

دليل الآباء للتعامل مع حساسية حليب البقر عند الأطفال

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحث

دليل الآباء للتعامل مع حساسية حليب البقر عند الأطفال

ما هي حساسية حليب البقر؟

حساسية حليب البقر هي أكثر أنواع الحساسية الغذائية شيوعاً عند الأطفال دون سن 3 سنوات. يحدث ذلك عندما يتفاعل الجهاز المناعي مع بروتين حليب البقر والمنتجات التي تحتوي على الحليب (المعروفة أيضاً باسم مشتقات الألبان).

ما مدى انتشار حساسية حليب البقر؟

تؤثر حساسية حليب البقر على 2 % إلى 7.5 % من جميع الأطفال، سواء الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو بالحليب الصناعي. والخبر السار هو أن أكثر من ثلاثة أرباع الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر يتخلصون منها خلال مرحلة الطفولة المبكرة.

هل حساسية حليب البقر هو نفسه عدم تحمل اللاكتوز؟

تختلف حساسية حليب البقر عن عدم تحمل اللاكتوز، لكن يمكن أن تتشابه أعراضهما وبالتالي يتم الخلط بينهما.

عدم تحمل اللاكتوز لا يعتبر نوعاً من أنواع الحساسية فليس له علاقة بالجهاز المناعي. ويحدث عندما لا يستطيع الجهاز الهضمي هضم اللاكتوز بالكامل، وهو السكر الموجود في الحليب، لذلك يبقى اللاكتوز في الأمعاء ويغذي بكتيريا الأمعاء والتي تطلق الأحماض والغازات التي تسبب الأعراض. وقد تكون هذه المشكلة مؤقتة تظهر بعد الإصابة بنوبة من التهاب المعدة والأمعاء، والتي عادة ما يتم الشفاء منها خلال فترة قصيرة.

أما حساسية حليب البقر فكمية صغيرة من بروتين حليب البقر تستطيع أن تحرض على ظهور تفاعلات تحسسية لدى الطفل المصاب. وبالمقابل يمكن للعديد من الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز تحمل كميات صغيرة من اللاكتوز وتحمل بروتينات حليب البقر بشكل كامل فلا تحدث عندهم الأعراض إذا تناولوا الحليب الخالي من اللاكتوز المتوفر في الأسواق.

علامات وأعراض حساسية حليب البقر

هناك أنواع مختلفة من حساسية حليب البقر وهي:

١. حساسية حليب البقر المتوسطة بالغلوبولين المناعي ي (IgE): تظهر الأعراض عادة في غضون دقائق أو حتى بضع ساعات بعد تناول أي شيء يحتوي على بروتين حليب البقر. حيث يتفاعل الجهاز المناعي مع بروتين حليب البقر عن طريق إنتاج أجسام مضادة للغلوبولين المناعي ي (IgE). تعمل هذه الأجسام المضادة على تفعيل الجهاز المناعي لإطلاق مواد كيميائية مثل الهستامين، والتي تؤدي إلى ظهور تفاعلات تحسسية فورية.
 ٢. حساسية حليب البقر غير المتوسطة بالغلوبولين المناعي ي (IgE): تظهر الأعراض عادة بعد بضع ساعات أو حتى بضعة أيام بعد تناول أي شيء يحتوي على بروتين حليب البقر.
 ٣. خليط من الإثنين معاً.
- يبين الجدول التالي الفروقات بين أعراض نوعي حساسية حليب البقر:

إذا كانت الأعراض متأخرة (الآجلة) فهي غالباً حساسية غير متوسطة بالغلوبولين المناعي ي (IgE) وتتضمن:	إذا كانت الأعراض فورية فهي غالباً حساسية متوسطة بالغلوبولين المناعي ي (IgE) وتتضمن:
• إكزيما، حكة أو احمرار الجلد	• الشرى، الطفح الجلدي، احمرار الجلد أو الحكة
• ألم البطن	• تورم الوجه واليدين
• أعراض المغص	• الإسهال
• رفض الطعام أو كره تناول الطعام	• القيء
• القلس (ارتجاع الطعام من المعدة والمريء إلى الفم)	• وزيز الصدر، السعال وصعوبة التنفس (في الحالات الشديدة)
• الإمساك	
• البراز الرخو أو المتكرر	
• براز مصحوب بالدم أو المخاط	
• عدم كسب الوزن (وذلك في الحالات الشديدة)	

دليل الآباء للتعامل مع حساسية حليب البقر عند الأطفال

يمكن أن تظهر واحدة أو أكثر من هذه الأعراض لدى الرضيع، والتي يمكن أن تتراوح ما بين خفيفة إلى شديدة الدرجة.

