



Ghid rapid de alergii la bebeluși



Cum recunoști o reacție alergică și decizi,

în 30 de secunde,

ce trebuie să faci

Pentru cine este acest ghid

Acest ghid este pentru tine dacă:



bebelușul tău începe diversificarea

începi introducerea alergenilor



vrei să știi cum arată o reacție alergică

vrei să știi când să mergi la doctor



vrei să știi când să suni la ambulanță

Acest ghid te ajută să faci diferența între:

- reacții ușoare
- iritații de contact frecvente
- reacții alergice severe.

Scopul nu este să pui singură un diagnostic. Scopul este să știi când nu e cazul să te îngrijorezi și când este o urgență.

© 2026 Nutriția Copilului. Toate drepturile rezervate.

Acest ghid este educațional și nu înlocuiește recomandările medicului. Dacă apar simptome severe, solicită imediat ajutor medical.

Reacție alergică ușoară

Simptome:

- mâncărimi nazale sau nas care curge, strănut;
- senzație de mâncărime în gură;
- câteva bubite (urticarie);
- mâncărime ușoară a pielii;
- greață ușoară sau disconfort abdominal;
- un singur episod de vărsătură.



Simptomele pot fi ușoare sau severe. Cu cât sunt mai multe simptome și cu cât sunt mai intense, cu atât reacția e mai serioasă.

Ce poți să faci:

- Oprește imediat masa.
- Șterge gura și fața bebelușului.
- Ține-l lângă tine și urmărește-l atent.
- Nu îi mai oferi alimentul suspect până nu ai discutat cu un medic.
- Contactează medicul în aceeași zi.
- Notează ce a mâncat, cât a mâncat, la ce oră și ce simptome au apărut.
- Dacă este posibil, fă fotografii sau un scurt videoclip al reacției pentru a le arăta medicului.



Nu confunda cu iritația de contact

Alimentele acide precum roșia, citricele și fructele de pădure pot irita pielea din jurul gurii și pot provoca o roșeață temporară, ușor de confundat cu o alergie.

Dacă roșeața e doar acolo unde mâncarea a atins pielea (buze și bărbie), iar bebelușul e bine de altfel, probabil e iritație, nu reacție alergică.



Ce poți să faci:

- Clătește ușor zona cu apă, tamponează până se usucă și aplică un strat subțire de cremă-barieră.
- Dacă nu ești sigur(ă) că e iritație: oprește hrănirea alimentului, clătește și usucă pielea, fă poze și vorbește cu medicul înainte de a-l oferi din nou.



Dacă roșeața se extinde sau apar și alte simptome (bubițe pe corp, umflarea feței, dificultăți de respirație, vărsături), este puțin probabil să fie doar o iritație de contact. Poate fi o reacție alergică. Monitorizează bebelușul și acționează în funcție de simptome. Dacă apar semne severe, sună la urgențe.

Reacție severă (posibil șoc anafilactic)



Sună imediat la serviciile de urgență

dacă bebelușul tău prezintă oricare dintre următoarele:



- dificultăți de respirație, șuierat, tuse persistentă, respirație zgomotoasă sau greoaie;



- umflarea feței, buzelor, limbii și/sau gâtului;

- voce răgușită sau slăbită;



- urticarie sau erupție pe suprafețe întinse;



- vărsături repetate;

- copilul devine foarte palid, moale, somnolent sau leșină;



- piele palidă sau albăstruie, mai ales în jurul buzelor sau feței.



