

Giảm Nguy cơ Dị ứng Thực phẩm cho Con Bạn

Tờ thông tin này bao gồm những bước để giảm nguy cơ hình thành dị ứng thực phẩm cho con bạn. Thông tin này dành cho trẻ có nguy cơ cao hơn.

Dị ứng thực phẩm là gì?

Dị ứng thực phẩm xảy ra khi hệ miễn dịch coi nhầm một loại protein cụ thể (một chất gây dị ứng) có trong thực phẩm là có hại. Khi một người bị dị ứng thực phẩm, một phản ứng dị ứng xảy ra mỗi khi họ ăn thực phẩm đó.

Khoảng 7% em bé và trẻ nhỏ bị dị ứng thực phẩm. Trẻ có thể hết bị dị ứng với một số loại thực phẩm khi lớn lên.

Các thực phẩm thường gây ra dị ứng thực phẩm nhất được gọi là thực phẩm gây dị ứng thường gặp. Những thực phẩm này gồm có:

- Sữa (và các sản phẩm từ sữa)
- Trứng
- Lạc/đậu phộng
- Hạt cây (như hạnh nhân, hạt điều, và óc chó)
- Đậu nành
- Hải sản (cá, nghêu sò ốc hến, và các loại tôm cua)
- Lúa mì
- Vừng/mè

Những triệu chứng nào có thể là do một phản ứng dị ứng?

Các triệu chứng của phản ứng dị ứng với thực phẩm có thể từ mức nhẹ đến nặng. Các phản ứng thường xảy ra trong vòng vài phút sau khi tiếp xúc với loại thực phẩm đó. Ví dụ như:

- Phát ban, sưng, ửng đỏ hoặc mẩn ngứa
- Nghẹt mũi hoặc sổ mũi kèm theo mắt bị ngứa và chảy nước mắt
- Ói/nôn mửa
- Ho

Tuy ít gặp hơn, nhưng ói/nôn mửa, đôi khi kèm theo tiêu chảy, cũng có thể xảy ra vài giờ sau đó.

Những triệu chứng nặng của một phản ứng dị ứng cần được xử lý ngay lập tức. Ví dụ như:

- Sưng miệng, lưỡi hoặc cổ họng
- Phát ban lan rộng
- Tất cả các biểu hiện khó thở, ho liên tục, hoặc thở khò khè
- Khó nuốt hoặc giọng khàn hoặc khóc
- Mặt hoặc môi tái đi hoặc xanh xao
- Ngất xỉu, yếu mệt hoặc bất tỉnh

Gọi **9-1-1** hoặc số khẩn cấp tại địa phương ngay lập tức nếu có các dấu hiệu của phản ứng dị ứng nghiêm trọng.

Nếu bạn nghĩ rằng một loại thực phẩm đang gây ra phản ứng dị ứng, hãy ngừng cho bé ăn loại thực phẩm đó và nói chuyện với bác sĩ của bé. Bạn có thể tiếp tục cho bé ăn những loại thực phẩm mới khác.

Con tôi có nguy cơ cao hơn là sẽ hình thành dị ứng thực phẩm không?

Trẻ có nguy cơ cao hơn là sẽ hình thành dị ứng thực phẩm nếu:

- Cha/mẹ, chị/em gái hoặc anh/em trai đã được chẩn đoán mắc chứng dị ứng như dị ứng thực phẩm, bệnh chàm (eczema), hen suyễn hoặc viêm mũi dị ứng (hay fever). Bệnh dị ứng thường di truyền trong gia đình.
- Những người đó mắc chứng dị ứng đã được chẩn đoán, như dị ứng với một thực phẩm khác hoặc bệnh chàm.

Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của con bạn để tìm hiểu xem bé có nguy cơ cao hơn là sẽ hình thành dị ứng thực phẩm hay không.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ hình thành dị ứng thực phẩm cho con tôi?

Nếu con bạn có nguy cơ cao hơn là sẽ hình thành dị ứng thực phẩm, có một số bước bạn có thể thực hiện để giúp giảm nguy cơ cho bé.

1. Kiểm soát tốt bệnh chàm của bé. Nếu con bạn bị bệnh chàm, hãy cố gắng kiểm soát tốt tình trạng bệnh. Nếu bạn cần sự trợ giúp để kiểm soát bệnh chàm của bé, hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá cao cấp của bé. Họ có thể chuyển tiếp con bạn đến một bác sĩ dị ứng chuyên về nhi khoa hoặc bác sĩ da liễu chuyên về nhi khoa, nếu cần.