كما يمكن أن تحدث هذه الأعراض لأسباب أخرى غير حساسية الحليب، لذا فمن المهم والضروري مناقشة جميع الأعراض بشكل كامل مع الطبيب.

كيف يتم التعامل مع حساسية حليب البقر؟

بمجرد ما يتم التشخيص بالإصابة بحساسية حليب البقر سينصح الطبيب باتباع نظام غذائي مناسب. في البداية يتم تجنب حليب البقر ومنتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على الحليب بشكل كامل بهدف إزالة بروتينات حليب البقر من النظام الغذائي، التي تؤدي إلى التفاعلات التحسسية. حليب البقر هو مصدر لمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الطفل ونموه. لذلك من المهم للغاية أن تتم إزالة حليب البقر من النظام الغذائي بعناية، وذلك بدعم ومساعدة طبية وثيقة.

- **الرضع الذين يُرضعون رضاعة طبيعية:** إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية وترافق ذلك مع ظهور الأعراض وكنت تريدين المتابعة، فقد ينصحك الطبيب بإزالة حليب البقر من نظامك الغذائي (لأن بروتينات حليب البقر تمر عبر حليب الثدي والتي قد تؤدي إلى تفاعلات تحسسية لدى طفلك). ويمكن لاختصاصي التغذية مساعدتك في هذا.
- **الرضع الذين يرضعون الحليب الصناعي:** إذا كنت ترضعين طفلك الحليب الصناعي، سواء منفرداً أو إلى جانب الرضاعة الطبيعية، سينصحك الطبيب باستخدام حليب قليل التحسيس المكسر بشكل شبه تام أو حليب الحموض الأمينية المجمعة.
- **فطام الأطفال:** إذا كنت تتوین فطام طفلك، فيمكنك استعمال حليب قليل التحسيس في تحضير وجباته. سينصحك الطبيب واختصاصي التغذية بالمدة الزمنية التي يتوجب فيها الاستمرار في استبعاد بروتين حليب البقر وكيفية ضمان حصول طفلك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

بدائل حليب البقر والحليب الصناعي غير المناسبة

- لا ينصح بحليب الماعز والأغنام والحيوانات الأخرى للرضع الذين يعانون من حساسية حليب البقر لأن البروتين الموجود فيهم يشبه البروتين الموجود في حليب البقر.
- يوصي الخبراء بعدم إعطاء مستحضرات الصويا للرضع قبل سن ٦ أشهر، ويجب ألا يكون الخيار الأول للرضع الأكبر سنًا إلا إذا نصحهم الطبيب أو أخصائي تغذية بذلك.

دور اختصاصي التغذية

قد يكون اتباع نظام غذائي خالٍ من حليب البقر أمرًا صعبًا، خاصة عندما تبدأين في تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك، لذلك من المستحسن أن تطلبي من الطبيب إحالة لطفلك إلى اختصاصي تغذية أطفال يساعدك في ذلك. حيث يمكن لاختصاصي التغذية أن يقدم لك نصائح عملية عن:

١. إدارة النظام الغذائي المناسب لطفلك، والتأكد من خلو نظامه الغذائي تمامًا من حليب البقر، بما في ذلك معلومات عن الأطعمة التي تحتوي على منتجات خفية (غير معلن عنها بشكل صريح) من حليب البقر.
٢. ما هي الأطعمة التي ستعطينها لطفلك لضمان عدم فقدانه الفيتامينات والمعادن الأساسية بسبب نظامه الغذائي الخاص.
٣. إذا ما كان هناك أطعمة أخرى يجب على طفلك أن يتجنبها، خاصةً إذا كان لديه أكثر من حساسية غذائية واحدة.
٤. وضع نظام غذائي يناسب احتياجات طفلك الخاصة ويتأكد من أنه متنوع ومناسب من الناحية التغذوية للحفاظ على نمو وتطور طفلك بشكل صحي وسليم.

