



## آیا مشکوک هستید که طفل تان با پروتئین شیر گاو حساسیت دارد؟

معلومات برای شما به عنوان والدین یا مراقب طفلی  
که متخصصان مراقبت های صحی رژیم غذایی بدون  
لبنیات را برای او توصیه کرده اند.

 **Nestlé**  
HealthScience

## محتویات

الرژئی به پروتئین شیر گاو چیست؟	4
الرژئی غذایی چطور به وجود می آید؟	6
به کدام علایم باید توجه کنیم؟	8
کتابچه یادداشت علایم کودک من	10
نکات و توصیه ها برای اجتناب از پروتئین شیر گاو	12
غذاهای که باید مراقب آنها باشید	14
اگر کودک شما زیر 6 ماه است و شیر مادر کافی نیست	17
وقتی که زمان معرفی غذاهای جامد فرا می رسد	18

# آیا ممکن است

## الرژئی به پروتئین شیر گاو باشد؟

این سوالی است که پاسخ به آن همیشه آسان نیست. اما اگر امکان یافتن پاسخ وجود داشته باشد، ممکن است بسیاری از نگرانی‌هایی را که شما و فرزندتان درگیر آن هستید نیز حل کند.

در این کتابچه، ما معلومات در مورد حساسیت به پروتئین شیر گاو جمع آوری کرده‌ایم: حساسیت چیست، کدام علایم شایع هستند و شما به‌عنوان والدین از مد نظر گرفتن کدام موارد می‌توانید بهره مند شوئید.

امیدوار هستیم پاسخ برخی از سوالاتی را که مطمئناً باید داشته باشید، دریافت کنید. اگر نگرانی‌های دیگری در مورد فرزند خود دارید، در تماس با متخصص مراقبت‌های صحتی خود تردید نکنید.

ما برای شما آرزوی موفقیت در تجربیات غذایی آینده فرزندتان داریم!

## تیم متخصص اطفال

علوم صحتی Nestlé



## الرژی به پروتین شیر گاو چیست؟

الرژی به پروتین شیر گاو تقریباً در 3% از کودکان زیر یک سال رخ می دهد.<sup>1</sup> این کار آن را به یکی از شایع ترین الرژی های غذایی در نوزادان تبدیل می کند. خوشبختانه، بیشتر اطفال قبل از رسیدن به سن مکتب از این رشد بزرگتر می شوند.

## علامت

### با چه سرعتی ظاهر می شوند؟

بسته به نوع واکنش، علامت الرژیک ممکن است بلافاصله ظاهر شوند، یعنی در طول چند دقیقه پس از مصرف پروتین شیر گاو توسط کودک. با این حال، علامت ممکن است برای چند ساعت یا چند روز ظاهر نشوند.

## i

### الرژی به پروتین شیر گاو و عدم تحمل لاکتوز یکسان نیستند!

اگرچه برخی علامت حساسیت به شیر و عدم تحمل لاکتوز مشابه هستند، اما علل آن کاملاً متفاوت است. عدم تحمل لاکتوز به دلیل کاهش توانایی روده در تجزیه قند طبیعی شیر (لاکتوز) که هم در شیر گاو و هم در شیر مادر وجود دارد رخ می دهد. از سوی دیگر، علامت حساسیت به شیر گاو زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به پروتیین های خاصی که در شیر گاو وجود دارد واکنش نشان دهد. عدم تحمل لاکتوز نیز در کودکان قبل از 3 سالگی بسیار نادر است، حتی در کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند.

# الرژی غذایی

## چطور به وجود می آید؟

هر کس ممکن است دچار الرژی غذایی شود؛ با این حال، اگر نوزادی با الرژی غذایی در خانواده وجود داشته باشد، خطر افزایش می یابد. الرژی به پروتئین شیر گاو به طور خاص زمانی رخ می دهد که سیستم دفاعی بدن کودک به پروتئین موجود در شیر گاو واکنش نامطلوب نشان دهد.

کودک شیرخوار به پروتئین شیری که از مادر عبور می کند و وارد شیر مادر می شود واکنش نشان می دهد. اگر کودک با شیر خشک تغذیه شود، واکنش به پروتئین شیر در شیر خشک رخ می دهد.

در هر دو مورد، سیستم دفاعی کودک به پروتئین شیر به عنوان یک جسم خارجی که باید در برابر آن دفاع کند، واکنش نشان می دهد. سپس مکانیسم های محافظتی به شکل مواد طبیعی مانند هیستامین آزاد می شوند. این مواد به نوبه خود باعث ایجاد علائم الرژیک می شوند که ممکن است کودک تجربه کند.

