

الطريقة المتدرجة لإدخال حليب البقر عند الطفل المصاب بحساسية حليب البقر

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني لبرنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
AIAP@hamad.qa @
<http://aiap.hamad.qa>

يعرف الإدخال التدريجي للطعام في حالة تحسس المريض له بالتحدي الغذائي.

يحتوي هذا الكتيب معلومات عامة عن اختبار التحدي الغذائي في المنزل، وهو يجري فقط بعد موافقة طبيب الحساسية والتغذية المختص، وتحت إشرافهم وتوجيهاتهم، ولا يجب أن تقوم به الأسرة لوحدها.

والأسئلة التي توجه للعائلة قبل البدء:

هل يتمتع الطفل بصحة جيدة؟

- يجب أن يتمتع الطفل بصحة جيدة قبل القيام باختبار التحدي الغذائي، فإذا كان الطفل مصاباً بالبرد أو الأنفلونزا أو أي مرض، فيجب عدم القيام بالاختبار.
- إذا كان الطفل مصاباً بالأكزيما أو الربو فلا يجب القيام بإجراء الاختبار، إلا إذا كانت الأعراض تحت السيطرة.
- إذا كان لديك شك حول ما إذا كان الطفل يتمتع بصحة جيدة بما فيه الكفاية، قم بتأجيل الاختبار إلى تاريخ لاحق.

أين ينبغي القيام باختبار التحدي الغذائي؟

- يجب أن يتم اختبار التحدي في المنزل وفي بيئة هادئة وتحت إشراف الوالدين أو الكبار.
- تأكد من توفر الوقت الكافي للقيام باختبار التحدي الغذائي، لمراقبة الطفل قبل وأثناء وبعد الاختبار.
- يجب القيام بإدخال الطعام الجديد في وقت مبكر من اليوم مما يسمح لكم بمراقبة الأعراض خلال النهار.

ماذا لو كان الطفل يتناول أدوية مضادة للهستامين؟

- من المهم أن لا يكون الطفل قد أخذ أدوية مضادة للهستامين قبل القيام بإجراء الاختبار لأن هذه الأدوية قد تخفي ردود الفعل التحسسية إذا حدثت.
- إذا كان الطفل يتناول أدوية مضادة للهستامين فمن المستحسن أن يقوم بإجراء الاختبار في وقت من السنة يكون فيه أقل تأثراً بالحساسية أو لا توجد لديه أعراض تحسسية.



خلال القيام باختبار تحدي الحليب لا تحاول إدخال أطعمة جديدة أخرى. يجب أن تتم اختبارات التحدي الغذائي كل واحدة على حدة بناءً على إرشادات طبيب الحساسية / أخصائي التغذية. من المهم أيضاً أن تعرف وتندرب على الخطوات التي يجب عليك القيام بها إذا عانى الطفل من ردة فعل تحسسية أثناء اختبار التحدي الغذائي هذا:

- يجب أن تتوفر لديك الأدوية المضادة للهستامين بهدف استخدامها إذا عانى الطفل من ردود فعل تحسسية في أي مرحلة من مراحل اختبار التحدي.
- تحقق من الجدول التالي للتحقق من أعراض الحساسية المحتملة وماذا تفعل إذا حدثت؟. إذا حدثت أي من الأعراض التالية اوقف اختبار التحدي الغذائي فوراً وابدأ بعلاج الطفل.

