

Introduceți lent noile alimente

Când Arianna avea șase luni, pediatriul ei, dr. Barbara Landreth, mi-a spus că fetița e pregătită pentru hrană solidă. Dr. Landreth mi-a dat un tabel pentru alimente și mi-a spus să-i dau fiicei mele câte un singur aliment timp de două-trei zile, pentru că e o metodă bună de a verifica dacă are alergii alimentare. Aceasta s-a întâmplat cu mult înainte să știu că Arianna este alergică și cu doi ani înainte de a se naște Addison.

Am auzit de la alți pediatri că ar trebui să i se dea copilului mai multe alimente deodată, dar mi-a plăcut abordarea mai conservatoare și mai meticuloasă a dr. Landreth. La fel am procedat și cu Addison, astfel că, până să vină vremea să treacă pe alimente solide, știam deja că e alergic la lactate și, posibil, sensibil la soia. Deci am luat-o ușurel, i-am dat câte un singur aliment câte două sau trei zile și am fost atentă la reacții. Motivul este că dacă i se dau unui copil mai multe alimente deodată și apare o reacție, nu se poate ști care dintre ele a generat problema. Vă sfătuiesc să încercați acest procedeu. E de mare ajutor.

Atenție la semnele subtile

Privitor la alergii, toți urmărim semnele bine cunoscute, cele evidente, precum erupțiile, umflarea feței sau sufocarea. Dar există și semne mai subtile ale alergiilor sau astmului. De exemplu, fiul meu a mâncat ouă fără nici o problemă până pe la vârsta de patru sau cinci ani. La un moment dat i-am dat un ou prăjit. A început imediat să respire cu dificultate și să-i curgă nasul – ceva anormal pentru o zi de vară, la 27 de grade. După cum s-a dovedit, acesta este un semn mai subtil

de alergie. Alte semne mai greu de identificat sunt, printre altele, strănutul, tusea, mâncărimi în gât, migrene, erupții pe piele sau eczeme. După aceea am eliminat orice avea ouă din alimentația lui. Fără prăjituri, fără fursecuri. În acel moment, din dieta sa erau deja eliminate grâul, lactatele și glutenul. Acum am eliminat și ouăle.

Când Addison a avut reacția la oul prăjit, mi-am adus aminte de doctorul care-mi spusese că fiul meu e alergic la ouă, deși nu părea să aibă ceva când le mânca. Se pare, după cum am înțeles din acel moment, că poți deveni alergic la un aliment care există de ceva vreme în dietă. (Mai mult pe această temă în secțiunea „Răspunsuri de la expertul ales de Erica” din capitolul de față.) Între timp am aflat că Addison nu e alergic la tot oul, ci doar la albuș. nici un doctor nu mi-a spus că e posibil să existe o alergie la gălbenuș, și nu la albuș sau invers. De obicei, când te gândești la „ou”, nu îți vine în minte să separi albușul de gălbenuș.

Citiți etichetele alimentelor

Eu citesc atent etichetele și am încercat să învăț numele alternative ale alimentelor și ingredientelor la care copiii mei și cu mine suntem alergici. De exemplu, nu poți include în dietă ulei de palmier dacă ești alergic la anumite semințe. Iar un aliment a cărui etichetă nu spune explicit că acesta conține lapte ar putea de fapt să fie făcut cu lapte, dat fiind că sunt mai multe cuvinte care înseamnă lapte, precum lactate, sau proteine din lapte, precum cazeina. Am descoperit acest lucru când i-am dat lui Addison brânză din orez, crezând că nu conține lactate, iar el a avut o reacție. Am căutat mai multe

informații despre brânza de orez și am aflat că aceasta conține o proteină din lapte, numită cazeină.

Dacă avem vreo îndoială în privința unui aliment, noi îl evităm. Prefer să fim precauți. Și dacă nu mi-e clar ce e un anumit ingredient și nu pot căuta pe Google sau să întreb pe cineva care știe, atunci nu-mi las copiii să mănânce respectivul aliment. Scurt. Nu merită deloc riscul unei reacții potențial letale.

Vorbiți cu copiii despre alergiile lor

Acesta e un lucru important din mai multe motive. Mai întâi, nu vreau să aibă copiii senzația că e ceva în neregulă cu ei sau că alergiile le-au fost cauzate de propriile acțiuni. Nu e nimic în neregulă cu ei și nu au făcut nimic care să le provoace asta. Alergiile lor sunt parte a ființei lor, nu ei le-au vrut. Eu vorbesc cu copiii mei despre alergiile lor. Nu fac mare caz de asta, dar vreau să-i informez. Iar ei trebuie să știe despre alergiile lor pentru că informațiile acestea le-ar putea pur și simplu salva viețile. De exemplu, fiul meu știe că nu trebuie să mănânce sau să bea ceva când e la joacă, la o petrecere sau la școală și știe că trebuie să întrebe dacă poate mânca în siguranță un aliment dacă nu a mai mâncat sau în cazul în care nu știe ori nu e sigur dacă a mai mâncat așa ceva înainte.

Nu plecați de acasă fără provizii

Mă feresc să fiu luată pe nepregătite. Locuim în New York, unde sunt deschise non-stop magazine, iar farmacii există la distanță de câteva străzi, dar tot țin la mine mereu medicamentele

și alte câteva lucruri importante. E prea riscant să presupun că pot fugi la magazin în caz de urgență, astfel că niciodată nu plec de acasă fără următoarele:

- **EpiPen.** Am unul în poșetă, unul în mașină și unul în dulapul din bucătărie. Dacă trebuie să merg undeva cu soțul și cu copiii, iar eu am o poșetă mai mică (de felul celor care abia au loc pentru un telefon, acte, ruj și bani), iau cu mine câteva doze de Benadryl (sunt doze fixe pentru uz pediatric) și un EpiPen. Puteți lua pachetul dublu EpiPen, ce conține două seringi, plus una pentru exersare, în aceeași cutie. În felul acesta, dacă nu reușiți să administrați din prima, aveți o rezervă. De asemenea, verific și datele de expirare ale oricăror medicamente, cum ar fi EpiPen sau Benadryl. Când expiră, le înlocuiesc.
- **Instrucțiuni pentru EpiPen.** Dumneavoastră și copilul dumneavoastră știți cum să folosiți seringă – dacă nu știți, e bine să exersați, eventual pe o portocală, înainte să se ivească vreo urgență –, dar în cazul unei crize alergice e posibil ca altcineva să administreze medicamentul. Un prieten, un profesor sau o bună pot fi persoanele din apropiere care să folosească seringă pe copilul dumneavoastră, așa că e esențial să păstrați instrucțiunile în același loc cu seringă. (Notă: După ce ați făcut injecția copilului, duceți-l imediat la urgențe, pentru că medicamentul poate avea efecte adverse asupra inimii și pentru a vă asigura că acesta a primit îndeajuns medicament. Se poate ca doza din EpiPen să nu aibă un efect complet, astfel că e bine să-l țineți sub observație pentru a detecta alte episoade. Deși am avut la mine EpiPen vreme de mulți ani, nu am știut acest lucru până la vârsta adultă.)