## باید مراقب کدام علائم باشیم؟

به عنوان والدین، شما بلافاصله احساس می کنید که کودک تان چه زمانی خوشحال نیست یا چه زمانی درد دارد. از آنجایی که علائم الرژی به پروتئین شیر گاو ممکن است بسیار متفاوت باشد، هم از نظر شیوه بروز و هم در شدت آن، پیدا کردن دلیل ناراضی بودن فرزند شما می تواند دشوار باشد. هر کودک همچنین به طور جداگانه در حساسیت به پروتئین شیر گاو واکنش نشان می دهد. بنابراین، آشنایی با تمام علائم مختلف مرتبط با الرژی به پروتئین شیر گاو ممکن است کمک کند تا بتوانید به آنها توجه کنید.

علائم الرژی به پروتئین شیر گاو در درجه اول به چهار بخش تقسیم می شود. بسیاری از کودکان مبتلا به الرژی به پروتئین شیر گاو علائم متعددی دارند که اغلب از بیش از یک ناحیه علامتی است.<sup>2</sup>



**در صورت بروز  
علائم حاد و تنگی  
نفس، به داکتر  
مراجعه کنید**

### سیستم هاضمه

- استفراغ
- عرق زدن مکرر
- گشتاندن غذا
- نخوردن
- پیچش شکم (همراه با گریه تسلی ناپذیر\*)
- اسهال
- موجودیت خون در مدفوع
- قبضیت
- دیسفاژی (مشکل در قورت کردن)
- دل دردی

## الرژی به پروتئین شیر گاو باید توسط متخصصان مراقبت های صحی تشخیص داده شود

### وضعیت تنفسی

- خش خش، خس خس سینه یا مشکل در تنفس
- آبریزش بینی
- سرفه مزمن (طولانی)

### پوست

- پت کشیدن (بخار های روی پوست)، شاریدگی گزنه (شاریدگی با توده های سرخ رنگ برجسته)
- آنژیوادم (پنیدگی لب ها یا پلک ها)
- آگزما (پوست خشک، ترک خورده یا خارش دار و سرخ رنگ)

### عمومی

- وزن نگرفتن در کودک
- خستگی، بی حالی
- بی قراری
- ناراحتی
- بیخوابی
- انافیلاکسی (فقط در موارد جدی رخ می دهد؛ واکنش سریع همراه با پنیدگی و شاریدگی خارش دار)

\* شکم دردی نوزادی عمدتاً با گریه برای یک دوره منظم در طول روز همراه است و در ماه های اول زندگی رخ می دهد.

## طفل خود را یادداشت کنید

کتابچه یادداشت علایم را همراه پر کنید؛ ملاقات بعدی مراقبت های صحنی خود را وارد کنید.

با پیگیری علایم کودک خود برای چند روز قبل از ملاقات، می توانید به تشخیص احتمالی کمک کنید.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## کتابچه یادداشت علایم

نام

شیر مادر

سن

تاریخ

جایگزین شیر مادر

### علایم\*

#### سیستم هاضمه

استفراغ

عق زدن مکرر

برگشتاندن

نخوردن

شکم دردی (همراه با گریه تسلی ناپذیر)\*\*

اسهال

موجودیت خون در مدفوع

قبضیت

دیسفاژی (مشکل در قورت کردن غذا)

درد معده

#### وضعیت تنفسی

خش خش، خس خس سینه یا مشکل در تنفس

آبریزش بینی

سرفه مزمن طولانی

#### پوست

پت کشدن (بخار های پوستی)، شاریدگی گزنه

انژیوادم

اگزما

#### عمومی

خستگی، بی حالی

بی قراری

ناراحتی

بیخوابی

انحراف رشد/کاهش وزن

### تبدیل کردن دایپر

دفعات تبدیل

رنگ و خاصیت مواد غایته

\* اقتباس از

"the European Society of Paediatric Gastroenterology", Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) guidelines 2012.

\*\* شکم دردی نوزادی عمدتاً با گریه برای یک دوره منظم در طول روز همراه است و در ماه های اول زندگی رخ می دهد.

