

Alergias alimentares



COMO SABER SE A CRIANÇA TEM ALERGIAS ALIMENTARES?

As alergias podem ser confusas. Uma alergia significa que a criança é extremamente sensível a algo que tocou, comeu ou até respirou. Esse "algo" pode ser qualquer coisa. As alergias podem ser herdadas da própria família, mas mesmo um bebê sem histórico familiar pode apresentar reações.

SEU BEBÊ PODERÁ TER ALERGIA SE VOCÊ NOTAR QUALQUER UM DOS SEGUINTE SINAIS:

- Eczema, urticária ou outras erupções cutâneas
- Vômitos
- Diarreia
- Sangue nas fezes
- Chiado no peito
- Coceira ou inchaço nos lábios, na língua, na boca ou na garganta
- Dificuldade para respirar ou engolir

Todos esses podem ser sinais de uma possível alergia. **Se a criança não conseguir respirar, ligue para o serviço de emergência imediatamente.** Se a criança apresentar outros sintomas, entre em contato com o pediatra responsável para obter orientação. Introduza novos alimentos um de cada vez e espere alguns dias entre eles para observar possíveis reações. Se você notar qualquer reação, suspenda imediatamente o alimento e converse com o profissional de saúde da criança para receber orientação sobre um plano alimentar.

As alergias alimentares mais comuns incluem:

- Ovos
- Leite
- Amendoim
- Peixes
- Oleaginosas (como castanha-de-caju, pistache e noz-pecã)
- Trigo

COMO SABER SE MEU BEBÊ É ALÉRGICO AO LEITE?

Adultos com essa alergia geralmente apresentam fezes amolecidas e/ou com sangue após beber leite ou consumir queijo, por exemplo. Os bebês podem apresentar os mesmos sintomas, porque a proteína do leite pode passar para o leite materno. Algumas fórmulas infantis também contêm derivados do leite. Bebês com essa alergia podem apresentar nariz congestionado ou uma erupção cutânea no rosto que não desaparece. O profissional de saúde da criança ajudará a determinar se esses sintomas estão relacionados a uma alergia ao leite. Converse com o pediatra antes de trocar a fórmula infantil. Bebês com alergia ao leite podem deixar de apresentar essa alergia com o tempo. Mesmo assim, o leite só deve ser reintroduzido com orientação do profissional de saúde.

E QUANTO À INTRODUÇÃO DO AMENDOIM?

Trabalhe em conjunto com o profissional de saúde do seu bebê para planejar a melhor forma de introduzir o amendoim. Nunca ofereça amendoins inteiros a um bebê, pois eles podem causar engasgo. A maioria dos bebês pode experimentar produtos à base de amendoim cuidadosamente por volta dos 6 meses de idade, desde que o profissional de saúde concorde. Isso reduz o risco de alergia ao amendoim. Crianças com eczema ou outras alergias conhecidas podem se beneficiar da introdução mais precoce do amendoim. No entanto, isso pode exigir testes de alergia antes. Outra opção é oferecer produtos à base de amendoim pela primeira vez *no próprio* consultório do pediatra. Converse com o profissional de saúde da criança sobre essa possibilidade.

ESCANEIE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

