

حين يكون طفلك حساساً لبروتين حليب الأبقار: ماذا تأكلين حين تقومين بإرضاع طفلك بالرضاعة الطبيعية
When Your Baby is Allergic to Cow's Milk Protein: What to eat while feeding your baby breastmilk

إلى متى سأحتاج أن أتبع نظاماً غذائياً خالياً من بروتين حليب

الأبقار؟ (How long do I need to follow a diet free of cow's milk protein?)

هذا يتوقف على ردة فعل طفلك للبروتين. سيبلغك طبيبك أو أخصائي التغذية بالفترة الزمنية التي تحتاجين فيها إتباع مثل هذا النظام الغذائي.

هل سيتخلص طفلي من هذه الحساسية حين يكبر؟ (Will my

baby grow out of this allergy?)

يتخلص نحو نصف الأطفال الذين لديهم هذه الحساسية منها ببلوغ عامهم الأول.

ومن هؤلاء الأطفال الذين لا يزالون يعانون من هذه الحساسية بعد سنة من عمرهم، فإن معظمهم يتخلصون منها بحلول عامهم الثالث.

كيف أعرف الأطعمة التي بها بروتين حليب الأبقار؟ (How can I

tell what foods have cow's milk protein?)

اقرأ كل قائمة المكونات بعناية. ابحثي عن منتجات الحليب وأيضاً الأسماء الأخرى للحليب. انظري ص 3 للإطلاع على أمثلة.

إذا لم يكن طعام ما به قائمة مكونات، لا تشتريه أو اتصلي بالصانع لتتأكد.

فيما يلي مثال على ملصقين غذائيين لبيبتزا مجمدة. المكونات التي بها بروتين حليب الأبقار عليها دوائر.

المكونات
دقيق قمح مدعم وماء وزيت نباتي وخميرة وملح بحر وسكر وطماطم كرزية وفلفل أحمر وأخضر وبصل أحمر وبهارات وهريس طماطم ومعجون زيتون ونشاء ذرة معدّل وثوم وفلفل حار ومعجون طماطم وخل وزيت نخيل ولون كراميل ودقيق أرز وعصير ليمون وجبنة موزاريلا. يحتوي على: قمح وحليب

المكونات
دقيق قمح غير مبيض وجنين قمح ونخالة قمح وبصل وماء وخرشوف وزيت زيتون بكر ممتاز وفلفل أحمر محمص وفطر شيتاكي وسكر وخل بلسمي وملح بحر وهريس طماطم وزيت قرطم معصور بالطرّد العالي وعصير قصب مبخر وثوم وعصير ليمون وخميرة وبهارات وفلفل أسود. يحتوي على: قمح

ما هي حساسية بروتين حليب الأبقار؟ (What is cow's milk protein allergy?)

هذه حساسية طعام شائعة لدى الأطفال الرضع. وهي تحدث حين يفرط جسم طفلك في ردة فعله تجاه البروتين المتواجد في حليب الأبقار. يمكن لهذه الحساسية أن تدمر معدة طفلك وأمعائه.

وهذه تسمى حساسية بروتين حليب الأبقار (CMPA). وأحياناً تتسمع الأشخاص يسمونها الحساسية الناتجة عن تناول حليب الأبقار (Colitis، وتنطق كولايتيس)

هل يمكن أن يحدث هذا للأطفال الذين يتم تغذيتهم بالرضاعة

الطبيعية؟ (Can this happen to babies fed breastmilk?)

نعم. فبروتين حليب الأبقار من الطعام الذي تتناولينه يمكن أن يمر عبر حليب ثديك.

وكلما زادت كمية بروتين حليب الأبقار الذي تتناولينه، وكلما كان طفلك حساساً أكثر لذلك البروتين، كلما زادت حدة ردة الفعل وزاد مقدار الأذى الذي يمكن أن يسببه لطفلك.

قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 3 أسابيع لكي تخرج كل آثار البروتين من جسمك.

ماذا ينبغي أن أفعل بعدما عرفت الآن أن ابني لديه هذه الحساسية؟

What should I do now that I know my baby has this

(allergy?)

تحتاجين أن تخرجي حليب الأبقار وكل منتجات الحليب من نظامك الغذائي اليومي. وهذا يتضمن الحليب والجبن والزبادي (اللين) والزبد والقشطة والأيس كريم. يتخفى بروتين حليب الأبقار في أطعمة ومشروبات أخرى أيضاً (انظري ص 3).

قد يطلب منك طبيبك أو أخصائي التغذية أن تقومي بضخ حليب الثدي وتجمدينه لفترة زمنية معينة بعدما تبدأين في نظام غذائي خال من بروتين حليب الأبقار.

وسيتحدث إليك طبيبك أو أخصائي التغذية عما تطعمين به طفلك أثناء هذا الوقت.

نصيحة تسوق - خذي ص 3 معك

(Shopping tip – Take page 3 with you)

هل أحتاج مكمل كالسيوم؟ (Do I need a calcium supplement?)

تحتاج الأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية ما بين 1000 إلى 1300 مجم من الكالسيوم يوميًا.

وللتأكد من أنك تحصلين على ما يكفي مع الرضاعة الطبيعية، فقد تحتاجين لمكمل كالسيوم.