# رهنمایی ها و مشوره برای جلوگیری از پروتین شیر گاو

اگر به شما یا طفل تان توصیه شده است که رژیم غذایی بدون پروتین شیر گاو بخورید، مهم است که تمام محصولات حاوی شیر گاو را حذف کنید. لطفا توجه داشته باشید: شیر سایر حیوانات، مانند گوسفند و بز، بهتر قابل تحمل نیست و بنابراین باید حذف شود. محصولات بدون لاکتوز و محصولات کاهش یافته لاکتوز نیز باید حذف شوند. از آنجایی که شیر به عنوان یک غذای اساسی در بسیاری از مواد غذایی دیگر گنجانده شده است، باید از یک متخصص تغذیه یا داکتر مشاوره فردی بگیرید.

## برچسب زدن

طبق قوانین اتحادیه اروپا، در همه غذاهای بسته بندی شده باید به وضوح ترکیبات شیر یا نشانه شیر در لیست مواد تشکیل دهنده نشان داده شوند. اگر به خارج از اتحادیه اروپا سفر می کنید، باید به دقت به دنبال موادی باشید که حاوی شیر در لیست مواد تشکیل دهنده هستند.

## مکمل های غذایی

اگر رژیم غذایی شما فاقد پروتین شیر گاو باشد، ممکن است به مکمل اضافی ویتامین و/یا مواد معدنی نیاز داشته باشید. بسیاری از جایگزین های گیاهی که به عنوان جایگزین شیر استفاده می شوند با کلسیم، ویتامین B12 و ویتامین D غنی شده اند و محتوای تغذیه ای شیر گاو را تولید می کنند. با داکتر یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

## یادداشت: محصولات زیر ممکن است حاوی پروتین شیر نیز باشند:

- نان ممکن است حاوی شیر باشد. این امر در مورد نان، شیرینی، بیسکویت و سخاری صدق می کند
- مکعب های آبگوشت، آبگوشت و مخلوط مساله جات
- گوشت های پروسس شده، مانند ساسج و پاته جگر
- پودر چاکلیت و محصولات حاوی چاکلیت
- محصولات پروسس شده و نیمه پروسس شده، مانند ساس های پودری، کوفته ماهی
- مرزگ ممکن است با پروتین شیر به جای تخم مرغ پخته شود
- موسلی، تکه های غلات، پودر سخاری، و روکش پودر سخاری
- سورت

## ترکیبات زیر حاوی شیر هستند:

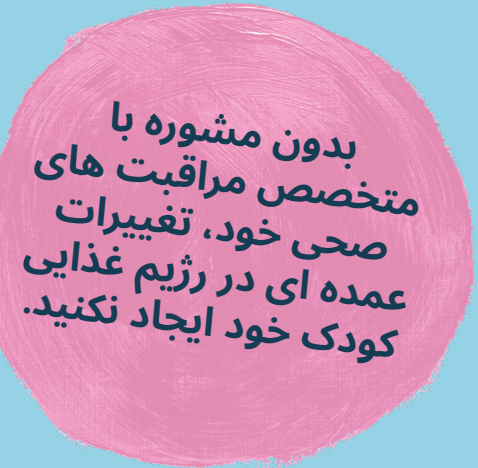
- Crème fraiche، شیر ترش، خامه ترش
- مارگارین، اسپرید چربی یا اسپرید مخلوط
- شیر، شیر خشک، شیر خشک مسکه دار، شیر خشک بدون چربی، شیر خشک شده
- قیماق، قیماق قهوه، ماست، آیسکریم پروتین شیر، لاکتالومین
- پنیر - همه انواع، مسکه قوروت، پنیر قوروت
- کازئین، کازئینات، کازئینات سودیم، کازئینات کلسیم
- مسکه، چربی مسکه
- پنیر تازه، پنیر خامه ای کم چرب، کوارک
- قوروت، پودر قوروت، پروتین قوروت
- کولستروم/اولین شیر پاک

## فورمول های ضد الرژی خاص در صورت الرژی به پروتین شیر گاو

جو، برنج، سویا و نوشیدنی های گیاهی مشابه حاوی مواد مغذی کمتر و در مقادیر کمتر در مقایسه با فورمول ضد حساسیت خاص هستند. فورمول های ضد حساسیت خاص باید از قوانین خاصی پیروی کنند و در ترکیب خود به خوبی کنترل شوند. نوشیدنی های برنج را نباید به عنوان نوشیدنی یا به عنوان جایگزین شیر در فرنی کودک استفاده کرد، زیرا ممکن است حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین و مواد معدنی باشد. این به ویژه در مورد کودکان زیر 1 سال صدق می کند. برای کودکان بین 1 تا 3 سال، ممکن است مقادیر کمی از این غذاها استفاده شود. گزینه های جایگزین را با متخصص تغذیه کودک در میان بگذارید.<sup>3</sup>