أعراض خفيفة إلى متوسطة	أعراض شديدة (ممكن أن تكون مهددة للحياة)
• الشعور بالوخز أو الحكة في الفم. • الإحساس بالحر أو البرودة الشديدة. • حكة شديدة. • تطوّر سريع للطفح الجلدي الشروي. • التورم، وخاصة في الوجه. • شحوب الوجه. • الشعور بالقلق. • ألم في البطن. • الغثيان / الإقياء. • وزيز معتدل (إعطاء دواء موسع للقصبات إنشاقاً مثل التريبتالين إذا كان متوفراً)	• صعوبة في التنفس سواء كان على شكل وزيز أو بحة في الصوت أو صوت اختناق وتشنج الحنجرة. • انخفاض مستوى الوعي أو الإغماء أو حدوث شحوب وخمول أو أن يصبح الطفل قليل الحركة. • الصدمة.
العلاج: اوقف اختبار التحدي الغذائي واعط الطفل دواء مضاد للهستامين وراقب حالته لحوالي ٦-١٠ ساعات، وللعلم فإن بعض الأعراض قد تحدث بعد ساعات قليلة من إجراء الاختبار.	العلاج: اتصل برقم الإسعاف (٩٩٩) واطلب المساعدة الطارئة فوراً.

إعادة إدخال حليب البقر في النظام الغذائي

لقد قدر الطبيب وأخصائي التغذية بأن إعادة إدخال حليب البقر إلى النظام الغذائي للطفل هو آمن ويمكنك القيام بذلك في البيت.

قبل البدء بالقيام باختبار التحدي الغذائي، يرجى التأكد من قراءة المعلومات العامة باختبار التحدي الغذائي في بداية هذا الكتيب.

إن إعادة إدخال حليب البقر يمر بسبعة مراحل. معظم الأطفال سيبدؤون بالمرحلة الأولى.

ربما قد يكون الطفل قد تناول بالفعل واحدة أو أكثر من الأطعمة الموجودة في برنامج إعادة الإدخال، وقد ينصح ببدء إعادة الإدخال في مرحلة مختلفة.

تتضمن إعادة الإدخال كلاً من الأطعمة المتاحة تجارياً والأطعمة المصنوعة في المنزل. يمكنك العثور على وصفات عمل هذه الأطعمة في نهاية هذا الكتيب.

إذا تم تحمل الطفل الطعام في أي مرحلة من مراحل إعادة الإدخال، فيجب أن يستمر الطفل في استهلاك هذا الطعام (وكذلك الأطعمة التي أدخلت له في المراحل السابقة) ومن ثم الانتقال إلى المرحلة التالية.

إذا كان الطفل غير قادر على تحمل الطعام المخصص لمرحلة معينة، ببساطة ارجع إلى المرحلة السابقة (مثلاً إذا كنت في المرحلة الرابعة من إدخال الحليب ولم يتحمل الطفل فعندها عد إلى المرحلة الثالثة).

اسأل الطبيب المعالج فإنه يجب أن يتم إعلامك متى يمكن إعادة اختبار المرحلة التي فشل الطفل فيها مرة أخرى.

المرحلة الأولى:

(وتستخدم في الأطفال المتحسسين لحليب البقر وهم على حمية خالية منها تماماً وتشمل كل الأطعمة والأشربة الحاوية على حليب البقر)

طعام المرحلة الأولى: بسكويت يحتوي على الحليب.

الأسبوع الأول

- فتاتة صغيرة من البسكويت الحاوي على الحليب تؤكل كل يوم.

الأسبوع الثاني

- (الأيام الثلاثة الأولى من الأسبوع الثاني): تؤكل فتاتة كبيرة من البسكويت.
- (اليوم ٤ و ٥ من الأسبوع الثاني): يقسم البسكويت إلى ١٦ قطعة ويعطى الطفل ما مقداره قطعة واحدة من هذه ال ١٦ قطع.
- (اليوم ٦ و ٧) نزيد الجرعة إلى قطعتين من ال ١٦ قطعة أو ما يساوي ٨/١ من البسكويت.

الأسبوع الثالث:

- يؤكل ربع بسكوته يومياً.

الأسبوع الرابع:

- تؤكل نصف بسكوته يومياً.

الأسبوع الخامس:

- تؤكل بسكوته كاملة يومياً.

