

Introdução de Alimentos Alergênicos



Introduza alimentos alergênicos em formas seguras e adequadas à idade, precocemente durante o período da diversificação alimentar.

Isto é particularmente importante para bebés de alto risco, por exemplo, com história familiar de alergias ou eczema — a introdução precoce pode ajudar a reduzir o risco de alergias alimentares.



Leite animal (em pequenas quantidades misturado noutros alimentos, como cereais)

Manteiga de amendoim sem pedaços misturada em papa ou iogurte (se for habitualmente consumida na sua cultura)

Ovo bem cozinhado (esmagado ou pedaços macios)

Introduzir alimentos alergênicos

um de cada vez, em pequenas quantidades e em texturas seguras. Se o seu bebé tiver eczema grave ou uma história familiar de alergias importante, procure aconselhamento profissional antes.