دليل الآباء للتعامل مع حساسية حليب البقر عند الأطفال

ما الفرق بين الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة وحليب الحموض الأمينية الصناعي؟

هناك نوعان مختلفان من الحليب الصناعي قليل التحسيس، وضعت خصيصاً للأطفال الرضع والأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر.

الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة وهو مناسب للأطفال الذين يتحسسون من حليب البقر بدرجة خفيفة إلى معتدلة الشدة. إن البروتين الموجود في هذا النوع من الحليب الصناعي مأخوذ من حليب البقر، ولكن يتم شطره (يُحلل بالماء) لقطع صغيرة بما يكفي ونادراً ما تؤدي إلى حدوث تفاعلات تحسسية لدى معظم هؤلاء الأطفال. كما أن هذا الحليب يحتوي على بكتيريا مفيدة للأمعاء تدعى بالعصيات اللبنية من نوع رامنوسوس *Lactobacillus rhamnosus* GG، وسبب إضافة هذه البكتيريا إلى الحليب هو لمساعدة القناة الهضمية والتي لا تعمل بشكل جيد كحاجز طبيعي ضد البكتيريا الضارة والمواد المثيرة للحساسية الغذائية لدى الأطفال المصابين بحساسية حليب البقر. تتوافر أنواع عديدة من هذا الحليب وهي:

- الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة رقم (1): وهو مناسب للاستخدام كمصدر وحيد لتغذية الرضع الذين يعانون من حساسية حليب البقر بدءاً من الولادة حتى 6 أشهر.
- الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة رقم (2): وهو مناسب للاستخدام كجزء من النظام الغذائي المتنوع عند الرضع الذين تتراوح أعمارهم 6 أشهر وما فوق.
- الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة رقم (3): وهو مناسب للاستخدام كجزء من النظام الغذائي المتنوع عند الأطفال الذين تتجاوز أعمارهم السنة.

حليب الحموض الأمينية الصناعي: هو نوع من الحليب المعتمد على الحموض الأمينية ومناسب للأطفال الذين يعانون من حساسية شديدة لحليب البقر أو حساسية غذائية متعددة. إذا ما تم تشخيص إصابة طفلك بحساسية شديدة لحليب البقر أو حساسية غذائية متعددة أو أن الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة لم يساعد في إزالة أعراض الحساسية فقد يوصي الطبيب باستخدام حليب الحموض الأمينية الذي يتكون من حموض أمينية فقط (حجر الأساس في بناء البروتينات) ولا يحتوي على سلاسل بروتين حليب البقر على الإطلاق (أي أن مصدره غير حيواني بل هي حموض أمينية نباتية مجمعة على شكل حليب) على عكس الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة الذي يحتوي على سلاسل مكسورة من بروتين حليب البقر. ولا بد من الإشارة إلى أنك قد تلاحظين أن طفلك ينتج برازاً رخواً بلون أخضر وبشكل متكرر بعد استخدام هذه الأنواع من الحليب، وهذا أمر طبيعي بالنسبة للأطفال الذين يتناولون الحليب المخصص لحالات حساسية حليب البقر، وإذا كنت قلقة بشأن ذلك فيمكنك التحدث مع الطبيب.

الأمور التي يمكن توقعها عند تقديم أنواع الحليب المخصصة لحساسية حليب البقر

بسبب تركيبها الخاصة، فإن رائحة وطعم هذه الأنواع من الحليب، التي لا تسبب الحساسية والمستخدمه لإدارة الحساسية الغذائية، تختلفان عن رائحة وطعم حليب الثدي والأنواع العادية لحليب الرضع وحليب البقر. قد تلاحظين هذا الاختلاف عند فتح علبة الحليب لأول مرة وعند تحضير الحليب. تذكرى أن إحساسك بالذوق والرائحة يختلفان عما هو عند طفلك. بعد البدء باستخدام الحليب الصناعي، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتقبل طفلك طعم الحليب الجديد. وعندما تتحسن الأعراض مع النظام الغذائي الخاص الجديد، يجب أن يظل وضع طفلك مستقرًا وقد تتحسن شهيته.