الأسبوع السادس وما بعده:

زيادة تدريجية في عدد الحصص المتناولة من طعام المرحلة الأولى كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل للأطعمة بشكل عادي في المرحلة الأولى. كن سعيداً لتحمل الطفل الطعام في هذه المرحلة، ويمكنك الانتقال إلى المرحلة الثانية من إعادة الإدخال.

ملاحظات:

- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور في الأعلى، ولكن لا تزيد الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الطفل الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزيد الجرعة إذا كان الطفل ليس على ما يرام.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- ومن المهم أن لا تسمح بتناول أطعمة أخرى حاوية على حليب البقر.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة الأولى؟

استمر في تجنب تناول كل الأطعمة والأشربة الحاوية على الحليب لمدة ٦ شهور ومن ثم يمكنك إعادة اختبار التحدي من جديد.



المرحلة الثانية:

(وتستخدم في الأطفال المتحسسين لحليب البقر وهم على حماية خالية منها تماماً وتشمل كل الأطعمة والأشربة الحاوية على حليب البقر)

قائمة أطعمة المرحلة الثانية: كيك يحتوي على حليب البقر مثل ميني كيك، كب كيك، قطايف سكوتش scotch pancake ، منتجات البطاطا المقلية أو المخبوزة مثل الوافل waffle والكرواسون، والخبز الذي يحتوي على الحليب، وحبوب وجبة الإفطار المعروفة بالسيريال ceral التي تحتوي على الحليب، كعك اليوركشاير المجمدة frozen Yorkshire puddings / القطايف المصنوعة في المتجر واللحوم المصنعة المعلبة التي تحتوي على الحليب والزبدة والمارجرين، والمنكهات التي تحتوي على الحليب مثل المقرمشات crisps.

ابدأ بنوع واحد من الطعام في اليوم الأول ثم انتقل إلى اليوم الخامس وما بعده. إذا لم يتم تحمل الطفل الطعام حاول تجربة طعام مختلف من قائمة الطعام المدرجة بالأعلى.

اليوم الأول

ربع جزء من طعام المرحلة الثانية (مثل: ربع قطعة من ميني كيك أو الكب كيك أو فطيرة سكوتش أو اللوغل أو ملعقة كبيرة من السيريال ceral).

اليوم الثاني

نصف جزء من طعام المرحلة الثانية (مثل نصف قطعة من ميني كيك أو الكب كيك أو فطيرة سكوتش أو الوافل أو ملعقتين كبيرتين من حبوب السيريال ceral).

اليوم الثالث:

ثلاثة أرباع جزء من طعام المرحلة الثانية (مثل ثلاثة أرباع قطعة من ميني كيك أو الكب كيك أو فطيرة سكوتش أو الوافل أو ٣ ملاعق كبيرة من حبوب السيريال ceral).

اليوم الرابع:

• قطعة كاملة من طعام المرحلة الثانية (مثل قطعة من ميني كيك أو الكب كيك أو فطيرة سكوتش أو الوافل أو ٤ ملاعق كبيرة من حبوب السيريال ceral).

اليوم الخامس:

• زيادة تدريجية في عدد الحصص الأطعمة المتأولة من قائمة الطعام كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل للأطعمة بشكل عادي في المرحلة الثانية.

ملاحظات:

- أثناء إجراء المرحلة الثانية عليك بالاستمرار في إطعام الطفل بسكوته واحدة من البسكوت الحاوي على الحليب يومياً بالإضافة إلى الطعام المدخل في المرحلة الثانية المذكورة سابقاً.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول أطعمة أخرى حاوية على الحليب أثناء هذه المرحلة ما عدا البسكويت الذي تحمله في المرحلة الأولى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة الثانية ؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة الثانية من جديد.



المرحلة الثالثة :

قائمة أطعمة المرحلة الثالثة : المنتجات الغذائية الحاوية على الجبن المطبوخ أو الطعام المضاف إليه حليب البقر الكامل أثناء الطبخ، مثل: البطاطا المسلوقة المهروسة المطبوخة مع الحليب/ ما يسمى فطيرة الراعي shepherds / فطيرة السمك، اللازانيا، البيتزا، الكسترد، تارت الكسترد، الرز باللبن rice pudding، الجبنة أو الصلصة البيضاء، حساء الكريمة، والمنتجات المصنوعة في المنزل مثل: القطايف، كعك يوركشاير Yorkshire pudding.