اسألني أخصائي التغذية:

- إذا كنت بحاجة لكالسيوم إضافي، و
- ما هي الكمية التي ينبغي أن تتناولينها

لا يستطيع جسمك امتصاص إلا 500 مجم من الكالسيوم في المرة الواحدة. إذا كنت ستتناولين أكثر من 500 مجم، فمن الأفضل أن تتناولي نصف الكمية في الصباح والباقي في المساء. فهذا يعطي جسمك فرصة لامتصاص معظم الكالسيوم.

مكملات الكالسيوم الشائعة:

- كربونات الكالسيوم
- سترات الكالسيوم
- غلوكونات الكالسيوم

يمكنك تناول كربونات الكالسيوم مع الطعام.

راجعى المكونات على الملصق بحثاً عن بروتين حليب الأبقار.

ماذا عن فيتامين د؟ (What about Vitamin D?)

استمري في إعطاء طفلك مكمل فيتامين د. راجعي المكونات على الملصق للتأكد.

وقد تحتاجين أيضاً تناول مكمل فيتامين د. وأسهل طريقة لفعل ذلك هو مواصلة تناول الفيتامين المتعدد أو المكمل المعدني الذي كنت تتناولينه قبل الولادة.

ماذا عن المنتجات غير منتجات الحليب أو الخالية من اللاكتوز؟ (What about non-dairy or lactose-free products?)

يمكن أن تحتوي هذه الأطعمة على بروتين حليب الأبقار. اقرأ دائماً كل قائمة المكونات.

هل لا يزال بوسعي أن أتناول طعامي بالخارج؟ (Can I still eat out?)

نعم، لكن كوني حريصة جداً فيما تختارينه.

- اسألني عن الأشياء التي تضاف أثناء الطهي.
- ابغعي الأشخاص الذين يقومون بالخدمة والطهي أنه يلزم ألا تتناولين أية منتجات ألبان.
- استخدمى القائمة في ص 3.

كيف أحصل على كالسيوم كاف إذا لم أشرب الحليب؟ (How do I get enough calcium if I am not drinking milk?)

الكالسيوم عنصر هام للعظام والأظافر والعضلات الصحية. وحين لا تحصلين على كالسيوم كاف في نظامك الغذائي، فإن جسمك يستخدم الكالسيوم الذي يوجد في عظامك لإنتاج حليب الثدي.

وللحصول على كالسيوم كاف في نظامك الغذائي اختاري:

- بدائل الحليب الغنية بالكالسيوم والمغذيات الأخرى (مثل الصويا والأرز وحليب اللوز).
- الاسفلوب والمحار والسلمون المملح أو السردين ذي العظام اللينة
- خضروات معينة مثل البروكلي واللفت والملفوف الصيني والخضروات الورقية الخضراء الأخرى
- العصائر المحصنة بالكالسيوم
- راجعي قائمة المكونات بحثاً عن منتجات الحليب.
- المصادر الأخرى للكالسيوم مثل اللوز والجوز البرازيلي والتمر.

الأطعمة التي تحتوي على بروتين حليب الأبقار: (Foods with cow's milk protein):	
المنتجات المخبوزة وخطات الخبز	السمن
السكر البني	الدقيق عالي البروتين
الزبد، نكهة الزبد الصناعي	الكفير (مشروب فوار)
الحليب المخوض	اللاكتوز
لون أو نكهة الكراميل	الحليب المالت
الحبوب والبسكويت والمقرمشات	المرجرين المصنوع من حليب الأبقار
الجبن	الحليب
مبيض القهوة	شيكولاتة الحليب
الحليب المكثف	مقشدة من غير الحليب
القشطة	النوجا
جبن القشطة	مرقة للسلطة
خثارة الحليب	القشطة الحامضة
الغمسات	الحساء وخطات الحساء
الحليب المبخر	الأطعمة التي يتم فردها (spreads)
	الزبادي (اللبن) المصنوع من حليب الأبقار

الأسماء الأخرى للحليب: (Other names for milk):	
ألبومين الحليب، فوسفات ألبومين الحليب	الأمونيوم/الكالسيوم/المغنسيوم/البوتاسيوم/كازينات الصوديوم
لاكتوفرين	بيتا لكتوغلوبولين
لاكتوغلوبيين	كازين/كازينات/رينيت كازين
مشتقات الحليب ودهون الحليب وبروتين الحليب	خثارة الحليب
مكونات الحليب المعدل	مصل الحليب منزوع اللاكتوز أو منزوع المعادن
®Opta™, Simplese (بدائل الدهون)	الحليب الجاف أو الحليب أو القشطة الحامضة أو جوامد الحليب الرائب
مصل الحليب، مركز بروتين	الكازين المتحلل، بروتين
مصل الحليب	الحليب المتحلل

اختيارات الطعام الآمن (الخالي من حليب الأبقار) (Safe food choices (cow's milk free))	
لاستبدال الحليب	"أنواع الحليب" المصنوع من الصويا والأرز واللوز والشوفان والكاجو والبازلاء
لاستبدال الزبد	السمن الخالي من الحليب و"الزبد" النباتي
لاستبدال الزبادي	الزبادي النباتي و زبادي الصويا و زبادي جوز الهند
لاستبدال الجبن	جبن الصويا والجبن النباتي
لاستبدال القشطة وجبن القشطة	قشدة نباتية حامضة
لاستبدال الآيس كريم	الشربات والآيس كريم النباتي

القوائم محدثة اعتبارًا من شباط/فبراير 2021. انظر foodallergy.ca/allergies/milk للتحديثات.

للمزيد من المعلومات، اتصلني بأخصائي التغذية المسجل على
أو اتصلني برقم 1-1-8 للتحدث إلى أخصائي تغذية مسجل.