2. Nếu bạn có thể, hãy cho bé bú sữa mẹ. Việc cho con bú sữa mẹ có thể giúp ngăn ngừa việc hình thành dị ứng thực phẩm. Vì việc cho con bú sữa mẹ liên quan đến nhiều lợi ích về sức khỏe khác, Bộ Y tế Canada khuyến nghị cho con bú sữa mẹ đến 2 tuổi và lâu hơn.

Những thắc mắc bạn có thể có:

- **Tôi có nên tránh một số thực phẩm nhất định trong khi mang thai hay cho con bú không?**

Không cần tránh các thực phẩm cụ thể trong khi mang thai hay cho con bú để ngăn ngừa con bị dị ứng thực phẩm. Giới hạn chế độ ăn uống khi mang thai có thể khiến bạn gặp khó khăn hơn trong việc hấp thụ lượng calo và chất dinh dưỡng cần thiết để hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của em bé.

- **Nếu tôi cho con uống sữa công thức, thì tôi có thể dùng sữa công thức thông thường cho trẻ sơ sinh không?**

Nếu bạn cho con bạn uống sữa công thức cho trẻ sơ sinh, bạn có thể sử dụng một sản phẩm thông thường làm từ sữa bò mua tại cửa hàng. Sữa công thức thông thường có vẻ không làm tăng nguy cơ hình thành chứng dị ứng sữa so với các loại sữa công thức được điều chỉnh. Sữa công thức được điều chỉnh gồm có sữa mà đạm casein đã được thủy phân phần lớn và sữa mà đạm whey đã được thủy phân một phần.

3. Cho con bạn làm quen với các thực phẩm thường gây dị ứng khi bé thể hiện là mình đã sẵn sàng để ăn thức ăn đặc. Với phần lớn các em bé, thời điểm này là vào lúc khoảng 6 tháng tuổi. Con bạn sẵn sàng để ăn thức ăn đặc khi bé có thể:

- ngẩng đầu lên

- ngòì dậ và đở người về phía trước
- cho bạn biết là bé đã no (ví dụ như quay đầu đi)
- nhậ thức ăn lên và cho vào miệng.

Không cho trẻ ăn thức ăn đặc trước 4 tháng tuổi. Con bạn sẽ không sẵn sàng ở thời điểm đó. Việc đó sẽ không giúp giảm nguy cơ hình thành dị ứng thực phẩm cho bé.

Sau khi bạn đã cho bé ăn một vài thức ăn đặc khác, hãy cho bé ăn từng thực phẩm thường gây dị ứng, mỗi lần ăn một món. Không có nghiên cứu nào cho thấy bạn cần phải đợi một số ngày nhất định giữa những lần cho ăn những thực phẩm này.

Bạn có thể bắt đầu bằng các thực phẩm thường gây dị ứng mà gia đình bạn ăn. Bạn không phải cho bé ăn những thực phẩm mà gia đình bạn không ăn, chẳng hạn như cá nếu gia đình bạn ăn chay.

Gợi ý:

Hãy cân nhắc việc cho bé ăn lạc/đậu phộng và trứng trước các thực phẩm gây dị ứng phổ biến khác. Việc cho trẻ ăn lạc/đậu phộng và trứng nấu chín (chẳng hạn như luộc chín kỹ) lúc trẻ khoảng 6 tháng tuổi có vẻ đặc biệt hữu ích trong việc giảm nguy cơ trẻ hình thành dị ứng với những thực phẩm này. Bạn có thể đưa các món này vào chế độ ăn của bé trước khi cho bé ăn các thực phẩm thường gây dị ứng khác.

4. Thường xuyên cho con bạn ăn các thực phẩm thường gây dị ứng mà bé ăn được. Cho bé ăn các thực phẩm thường gây dị ứng mà bé ăn được vài lần một tuần, hoặc thường xuyên hơn nếu bạn muốn. Việc này sẽ giúp bé duy trì khả năng chấp nhận những thực phẩm này (ngăn ngừa hình thành dị ứng thực phẩm).

Nếu bạn có thắc mắc về dị ứng, các thực phẩm thường gây dị ứng và việc cho bé ăn, hãy liên hệ với bác sĩ, y tá cao cấp hoặc chuyên gia dinh dưỡng của bé.

Tôi nên cho con ăn các thực phẩm thường gây dị ứng như thế nào trong lần đầu tiên?