ابدأ اختبار التحدي الغذائي بنوع واحد من الطعام في اليوم الأول واستمر به حتى اليوم الخامس وما بعده. إذا لم يتم تحمل هذا النوع من الطعام حاول تجربة نوع آخر من قائمة الطعام المذكورة في الأعلى.

اليوم الأول:

- ربع حصة من إحدى أطعمة المرحلة الثالثة المذكورة في الأعلى.

اليوم الثاني:

- نصف حصة من إحدى أطعمة المرحلة الثالثة المذكورة في الأعلى.

اليوم الثالث:

- ثلاثة أرباع حصة من إحدى أطعمة المرحلة الثالثة المذكورة في الأعلى.

اليوم الرابع:

- حصة واحدة كاملة من إحدى أطعمة المرحلة الثالثة المذكورة في الأعلى.

اليوم الخامس وما بعده:

- زيادة تدريجية في عدد الحصص من إحدى الأطعمة المذكورة في قائمة طعام المرحلة الثالثة كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل لأطعمة المرحلة الثالثة بشكل عادي وبدون أعراض للحساسية.

ملاحظات:

- استمر في تناول أطعمة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية بالإضافة إلى أطعمة المرحلة الثالثة أثناء إجراء المرحلة الثالثة هذه.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول أطعمة أخرى حاوية على الحليب عدا المذكورة في الأعلى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة الثالثة ؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب المذكور في المرحلة الأولى وأطعمة المرحلة الثانية، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة الثالثة من جديد.



المرحلة الرابعة:

قائمة أطعمة المرحلة الرابعة: الزبادي (اللبن أو الروب)، الشوكولاته.

ابدأ بنوع واحد من الطعام في اليوم الأول واستمر به حتى اليوم الخامس وما بعده. إذا لم يتم تحمل هذا النوع من الطعام حاول تجربة نوع آخر من قائمة الطعام المحددة في المرحلة الرابعة.

اليوم الأول:

- ربع حصة من الزبادي أو الشوكولاته (مثل: ربع وعاء صغير من الزبادي، ربع قطعة من الشوكولاته أو ٥ غرام من الشوكولاته).

اليوم الثاني:

- نصف حصة من الزبادي أو الشوكولاته (مثل: نصف وعاء صغير من الزبادي، نصف قطعة من الشوكولاته أو ١٠ غرام من الشوكولاته).

اليوم الثالث:

- ثلاثة أرباع حصة من الزبادي أو الشوكولاته (مثل: ثلاثة أرباع وعاء صغير من الزبادي، ثلاثة أرباع قطعة من الشوكولاته أو ١٥ غرام من الشوكولاته).

اليوم الرابع:

- حصة واحدة من الزبادي أو الشوكولاته (مثل: وعاء صغير واحد من الزبادي، قطعة واحدة من الشوكولاته أو ٢٠ غرام من الشوكولاته).

اليوم الخامس وما بعده:

- زيادة تدريجية في عدد الحصص من إحدى الأطعمة المذكورة في قائمة طعام المرحلة الرابعة كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل الأطعمة المرحلة الرابعة بشكل عادي.

ملاحظات:

- استمر في تناول أطعمة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة بالإضافة إلى أطعمة المرحلة الرابعة أثناء قيامك بالمرحلة الرابعة هذه.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب عدا المذكور في الأعلى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة الرابعة؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب المذكور في المرحلة الأولى وأطعمة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة الرابعة من جديد.



المرحلة الخامسة:

طعام المرحلة الخامسة: الجبن.

اليوم الأول:

- ربع حصة من الجبن (مثل: ٦ غرام).

