

Tôi nên cho bé làm quen với những thức ăn thường gây dị ứng như thế nào?

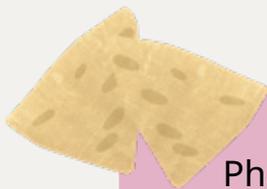
Dị ứng thức ăn là khi cơ thể phản ứng không tốt với một loại thức ăn hoặc đồ uống. Giảm nguy cơ dị ứng bằng cách cho bé làm quen với các loại thức ăn gây dị ứng phổ biến trước 12 tháng tuổi.

Cho bé làm quen với 1 loại thức ăn mới mỗi lần và theo dõi các phản ứng dị ứng. Nếu không có phản ứng, hãy cho bé ăn thường xuyên (2 lần một tuần).

Tất cả các bé, ngay cả những bé có nguy cơ cao, nên thử những loại thức ăn này trong năm đầu tiên.

Dấu hiệu của phản ứng dị ứng:

- sưng mắt, môi và quanh mắt
- nôn ói
- phân lỏng
- phát ban trên da
- nổi mề đay
- thở khò khè



Phản ứng dị ứng xảy ra nhanh chóng, trong vòng vài phút hoặc 1-2 giờ sau khi ăn.

Nếu con bạn:

- khó thở
- thở khò khè
- bị sưng lưỡi
- nhợt nhạt hoặc mềm nhũn



Gọi xe cấp cứu theo số 000.

Nếu bạn nghĩ rằng con bạn bị dị ứng thức ăn hoặc có tiền sử dị ứng thức ăn trong gia đình, hãy liên hệ với bác sĩ địa phương.



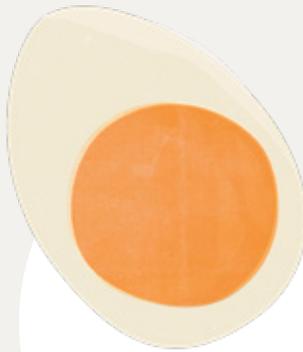
Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ 'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình', hãy truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids hoặc quét mã QR



Các thức ăn gây dị ứng phổ biến:



đậu phộng



trứng



sữa



các loại
hạt cây



cá



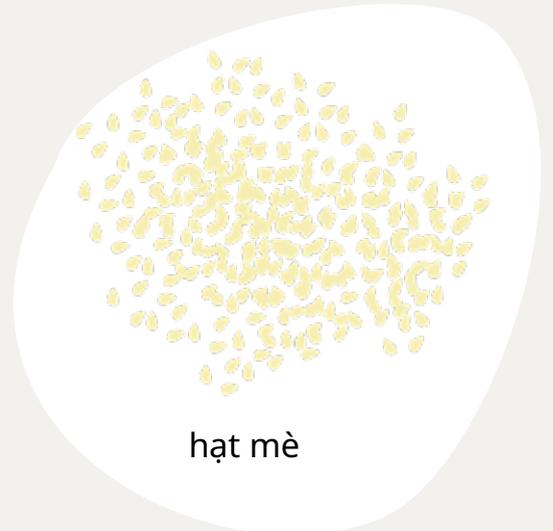
động vật
có vỏ



lúa mì



đậu nành



hạt mè



Để biết thêm thông tin,
vui lòng truy cập:
Cách cho bé làm quen với các
loại thức ăn gây dị ứng phổ biến -
Phòng ngừa Dị ứng



Để biết thêm thông tin,
vui lòng truy cập:
Cách nhận biết phản ứng dị ứng -
Phòng ngừa Dị ứng

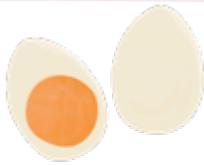


Hãy sử dụng danh sách kiểm tra các loại thức ăn gây dị ứng phổ biến này để cho bé ăn trong năm đầu đời:

Đậu phộng



Trứng



Sữa

(chọn từ bên dưới)



sữa bò tươi



phô mai



sữa chua

Các loại hạt cây (chọn từ bên dưới)



hạnh nhân
(almond)



hạt Brazil



hạt điều (cashew)



hạt phỉ (hazelnut)



óc chó (walnut)



hạt dẻ cười



hồ đào (pecan)



hạt thông (pine nut)



hạt mắc-ca
(macadamia)



hạt dẻ (chestnut)

Hạt Mè (chọn từ bên dưới)



tahini



xốt hummus



dầu mè

Các loại hạt nguyên cả hạt có thể gây sặc, nên dùng bơ hạt hoặc xay hạt thành dạng nhỏ



Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ 'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình', hãy truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids hoặc quét mã QR

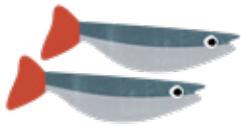
Cá
(chọn từ bên dưới)



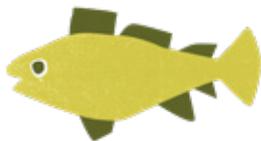
cá hồi



cá ngừ



cá mòi (sardine)



cá tuyết (cod)

Động vật có vỏ
(chọn từ bên dưới)



tôm



tôm hùm



cua



hàu



ngheu (clam)



sò điệp (scallop)



traí (mussel)



mực (squid)

Lúa mì
(chọn từ bên dưới)



bánh mì



bột semolina



mì ống
(pasta)



couscous



mì sợi (noodle)

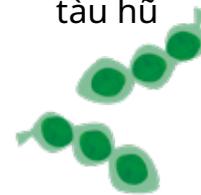


bánh mì chapatti

Đậu nành
(chọn từ bên dưới)



tàu hũ



đậu nành (edamame)



sữa đậu nành



Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ 'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình', hãy truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids hoặc quét mã QR