## غذاها

### شما باید مراقب باشید



اگر میخواهید استفاده کنید...	حذف کنید*	به جای آن استفاده کنید
فرنری و گریل	فرنری و/یا پودر فرنری حاوی شیر. فرنری تهیه شده از شیر (فرنری آرد سوچی یا برنج).	فرنری ترکیب شده از یک جایگزین بدون شیر. جایگزین های بدون شیر برای فرنری مبتنی بر جو، سویا و غیره.
محصولات لبنی	شیر، شیر ترش، ماست، ساس وانیل، قیماق، جایگزین های بدون لاکتوز و غیره.	محصولات مبتنی بر جو، سویا، برنج**، ناربال و غیره.
اسپرید چربی دار	مسکه، مارگارین، مخلوط روغن و مسکه.	تمام روغن های گیاهی و مارگارین بدون شیر.
نان، کیک، شیرینی، آرد، ماکارونی، غلات و حبوبات	مخلوط های آماده برای نان، کیک، پنکیک، وافل، پیتزا و غیره مبتنی بر شیر. غذاهای آماده مانند تورتلینی پر از پنیر، لازانیا، پای و غیره مبتنی بر شیر.	نان، مکرونی و نان ترد اغلب بدون شیر تهیه می شوند. لیست مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید.
تاپینگ ها	تمام مواد تاپینگ که منشای پنیر و شیر دارند، مانند مسکه. محصولات مخلوط ساخته شده از شیر، بطور مثال پاته جگر و خاویار.	مارگارین بدون شیر، ساسج هم، گوشت پروسس شده بدون شیر، مانند پاته جگر، خاویار، تخم مرغ، دیپ سبزیجات، مانند آجوار ریلیش، آووکادوی نرم شده یا هوموس بدون پروتین شیر.
گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ	غذاهای آماده و محصولات ترکیبی که با شیر یا پنیر تهیه می شوند، بطور مثال کوفته ماهی، کوفته گوشت و مقداری ساسج.	محصولات خالص و غیر مخلوط ساخته شده از ماهی و گوشت. مراقب باشید که غذاها در خوراکی فروشی چگونه تنظیم میگردند.
آیسکریم، شیرینی و ناشتاها	آیسکریم، شربت، چاکلیت، نوقا و شیرینی ها را بچینید و مخلوط کنید (در هنگام چیدن نکات صحتی را رعایت کنید) چپیس، پفک پنیر و غیره.	شربت، جو و سویای بدون شیر.
متفرقه	مکعب آبگوشت، آبگوشت (یخنی)، ساس های پودری، سوپ فوری.	آبگوشت (یخنی) بدون شیر، ساس های آماده بدون شیر.

\* همیشه لیست مواد تشکیل دهنده را بخوانید. \*\* از برنج به عنوان نوشیدنی برای کودکان زیر 6 سال استفاده نکنید.



# اگر طفل شما زیر 6 ماه سن دارد و شیر مادر کافی نیست

شیردهی بهترین راه برای تغذیه کودک در ماه های اول زندگی است و در صورت امکان ترجیح داده می شود.

برای کودکانی که به شیر الرژی دارند، در مواردی که شیر مادر کافی نیست یا به هر دلیلی امکان شیردهی وجود ندارد، شیر خشک مخصوص ضد حساسیت وجود دارد.

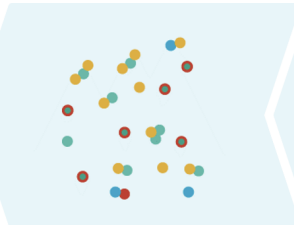
دو نوع فرمول ضد حساسیت ویژه وجود دارد که در صورت بروز الرژی مناسب است:

## بدون امینو اسید



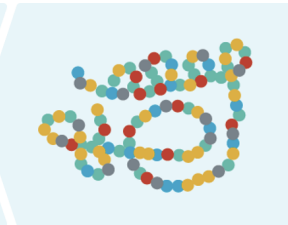
فرمول امینو اسید

## پپتیدهای کوچک



تغذیه هایدرولیز شده گسترده

## پپتیدهای بزرگ



شیر گاو



در یک هایدرولیز گسترده، پروتین به بخش های کوچک پروتینی شکسته شده است تا سیستم دفاعی بتواند آنها را تشخیص دهد و واکنش نشان دهد. برای اکثر نوزادان، این اولین انتخاب برای شیر خشک مخصوص ضد حساسیت است.