اليوم الثاني:

- نصف حصة من الجبن (مثل: ١٢ غرام).

اليوم الثالث:

- ثلاثة أرباع حصة من الجبن (مثل: ١٨ غرام).

اليوم الرابع:

- حصة واحدة من الجبن (مثل: ٢٤ غرام).

اليوم الخامس:

- زيادة تدريجية في عدد حصص الجبن كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل للجبن بشكل عادي.

ملاحظات:

- استمر في تناول أطعمة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة بالإضافة إلى أطعمة المرحلة الخامسة أثناء قيامك بالمرحلة الخامسة هذه.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب عدا المذكورة في الأعلى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة الخامسة؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب المذكور في المرحلة الأولى وأطعمة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة الخامسة من جديد.

المرحلة السادسة:

طعام المرحلة السادسة: حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب.

اليوم الأول:

- ٢٥ مل من حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب.

اليوم الثاني:

- ٥٠ مل من حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب.

اليوم الثالث:

- ٧٥ مل من حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب.

اليوم الرابع:

- ١٠٠ مل من حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب.

اليوم الخامس:

- زيادة تدريجية في كمية حليب البقر المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل للحليب المعقم أو حليب الأطفال المجفف الملب بشكل عادي.

ملاحظات:

- استمر في تناول أطعمة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمرحلة الخامسة بالإضافة إلى أطعمة المرحلة السادسة أثناء قيامك بهذه المرحلة.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب عدا المذكورة في الأعلى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة السادسة؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب المذكور في المرحلة الأولى وأطعمة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمرحلة الخامسة، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة السادسة.

المرحلة السابعة:

طعام المرحلة السابعة: حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل.

اليوم الأول:

- ٢٥ مل من حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل.

اليوم الثاني:

- ٥٠ مل من حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل.

اليوم الثالث:

- ٧٥ مل من حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل.

اليوم الرابع:

- ١٠٠ مل حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل.

اليوم الخامس:

- زيادة تدريجية في كمية حليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل كل يوم حتى يتم التحقق من تناول الطفل للحليب البقر المبستر أو مسحوق حليب الأطفال الكامل بشكل عادي.
- عندما يعتاد الطفل على تناول الحليب المعقم بشكل عادي فإنه يمكنك تقديم الحلويات غير المطبوخة للطفل، مثل: كعكة الجبن cheesecake، الآيس كريم، كريمة الكيك.

ملاحظات:

- استمر في تناول أطعمة المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمرحلة الخامسة والمرحلة السادسة بالإضافة إلى أطعمة المرحلة السابعة أثناء قيامك بالمرحلة السابعة هذه.
- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور، ولكن لا تقم بزيادة الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال إذا كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا لم يكن الطفل بصحة جيدة.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.
- من المهم أن لا تسمح بتناول الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب عدا المذكورة في الأعلى.

ماذا لو فشل اختبار التحدي الغذائي في المرحلة السابعة؟

استمر في إعطاء الطفل البسكويت الحاوي على الحليب المذكور في المرحلة الأولى وأطعمة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمرحلة الخامسة والمرحلة السادسة، وتجنب جميع الأطعمة الأخرى الحاوية على الحليب لمدة ٢-٣ شهور ومن ثم حاول إجراء اختبار التحدي الغذائي مرة أخرى بدءاً من المرحلة السابعة من جديد.

ملخص التدرج في إدخال حليب البقر عند الطفل المتحسس منه



الوصفات المذكورة في الطريقة المتدرجة لإدخال حليب البقر

البسكويت الحاوي على الحليب

تكفي كمية المكونات المذكورة في الأسفل لصنع ٤٠ بسكوته صغيرة.

المكونات:

- ١١٠ غرام زبدة طرية غير مملحة.
- ١١٠ غرام سكر بودرة.
- ١٧٥ غرام طحين منخل.
- ٥٠ مل حليب مبخر.
- تضاف كمية من الماء إذا كان المزيج جافاً جداً.

