثيرات سلبية على صحة الرضيع. يجب ألا تُستخدم الأطعمة المخصصة لأغراض طبية خاصة (FSMP)، التي صُنعت خصيصًا لتلبية احتياجات الأطفال إلا تحت إشراف طبي.