در فرمول امینو اسید، فقط امینو اسید های آزاد - کوچکترین بلوک های سازنده پروتین وجود دارد. در صورت الرژی شدید ممکن است داکتر/متخصص تغذیه شما این را توصیه کند.



## هنگامیکه وقت

### معرفی غذای های جامد رسید



تعدادی از کودکان در ابتدا به غذا علاقه نشان می دهند. از چهار ماهگی، کودکان می توانند ماجراجویی چشایی خود را با آزمایش های کوچک طعم غذای معمولی، مانند رب غذا روی انگشت یک گدی کوچک آغاز کنند. حتی اگر آزمایش های کوچک چشایی انجام دهید، مهم است که شیردهی کامل یا شیرخشک مخصوص را تا زمانی که کودک به 6 ماهگی برسد ادامه دهید. در حدود 6 ماهگی، زمان آن فرا رسیده است که کودک خود را به خوردن غذای معمولی عادت دهید. در طول این دوره نیز طبق معمول به شیردهی یا ارائه شیرخشک مخصوص ادامه دهید. (در [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) بیشتر بخوانید)

در دستور العمل های حاوی شیر و محصولات شیری، می توانید به جای آن از فرمول مخصوص مخلوط آماده به همان مقدار استفاده کنید. افزودن کمی روغن بی رنگ به غذای کودک نیز برای افزایش محتوای انرژی مفید است.

## آیا می دانستید؟

معرفی غذا بسیار بیشتر از غذا و تغذیه است:

- این فرصتی است برای کشف ذایقه ها و سازگاری های جدید در زمانی که کودک بیشتر پذیرا است
- تمرین غذا خوردن به کودک شما کمک می کند یاد بگیرد که غذا را به راحتی قورت کند
- مهارت های حرکتی دهان همزمان با یادگیری جویدن و قورت کردن کودک رشد می کند
- در طول وعده های غذایی، کودک تعامل اجتماعی و تشخیص حس اجتماعی را می آموزد

منوی روزانه زیر نمونه ای است که توصیه های تغذیه ای از جمله کلسیم را برای یک کودک 1 تا 3 ساله برآورده می کند.

### نمونه ای از مینوی روزانه:

#### صبح

فرمول مخصوص مخلوط شده 200 میلی لیتری.

#### صبحانه

- 1 پیمانه فرنی اوت میل با 100 میلی لیتر غذای مخصوص و رب میوه مخلوط شده، یا
- 1 خوراک فرنی میوه.

#### اسنک

- 1 کیله.

#### نان چاشت

- 1 خوراک قورمه ترکی با برنج و سبزیجات، 100 میلی لیتر نوشیدنی اوت غنی شده.

#### اسنک

- 1 ساندویچ با مارگارین بدون شیر و ژامبون (گوشت ران خوک)، 150 میلی لیتر تغذیه ویژه.

#### نان شب

- 1 خوراک قورمه ماهی با کچالو.
- 100 میلی لیتر نوشیدنی اوت غنی شده.

#### عصرانه

- 1 خوراک فرنی بدون شیر با رب میوه.



## آیا می‌خواهید نکاتی در مورد دستور العمل‌ها داشته باشید یا در مورد محصولات ما کدام سوال دارید؟

لطفاً با مرکز تماس با مصرف‌کننده ما تماس بگیرید:

سویدن: 020-78 00 20

ناروی: 800 31 425

دنمارک: 3546 0167

سویدن: [nestlehealthscience@se.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@se.nestle.com)

ناروی: [nestlehealthscience@no.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@no.nestle.com)

دنمارک: [nestlehealthscience@dk.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@dk.nestle.com)

### معلومات مهم:

به مادران توصیه می‌شود حتی اگر کودک به پروتئین شیر گاو حساسیت داشته باشد، به شیردهی خود ادامه دهند. این اغلب مستلزم مشاوره از یک متخصص تغذیه است تا مادر بتواند لبنیات را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کند. اگر تصمیم به استفاده از تغذیه خاص به عنوان رژیم غذایی شیرخوار گرفته می‌شود، رعایت دستورالعمل‌های روی پرچسب محصول بسیار مهم است. آب جوشانده نشده، شیرچوشک‌های استریل نشده یا پاک‌کاری ناکافی ممکن است منجر به مریضی کودک شود. نگهداری، جابجایی، آماده‌سازی و سرو نادرست ممکن است به تدریج منجر به اثرات نامطلوب بر صحت نوزاد شود. مواد غذایی برای اهداف خاص طبی (FSMP) که برای رفع نیازهای نوزادان تولید شده‌اند، باید تحت نظارت طبی استفاده شوند.