طريقة الصنع:

قم بتسخين الفرن إلى درجة الحرارة ١٨٠ درجة مئوية (أو ١٦٠ درجة إذا كان الفرن حاوياً على مروحة). قم بخلط الزبدة الطرية والسكر والحليب المبخر في وعاء كبير حتى تحصل على قوام كريمي فاتح اللون، ثم اضع إلى المزيج الطحين المنخل، فيصبح المزيج قاسياً، وإذا أصبح جافاً جداً فقم بإضافة كمية قليلة من الماء حتى تحصل على عجينة طرية ومتماسكة.

قم بتقسيم العجينة إلى قسمين ثم قم بتقسيم كل قسم إلى قسمين مرة أخرى. ثم اصنع من كل قسم ١٠ كرات صغيرة متساوية الحجم وضعهم على صينية الفرن. ثم ضع الصينية في الفرن المسخن لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح حواف البسكوته ذهبية اللون وما تزال طرية. اخرج الصينية من الفرن وضعها في مكان بارد حتى تبرد.

يمكن لف العجينة غير المستخدمة بنابليون شفاف ووضعها في الثلاجة لتتجمد. كما يمكن وضع البسكويت المطبوخ في الثلاجة ليتجمد كذلك.

التنوع:

يمكنك إضافة أي مما يلي: قطرات من الشوكولاته الخالية من منتجات الحليب، الليمون المبشور، البرتقال الحامض وكمية صغيرة من العصير، أي نوع من التوابل مثل القرفة، الفواكه المجففة مثل الزبيب، المشمش، التمر.

البدائل الخالية من الجلوتين والقمح:

للحصول على البسكويت الخالي من الجلوتين والقمح يمكنك استبدال دقيق القمح بـ ١٧٥ من الطحين الخالي من الجلوتين.

الميني كيك أو الكب كيك:

تكفي الكمية لصنع ٨ قطع من الكيك الصغير.

المكونات:

- ١٣٢ غرام من دقيق القمح أو الدقيق الخالي من القمح.
- ٤٠ غرام مسحوق الكاكاو.
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.
- ١٠٠ غرام سكر أسمر.
- ٤٠ مل أي نوع من الزيت.
- ٧٠ مل عصير الخوخ / أو التفاح المهروس.
- ٢٠٠ مل حليب.
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا.

طريقة التحضير:

قم بمزج جميع المكونات الجافة مع بعض. وامزج المكونات السائلة مع بعض وهي الزيت، والتفاح المهروس أو عصير الخوخ، الحليب وخلاصة الفانيليا. ثم اضع مزيج السوائل إلى المكونات الجافة واخلطهم برفق. ثم اسكب المزيج في قوالب الكيك، ومن ثم اخبزهم في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة وبدرجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

التنوع:

يمكن أن يقدم الكيك مع المارجرين المثلج والمصنوع من السمن النباتي الخالي من منتجات الألبان أو جينة الكريمة الخالية من منتجات الألبان.



فطيرة السكوتش Scotch pancakes:

تكفي الوصفة لصنع ١٨ فطيرة.

المكونات:

- ١٢٠ غرام طحين منخل.
- رشّة صغيرة من الملح.
- ٣٠ غرام سكر بودرة.
- بيضة واحدة.
- ١٤٤ مل حليب.

طريقة التحضير:

- أولاً قم بتزييت المقلاة وذلك باستخدام القليل من الزيت أو الزبدة، وسخن المقلاة على النار.
- ضع الطحين المنخل في الوعاء، واضف رشّة الملح والسكر.
- اخفق البيضة مع الحليب.
- اضف مزيج الحليب والبيضة إلى المكونات الجافة، وقم بخلط المزيج جيداً حتى الحصول على خليط ناعم وسلس.
- اختبر إذا ما كانت المقلاة قد أصبحت ساخنة بما يكفي وذلك بوضع ملعقة شاي من الخليط عليها.
- استخدم ملعقة كبيرة لسكب الخليط على المقلاة.
- عندما يصبح سطح الخليط مغطاة بالفقااعات قم بتقليبها على الوجه الآخر باستخدام ملعقة كبيرة.
- عندما تطبخ جيداً قم بإزالة الفطيرة من المقلاة ولفها بمنشفة نظيفة للحفاظ على رطوبتها.

