



## شیرخشک هم حساسیت می‌آورد؟

اگر به هر دلیلی می‌خواهید فرزندتان را با شیرخشک تغذیه کنید، ممکن است پرسش‌هایی در این زمینه داشته باشید.

سلامت نیوز: اگر به هر دلیلی می‌خواهید فرزندتان را با شیرخشک تغذیه کنید، ممکن است پرسش‌هایی در این زمینه داشته باشید. در انتخاب شیرخشک مهم‌ترین نکته، کیفیت تغذیه‌ای، قیمت و حساسیت‌زا نبودن آن است. شاید فکر کنید که مگر شیرخشک مخصوص شیرخواران هم می‌تواند حساسیت‌زا باشد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد؛ پاسخ ما به این پرسش مثبت است؛ حساسیت به شیرخشک را می‌توان از روی علائمی تشخیص داد و با تعویض نوع شیرخشک واکنش‌های حساسیتی را از بین برد. از والدین می‌خواهیم هنگام انتخاب شیرخشک به توصیه‌هایی که در این مطلب ذکر می‌شود، توجه داشته باشند.

### انواع اصلی شیرخشک

شیرخشک تولید شده از شیر گاو: بیشتر انواع شیرخشک موجود در بازار از شیرگاو تهیه شده‌اند و اصلی‌ترین مواد مغذی مورد نیاز کودک را دارند. تولیدکنندگان ضمن خشک کردن شیر، پروتئین این شیرها را تغییر می‌دهند به طوری که دستگاه گوارش کودک بتواند آنها را به راحتی هضم کند. البته برخی کودکان به پروتئین‌های شیرگاو حساسیت نشان می‌دهند بنابراین به نوع خاصی از شیرخشک مخصوص کودکان احتیاج دارند.

شیر خشک تهیه شده از سویا: این نوع شیرخشک برای شیرخوارانی مناسب است که به پروتئین‌های حیوانی حساسیت نشان می‌دهند. البته اگر شیرخوار به شیرگاو یا لاکتوز هم حساسیت دارد می‌تواند از این نوع شیر تغذیه شود. یادآوری می‌شود که لاکتوز یک نوع قند است که در شیرگاو وجود دارد. با وجود این گاهی می‌بینیم بعضی بچه‌هایی که به شیرگاو حساسیت دارند به شیر سویا هم آلرژی دارند.

شیرخشک با پروتئین‌های تجزیه شده: این نوع شیرخشک حاوی پروتئین‌های تجزیه شده است که بسته به نوع آن ممکن است کل یا بخشی از پروتئین شیر تجزیه شده باشد. شیرخوارانی که به شیر گاو و شیر سویا واکنش نشان می‌دهند، بهتر است از این نوع شیر تغذیه شوند. این نوع شیر خشک همچنین برای کودکانی که کاملاً به انواع پروتئین حساسیت دارند هم مناسب است.

شیرخشک خاص: برخی انواع شیرخشک هم برای نوزاد نارس یا شیرخوارانی که نیازهای تغذیه‌ای به‌خصوصی دارند، تولید می‌شوند.

تاریخ مصرف شیر خشک مهم است؟

شیرخشک‌های تاریخ گذشته را نخرید یا اگر در خانه دارید از آنها استفاده نکنید، زیرا بعد از گذشت تاریخ درج شده روی بسته کیفیت و ارزش غذایی شیرخشک دستخوش تغییر می‌شود. یادتان باشد که کیفیت بسته شیرخشک هم برای ما مهم است. اگر بسته یا قوطی باد کرده، پاره شده یا سوراخ شده یا زنگ زده از خرید آن محصول خودداری کنید.

از کجا بفهمیم که فرزندمان به شیرخشک حساسیت دارد؟

تغییرات پوستی: در مدتی که این شیر را به فرزندتان می‌دهید باید به پوست فرزندتان توجه ویژه‌ای داشته باشید. بسیاری از انواع حساسیت شیرخوار به شیرخشک به صورت خارش، اگزما، خشکی پوست، پوسته‌پوسته شدن و کهیر خود را نشان می‌دهد و ممکن است قسمتی از پوست یا تمام آن را درگیر کنند.

به شیرخوردن فرزندتان دقت کنید: اگر کودک بعد از خوردن شیر گاز زیادی دفع کند احتمال دارد به آن نوع شیرخشک حساسیت داشته باشد.

استفراغ و آب دهان: بچه‌ها در ماه‌های ابتدای زندگی دچار ریفلاکس می‌شوند و بارها ممکن است هنگامی که می‌خواهید گاز معده آنها را خارج کنید روی شانه شما شیر بالا بیاورند، این حالت کاملاً طبیعی است اما مراقب استفراغ‌های غیرطبیعی و مکرر و همچنین بیرون ریختن مقدار زیاد بزاق کودک از دهانش باشید زیرا این دو تغییر می‌توانند از نشانه‌های حساسیت به شیرخشک باشند.

تغییرات ناحیه مقعد: به مقعد فرزندتان توجه کنید، اگر پوست اطراف این ناحیه به صورت دایره‌ای قرمز شده باشد و با کرم‌های ضدسوختگی ناحیه پوشک بهبود نیابد شاید فرزندتان به آن شیرخشک حساسیت داشته باشد.