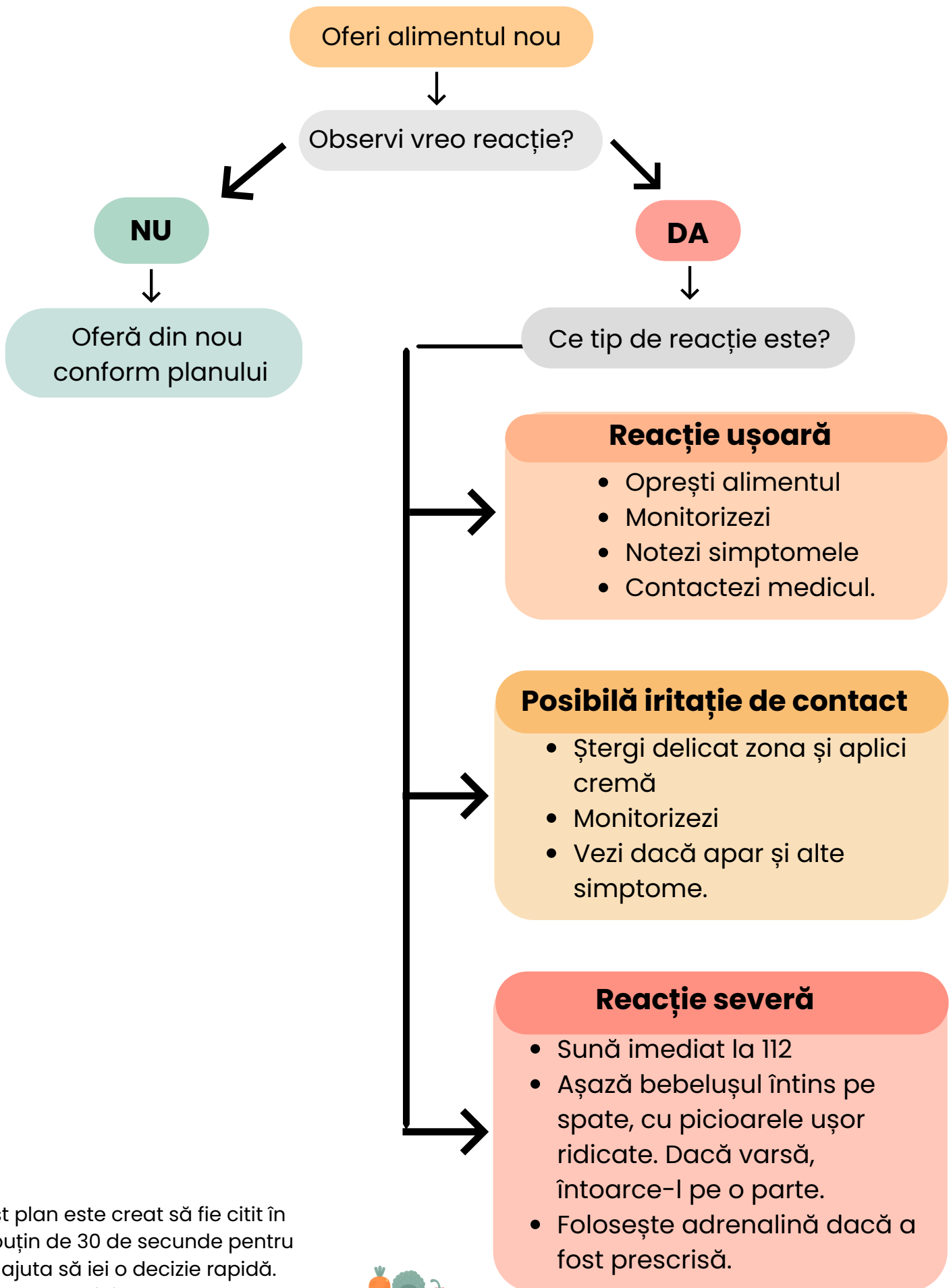
Dacă apare chiar și unul dintre aceste simptome (sau mai multe simultan), este o urgență medicală. Nu aștepta să apară toate.

Ce să faci:

- Oprește imediat hrănirea.
- **Sună la 112** și spune clar: „șoc anafilactic”.
- Solicită o ambulanță pregătită pentru tratarea șocului anafilactic. Echipajul are adrenalină (epinefrină) și alte tratamente necesare în astfel de situații.
- Așază **bebelușul întins pe spate**, cu picioarele ușor ridicate. Dacă varsă, întoarce-l pe o parte. Această poziție ajută la menținerea circulației, deoarece pe parcursul unei reacții severe, tensiunea poate scădea rapid. Poziția culcată ajută sângele să ajungă la inimă și creier.
- Dacă bebelușului i-a fost prescris un **auto-injector cu adrenalină**, administrează-l imediat în partea externă a coapsei, în timp ce aștepți ambulanța.

PLAN DE DECIZIE ÎN 30 DE SECUNDE

Ce faci după ce oferi un aliment nou?



Acest plan este creat să fie citit în mai puțin de 30 de secunde pentru a te ajuta să iei o decizie rapidă. Printează-l și ține-l la îndemână.



Un ultim lucru important

Când vine vorba de alergii alimentare, cea mai mare frică a părinților este: **„Dacă fac ceva greșit?”**

Adevărul este că majoritatea reacțiilor pot fi gestionate mult mai ușor atunci când **alergenii sunt introduși într-un mod clar, gradual și sigur.**

Nu ai nevoie de mai multe informații.

Ai nevoie de un plan simplu pe care să îl urmezi.

În ghidul Introducerea alergenilor fără frică



✓ Clar

✓ Practic

✓ Pas cu pas

Vei găsi

1. Planul exact pentru introducerea alergenilor

Nu mai trebuie să ghicești cât și când să dai. Urmezi pur și simplu planul.

2. Planul săptămânal pentru alergeni

Nu te mai întrebi „ce urmează acum?”. Știi exact care este următorul pas.

3. Jurnal de monitorizare a alergenilor

Nu mai trebuie să îți mînti sau să te întrebi „am mai dat asta?”. Ai o evidență clară a tuturor alergenilor introduși și a posibilelor reacții.

4. Ghidul pentru fiecare alergen în parte

Nu trebuie să ghicești cum să pregătești fiecare aliment. Știi exact cum să îl oferi pentru a reduce riscul de înec.

Acest ghid nu este doar despre alergeni.
Este un plan clar, ca să nu mai stai cu
teama că ai putea face ceva greșit.



Dacă vrei să introduci alergeni **cu mai multă liniște și încredere**, găsești ghidul complet aici:

[https://www.nutritiacopilului.com/
ghid_alergeni_sales_page](https://www.nutritiacopilului.com/ghid_alergeni_sales_page)