بدائل عن البيض أو الطحين الخالي من القمح:

- يمكنك استبدال البيضة بنصف قطعة كبيرة من الموز.
- ومن أجل الحصول على فطيرة خالية من القمح يمكنك استبدال دقيق القمح بطحين خالي من القمح.

فطيرة الراعي Shepherd's pie

لا تحتوي الوصفة على: البيض أو القمح أو الجلوتين أو صويا أو المكسرات. وتكفي الوصفة ٨ أطفال.

المكونات:

- ٦٥٠ غرام لحم خروف مفروم أو لحم بقر مفروم.
- ١ ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.
- ١ بصلة كبيرة ومفرومة ناعمة.
- ٦٠٠ مل مرقة الخضار.
- ملعقة صغيرة من الأعشاب المختلطة.
- ١ ملعقة كبيرة من هريس الطماطم.
- ملح بحري والفلفل الأسود المطحون.
- ٩٠٠ غرام بطاطا مقشرة ومقطعة.
- ٥٥ غرام زبدة.
- ١٠٠ مل حليب.
- ٥ غرام مسحوق الحليب منزوع الدسم (تذاب لتصبح حليب سائل).
- ٤٠ غرام جبنة شيدر مبشورة.

البيتزا الصغيرة:

المكونات والطريقة:

- استخدم الخبز العادي أو خبز بيتا pitta.
- معجون الطماطم لتغطية الخبز.
- أضف مجموعة من الخضار التي تفضلها.
- غطي البيتزا ب ١٥ غرام (نصف أونصة) من جبنة الموزاريلا أو الشيدر أو مزيج من الاثنين.
- قم بخبز البيتزا في الفرن لمدة ٥-١٠ دقائق بدرجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية.

البدائل الخالية من الجلوتين والقمح:

- للحصول على بيتزا خالية من القمح، استخدم خبز بيتا خالي من القمح أو خبز التورتिला المصنوعة من الذرة.

الطريقة المتدرجة لإدخال حليب البقر عند الطفل المصاب بحساسية حليب البقر

٢٠

اللازانيا:

لا تحتوي الوصفة على: البيض أو الصويا أو المكسرات. وتحتوي على: القمح والجلوتين والألبان. تكفي الوصفة لثمان أطفال.

المكونات:

- ٤٥٠ غرام لحم بقر مفروم.
- ١ بصلة مفرومة ناعمة.
- ١ فلفل أحمر مفروم ناعم بعد إزالة بذورها.
- ١ فلفل أخضر مفروم ناعم بعد إزالة بذورها.
- ١٥٠ غرام شرائح فطر.
- ٢٠٠ غرام معجون البندورة.
- ٢ ورق غار.
- ٢ X ٤٠٠ غرام طماطم مفرومة.
- ١ ملعقة صغيرة زعتر مجفف، بقდونس، والأوريغانو.
- ملح وفلفل مطحون.
- ٣٠٠ غرام شرائح لازانيا.
- اصنع صلصة بيضاء ب ٢٠ غرام زبدة و ٢٠ غرام دقيق عادي واطفئ بالتدريج ٣٣٠ مل حليب.
- ٤٠ غرام جبنة شيدر مبشورة.

البدايل الخالية من الجلوتين والقمح

للحصول على لازانيا خالية من الجلوتين والقمح يمكنك استبدال شرائح اللازانيا ب ٣٠٠ غرام شرائح الباستا المجففة الخالية من القمح.

