

# Bebé (0–12 meses)

Los folletos sobre las etapas de la alergia alimentaria se diseñaron para ayudar a las familias a tratar las alergias alimentarias en las diferentes etapas de desarrollo.

- Use el folleto *Conocimientos básicos sobre la alergia alimentaria para todas las edades* para aprender información importante que todos los padres deberían saber cuando tienen un hijo con alergias alimentarias.
- Siempre hable con el alergista de su hijo si tiene preguntas o antes de realizar cambios en el plan de tratamiento de la alergia alimentaria de su hijo.



**Los padres y otros cuidadores se encuentran a cargo del tratamiento de la alergia alimentaria de los niños muy pequeños. Es normal que en ocasiones los padres se sientan agobiados, frustrados o preocupados cuando al hijo se le diagnostica por primera vez una alergia alimentaria. A medida que aprenda más sobre cómo tratar las alergias alimentarias, se sentirá más seguro y desarrollará rutinas que ayuden a mantener a su hijo saludable y a salvo.**

### Exposición al alérgeno

- Los niños pequeños se llevan las manos y objetos a la boca. Los alérgenos pueden introducirse en la boca de esta manera. Puede reducir el riesgo de una reacción alérgica al:
  - Mantener las comidas que contienen alérgenos fuera del alcance (incluidas las tazas o botellas de los hermanos).
  - Lavarle las manos a su hijo con jabón y agua o con toallitas húmedas antes y después de comer.

### Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- En niños pequeños, los cambios repentinos en el comportamiento pueden ser señales de una reacción alérgica. Estos pueden incluir mal humor, llanto persistente, fatiga o somnolencia más allá de lo normal o rutinario, falta de interés por jugar o apego.

### Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Asegúrese de que los hermanos mayores entiendan las reglas importantes, como las de no compartir la comida y lavarse las manos antes y después de comer.
- Pase la aspiradora y limpie los pisos con frecuencia, ya que los bebés pueden encontrar comida en el suelo.
- Considere comprar alimento y golosinas para mascotas hipoalérgicos, ya que los bebés pueden llevárselos a la boca.
- Recuerde mantener los autoinyectores de epinefrina fuera del alcance de los niños pequeños.

### Salir a comer a restaurantes

- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies donde se come y las sillas altas o asientos para niños para deshacerse de los alérgenos.

## Tratamiento de las alergias alimentarias en la guardería

- Si la guardería proporcionará a su hijo alguna o todas las comidas, pida que lean los ingredientes en las etiquetas con anticipación y averigüe si hay opciones en el menú para su hijo.
- Asegúrese de que el personal sepa cómo leer los ingredientes en las etiquetas para localizar los alérgenos de su hijo.
- Asegúrese de que el personal sepa si su hijo necesita alguna fórmula especial.
- Proporcione una reserva de colaciones listas para consumir para su hijo en caso de que se necesite comida adicional.
- Averigüe sobre la forma en que el personal controla las comidas. Asegúrese de que su hijo no pueda agarrar la comida de otros niños.
- Háglele acordar al personal que se laven las manos después de alimentar a los niños o comer su propia comida.
- Esté al tanto de los alérgenos en algunos proyectos de arte, mesas sensoriales, masa para moldear y pintura.



## Lidiar con las actividades sociales

- Asegúrese de que los otros adultos y niños sepan que no deben ofrecerle comida a su hijo.
- Supervise cuidadosamente los patios de juego u otros entornos sociales donde su hijo pueda agarrar comida o extraños bien intencionados puedan ofrecerle comida.
- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies y toallitas para manos si no habrá jabón y agua disponibles.
- Considere usar un bolso de pañales para tener el autoinyector de epinefrina de su hijo, el plan de acción ante anafilaxia y las toallitas con usted todo el tiempo.
- Tenga cuidado con los objetos como los juguetes de succión o las superficies sobre las cuales puede haber sobras de comida. Limpie la boca de su hijo con agua y las manos con toallitas húmedas o jabón y agua si cree que tocó una superficie con un alérgeno.

## Preparación para las visitas médicas

- Incluso los niños pequeños tomarán el ejemplo de sus padres sobre cómo reaccionar ante situaciones nuevas o estresantes. Si usted se encuentra optimista y calmado, esto le proporcionará tranquilidad a su hijo.
- Use distracciones o estrategias de relajación (p. ej., sonajero, cantarle al niño, usar el chupete) para que sean de ayuda en las visitas y procedimientos.
- Lleve con usted juguetes y elementos tranquilizantes para las visitas o procedimientos más largos.
- Comuníquese con la oficina de su alergista si tiene preguntas sobre en qué consiste la visita o el procedimiento (p. ej., primera visita al alergista, prueba cutánea, prueba de provocación alimentaria)

Ver el folleto *Etapas de la alergia alimentaria Niño pequeño* si tiene preguntas sobre el tratamiento de las alergias alimentarias a medida que su bebé va creciendo.