- Cho con bạn ăn thực phẩm có độ đặc ở mức an toàn. Lúc bé khoảng 6 tháng tuổi, bạn có thể cho bé ăn các loại thực phẩm có kết cấu đặc vừa phải như lộn cợn, nấu chín kỹ và băm nhuyễn, xay nhuyễn hoặc nghiền.
- Trộn một số chất thường gây dị ứng vào ngũ cốc cho trẻ sơ sinh hoặc trái cây xay nhuyễn. Xem các công thức dưới đây để biết thêm chi tiết.
- Cho con bạn ăn một chút thức ăn chế biến theo công thức (khoảng một phần tư thìa nhỏ cho em bé).
- Đợi khoảng 10 đến 15 phút trước khi cho bé ăn thêm.
- Trong thời gian này, hãy để ý xem bé có triệu chứng bị phản ứng dị ứng không. Bạn có thể cho bé ăn những loại thực phẩm khác trong khi chờ đợi.
- Nếu sau 10 đến 15 phút con bạn không có triệu chứng nào là bị phản ứng dị ứng, bạn có thể cho con ăn thêm loại thực phẩm thường gây dị ứng đó cùng các loại thực phẩm khác.

Tôi nên chế biến lạc/đậu phộng, hạt cây, và trứng như thế nào khi cho con ăn?

Các công thức sau là những gợi ý về cách chế biến lạc/đậu phộng, hạt cây và trứng cho bé, khi bé sẵn sàng để ăn thức ăn đặc.

<p>Bơ lạc/đậu phộng, hạnh nhân, hạt điều và hạt phi (hazelnut)</p>	<p>Trộn 15 mL (1 muỗng canh) sữa mẹ hoặc nước ấm với 15 mL bơ lạc/đậu phộng mịn. Trộn đến khi nhuyễn và không còn vón cục. Khuấy vào 30 ml (2 muỗng canh) ngũ cốc cho trẻ sơ sinh được pha chế theo hướng dẫn trên gói.</p> <p>Bạn cũng có thể khuấy bơ lạc/đậu phộng hoặc hạt cây đã trộn đó vào 30 mL (2 muỗng canh) trái cây xay nhuyễn, chẳng hạn như chuối hoặc táo.</p>
<p>Trứng luộc chín kỹ</p>	<p>Trộn hoặc nghiền một quả trứng luộc chín bằng đĩa/nĩa. Thêm một vài muỗng cà phê sữa mẹ hoặc nước để làm loãng ra nếu cần.</p>

Các công thức sau là những gợi ý về cách chế biến lạc/đậu phộng, hạt cây và trứng cho bé, khi bé lớn hơn và sẵn sàng ăn các món có độ đặc khác

Vi: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

nhau. Không cho bé ăn nguyên hạt lạc/đậu phộng và các loại hạt cây hay bơ lạc/đậu phộng và hạt cây vón cục. Những thứ đó là nguy cơ gây nghẹn cho đến khi trẻ được khoảng 4 tuổi.

<p>Bơ lạc/đậu phộng và hạt cây phết lên bánh mì nướng</p>	<p>Phết 15 ml (1 muỗng canh) bơ lạc/đậu phộng hoặc hạt cây mịn mỏng đều trên một miếng bánh mì nướng. Cắt thành những miếng dài.</p>
<p>Trứng khuấy/ trứng bác</p>	<p>Đánh một quả trứng cùng một ít nước. Khuấy trong chảo có dầu, cho đến khi trứng chín hoàn toàn. Nghiền nhỏ những miếng trứng khuấy lớn hơn bằng dĩa/nĩa trước khi cho con ăn.</p>
<p>Bánh mì nướng kiểu Pháp</p>	<p>Đánh một quả trứng, 30 ml (2 muỗng canh) sữa và một chút quế. Ngâm một lát bánh mì vào hỗn hợp trứng. Chiên mỗi mặt của lát bánh mì trong chảo có dầu cho đến khi trứng chín hoàn toàn. Cắt thành miếng vuông.</p>

Tôi nên cho con ăn những thực phẩm nào khác?

Ngoài những thực phẩm thường gây dị ứng, hãy cho con bạn ăn những thực phẩm khác, đặc biệt là thực phẩm giàu sắt. Cho bé ăn thực phẩm giàu sắt 2 lần trở lên mỗi ngày. Ví dụ như:

- Thịt, thịt gia cầm và cá nấu chín kỹ
- Trứng, đậu lăng, hạt đậu/đỗ và đậu phụ nấu chín
- Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung sắt

Một số thực phẩm thường gây dị ứng phổ biến cũng là nguồn cung cấp sắt. Những thực phẩm này bao gồm bơ lạc/đậu phộng, hạt cây, và vừng/mè.

Khuyến khích cho con ăn sữa chua và phô mai từ 6 tháng tuổi. Bạn có thể cho con uống sữa bò nguyên kem tiệt trùng (sữa có 3.25% chất béo) khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi và đang ăn nhiều loại thực phẩm giàu sắt.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.