بالإضافة إلى الأسباب المتعلقة بطعم الحليب الصناعي فمن المحتمل أن يكون سبب الرفض عند الأطفال الصغار هو أن طفلك اعتاد على ربط الرضاعة بعدم الراحة بسبب أعراض الحساسية أو أنه لم يتعود بعد على الطعم المختلف للحليب الجديد. كما قد يكون لدى طفلك شهية منخفضة بسبب شعوره بالتوعك من الأعراض المستمرة المتعلقة بالحساسية مثل التهاب الأمعاء.

ولا بد من الإشارة إلى أن جميع أنواع الحليب الصناعي المتحللة تتشابه بالطعم وأظهرت الدراسات العلمية أن الأطفال الرضع يتأقلمون بسرعة وبسهولة مع الطعم الجديد وكلما بدأوا بتذوق هذه الأنواع من الحليب الصناعي في وقت مبكر كلما زاد احتمال تقبلهم لها.

نصائح لإدخال الحليب الصناعي قليل التحسيس في نظام طفلك الغذائي

- من الناحية العلمية يجب أن يتم تغيير حليب طفلك الحالي بعد تشخيص إصابته بحساسية حليب البقر إلى الحليب الصناعي قليل التحسيس في أقرب وقت ممكن وذلك لإزالة البروتينات التي تسبب التفاعلات التحسسية من جسمه في أسرع وقت ممكن.
- تأكدي من أن طفلك جائع أو عطشان عند تقديمك الحليب له أول مرة.
- حاولي أن تكوني إيجابية أثناء الرضاعة لأن طفلك يستطيع أن يلتقط ردود أفعالك مثل تعبيرات وجهك ونبرة صوتك.
- قد يفضل الأطفال الأكبر سناً أن يشربوا الحليب عن طريق الكوب المزود بمصاص أو شربه كمشروب بارد.
- يمكنك دمج هذه الأنواع من الحليب الصناعي في الأطعمة واستخدامها في وصفات طعام طفلك عندما تريدin البدء بفطامه.

ما هي المدة اللازمة لتحسن أعراض حساسية بروتين الحليب عند الأطفال؟

عادة ما يتم إعطاء فترة تجريبية مدتها حوالي 2 إلى 4 أسابيع لنظام غذائي خالٍ من حليب البقر مع إعطاء طفلك حليب صناعي قليل التحسيس. وإذا كان طفلك يعاني من حساسية لبروتين حليب البقر فقد تلاحظين تحسناً في الأعراض خلال بضعة أيام من البدء باستخدام هذا النوع من الحليب الصناعي، كما أن معظم الأعراض ستستقر بشكل جيد خلال الفترة التجريبية. ويجب التنويه إلى أن الفترة الزمنية اللازمة لتحسن أعراض طفلك بشكل كامل يعتمد على عدد وشدة الأعراض التي يعاني منها. وفي حال لم تتحسن الأعراض في نهاية الفترة التجريبية باستخدام الحليب الصناعي المتحلل بصورة مكثفة وما يزال الطبيب أو اختصاصي التغذية يشك بوجود حساسية حليب البقر فقد ينصحان بفترة تجريبية أخرى باستخدام حليب الحموض الأمينية الصناعي. إذا لم تتحسن الأعراض في نهاية هذه الفترة التجريبية الإضافية فمن المحتمل أن يكون طفلك غير مصاب بحساسية حليب البقر وسيقوم الطبيب بالتحري عن أسباب أخرى.



ملاحظة:

يعتبر هذا المنشور بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية يعلن بكل وضوح عن عدم مسؤوليته عن أي خسائر أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني:

AIAP@hamad.qa

<http://aiap.hamad.qa>



تثقيف المرضى وأسرهم

[@patienteducation@hamad.qa](mailto:patienteducation@hamad.qa)