تغییرات روده‌ای: توجه به کارکرد روده کودک اهمیت دارد. اگر بعد از مصرف نوع به‌خصوص شیرخشک کارکرد روده فرزندتان تغییر قابل توجهی داشت می‌توانید احتمال دهید فرزندتان به آن نوع شیرخشک حساسیت دارد.

تغییرات صورت: ببینید زبان، دهان یا صورت فرزندتان باد نکرده باشد. گاهی در موارد شدید حساسیت تورم‌هایی در ناحیه صورت دیده می‌شود که ممکن است تنفس کودک را دشوار کند.

مدفوع غیرعادی: اگر فرزندتان را از شیرخود گرفته‌اید و می‌خواهید او را با شیرخشک تغذیه کنید، ممکن است مدفوع فرزندتان تغییر شکل دهد و بوی متفاوتی داشته باشد اما اگر بوی مدفوع متعفن است و مدفوع خیلی سفت یا خیلی شل شده ممکن است

شیرخشک انتخابی شما برای فرزندتان حساسیت‌زا باشد.

ناراحتی در هضم غذا: اگر در مدتی که آن نوع شیرخشک را به فرزندتان می‌دهید شیرخوار دچار پریشانی شد، گریه‌های شدید کرد، پیچ و تاب خورد یا دیگر علائم ناراحتی را از خود نشان داد و برای این ناراحتی‌ها علت به‌خصوصی نیافتید، احتمال دارد شیرخشک مصرفی‌تان برای کودک حساسیت‌زا باشد.

افزایش یا کاهش وزن: اگر فرزندتان در طول مصرف نوع به‌خصوصی از شیرخشک اسهال و استفراغ شود ممکن است وزن لازم را نگیرد. بنابراین به وزن فرزندتان هم توجه داشته باشید.

تنفس: گرفتگی بینی، آسم، عطسه یا تنگی نفس شیرخوار می‌تواند در اثر ناراحتی‌های ویروسی یا برخی مشکلات تنفسی ایجاد شود اما اگر تمام این احتمال‌ها رد شده ممکن است ناراحتی تنفسی کودک به‌دلیل حساسیت او به شیرخشک باشد.

خواب: در مواردی مشکلات خواب کودک از قبیل پریشانی و از خواب پریدن او ممکن است ناشی از حساسیتش به شیرخشک باشد.

هشدار

این موارد برای این‌که والدین مشکل کودک‌شان را تشخیص داده و درمان کنند، کافی نیست. اینها احتمال‌هایی است که با توجه به وضعیت فرزندتان می‌توانید در نظر بگیرید و هنگام مراجعه به متخصص کودکان آنها را شرح دهید. تشخیص قطعی و درمان حساسیت به عهده پزشک متخصص کودکان است.

فرزندم به شیرخشکش حساسیت دارد، چه باید بکنم؟

قبل از این که خودسرانه به داروخانه یا فروشگاه مواد بهداشتی بروید، به متخصص کودکان معالج فرزندتان سری بزنید و علائم فرزندتان را برای او شرح دهید. متخصص می‌تواند نوع مناسبی از شیرخشک را به شما پیشنهاد کند تا فرزندتان دوباره دچار حساسیت به شیرخشک نشود. یادآوری می‌شود تغذیه کودک با شیرمادر تا 6 ماه اول زندگی احتمال بروز حساسیت به انواع شیر و به خصوص شیرخشک را کاهش می‌دهد.

حساسیت به شیر با تحمل‌ناپذیری لاکتوز چه فرقی دارد؟

اگر کودک به شیر حساسیت داشته باشد سیستم ایمنی بدن او نسبت به پروتئین شیرگاو واکنش نشان می‌دهد. گاهی شیرخوارانی که

از شیرمادر تغذیه می‌شوند هم به شیرگاو که مادرشان مصرف کرده، حساسیت نشان می‌دهند. در هر صورت اگر کودکی به پروتئین‌های شیر گاو حساسیت داشته باشد و این پروتئین‌ها به هر طریقی وارد بدن او شوند سیستم ایمنی کودک، پروتئین گاو را ماده‌ای مهاجم تلقی می‌کند و در برابر آن هیستامین و برخی مواد شیمیایی دیگر را ترشح می‌کند.

این مواد آزاد شده در کنار هم سبب بروز واکنش‌های حساسیتی در کودک می‌شوند از جمله : خارش، استفراغ، درد شکمی، کولیک، گریه‌های پریشان، اسهال، وجود خون در مدفوع، کاهش وزن، کهیر، سرفه، عطسه، آبریزش چشم، آبریزش بینی و مشکلات تنفسی. در تحمل ناپذیری لاکتوز سیستم ایمنی کودک و پروتئین شیر نقشی ندارند بلکه قند شیر (لاکتوز) و سیستم گوارش شیرخوار سبب این واکنش‌ها می‌شوند: دفع گاز، نفخ، آگزما، پریشانی، کولیک و تغییر ناگهانی وزن.