

项目三工作二任务二婴幼儿导师联动指导

家庭入户指导师：婴幼儿食物过敏与不耐受入户指导

一、入户指导前的准备

（一）资料准备

携带《常见食物过敏原手册》《婴幼儿食物不耐受症状对照表》等专业资料，准备好图文并茂的科普手册、食物成分标签识别示例卡片，方便在指导过程中为家长提供直观参考。同时，准备好记录表格，用于记录家庭喂养现状、婴幼儿过敏或不耐受情况。

（二）工具准备

携带食物过敏原快速检测试剂（如需现场检测）、皮尺、体重秤等工具，用于测量婴幼儿生长发育指标，结合过敏与不耐受情况分析对生长的影响。

二、入户指导核心内容

（一）区分食物过敏与不耐受

1.发病机制

向家长讲解：食物过敏是免疫系统过度反应，婴幼儿摄入致敏食物后，免疫系统将其识别为“外来敌人”，产生免疫球蛋白 E（IgE）抗体，引发组胺等物质释放，导致过敏症状；食物不耐受则是非免疫反应，多因婴幼儿体内缺乏消化特定食物成分的酶（如乳糖酶缺乏导致乳糖不耐受）或肠道菌群失衡，食物不能被正常消化吸收，在肠道内发酵引发症状。

2.症状差异

对比项目	食物过敏	食物不耐受
发作时间	进食后数分钟到数小时内，发作迅速	进食后数小时甚至数天，发作较缓慢
典型症状	皮肤瘙痒、荨麻疹、呼吸困难、	腹胀、腹痛、腹泻、便秘、皮疹

	呕吐、腹泻、过敏性休克等	（相对较少且不严重）、疲劳等
严重程度	可危及生命	一般不危及生命，但长期可能影响营养吸收

（二）常见过敏原与不耐受食物

1.常见过敏原

列举牛奶、鸡蛋、花生、坚果、海鲜（虾、蟹、贝类、鱼）、大豆、小麦等常见过敏原。展示含有这些过敏原的常见食物图片，如含牛奶的奶酪棒、含鸡蛋的蛋糕等，提醒家长仔细查看食品标签。

2.常见不耐受食物

重点讲解乳糖不耐受，说明婴幼儿肠道乳糖酶不足时，摄入牛奶、羊奶等乳制品易出现腹胀、腹泻。此外，部分婴幼儿可能对麸质不耐受，食用小麦、黑麦、大麦制品后会出现消化道不适。

（三）家庭喂养指导

1.食物添加策略

过敏高风险家庭：若家族中有食物过敏史，母乳喂养至少 6 个月；添加辅食时，从低敏食物（如高铁米粉、胡萝卜泥）开始，每种新食物观察 5~7 天，无异常再添加下一种。

不耐受情况处理：乳糖不耐受婴幼儿可选择低乳糖或无乳糖配方奶，或少量多次摄入乳制品；麸质不耐受者避免含麸质的谷物，选择燕麦、玉米、大米等替代。

2.厨房管理

指导家长在厨房设置“过敏食物专用区”，将可能引起过敏的食物（如花生酱、海鲜）与其他食物分开存放；使用不同的刀具、砧板处理过敏食物与普通食物，避免交叉污染；清洗餐具时，用热水和洗洁精彻底清洁，防止残留过敏原。

（四）症状观察与应对

1.症状记录

教会家长制作“婴幼儿饮食一症状记录表”，详细记录进食时间、食物种类、分量及出现的症状（如皮肤红点数量、腹泻次数、呼吸频率等）。例如，“9:00 食用 1/4 个蒸鸡蛋，10:30 脸颊出现 5~6 个红点，轻微瘙痒”。

2. 紧急处理

过敏急救：若婴幼儿出现呼吸困难、嘴唇发紫、意识模糊等严重过敏症状，立即拨打 120。同时，让婴幼儿平躺，头偏向一侧，清除口腔异物；若家中有肾上腺素自动注射器（如 Epi-Pen），按照说明书正确使用。

不耐受处理：出现轻度腹胀、腹泻等不耐受症状时，暂停摄入不耐受食物，适当补充水分；若症状持续或加重，及时就医。

三、入户指导后的跟进

1. 建立沟通渠道

与家长互留联系方式（电话、微信），告知家长如有疑问可随时咨询；定期（如每 2 周）通过微信或电话回访，了解婴幼儿饮食调整后的情况，解答新问题。

2. 定期复查提醒

提醒家长按照医生的建议，定期带婴幼儿进行过敏原检测、生长发育评估；若婴幼儿出现新的过敏或不耐受症状，及时就医，并反馈给导师。

社区指导：社区婴幼儿食物过敏及不耐受应急处理

一、快速识别关键症状

（一）食物过敏症状

（1）轻度症状。皮肤出现红斑、瘙痒、荨麻疹；口腔黏膜发痒、肿胀；轻微的恶心、呕吐或腹泻。例如，婴幼儿食用鸡蛋后，嘴唇周围出现红斑，伴有轻微瘙痒，这是较为典型的轻度过敏表现。

（2）重度症状。突发呼吸困难、喘息、喉咙发紧；面色苍白、出冷汗、脉搏细速；意识模糊甚至昏迷。例如，婴幼儿食用花生后，迅速出现呼吸急促、喘

息，且伴有面色青紫，这很可能是严重的过敏性休克症状，需立即抢救。

（二）食物不耐受症状

食物不耐受通常表现为进食数小时后出现持续性或间歇性腹胀、腹痛，部分婴幼儿可能伴有腹泻或便秘。例如，婴幼儿饮用牛奶后，数小时出现腹胀、腹痛，且反复排气，可能是乳糖不耐受引起。症状相对过敏较缓和，但长期存在会影响营养吸收。

二、应急处理流程

（一）现场紧急处理

1.立即停止进食

一旦发现婴幼儿出现食物过敏或不耐受症状，第一时间移除可疑食物，避免继续摄入加重症状。例如，若婴幼儿在吃虾时出现过敏反应，应马上停止食用虾及含有虾的食物。

2.轻度过敏处理

对于皮肤瘙痒、红斑等轻度过敏症状，用清水冲洗过敏部位皮肤，去除残留食物过敏原。

可在局部涂抹炉甘石洗剂缓解瘙痒，但避免涂抹在破损皮肤处。同时，让婴幼儿多喝温水，促进体内过敏原排出。

3.重度过敏急救

保持呼吸道通畅：让婴幼儿平躺在坚固平面上，头偏向一侧，防止呕吐物堵塞气道。若婴幼儿出现呼吸困难，可将其上身适当抬高，改善呼吸。

使用急救药物：如果家长已提前备好肾上腺素自动注射器（如 Epi-Pen），应立即按照说明书使用。注射部位一般选择大腿外侧，注射后需用手按压注射部位 10~15 秒，确保药物全部注入。使用后即使症状缓解，也必须尽快送医。

心肺复苏（必要时）：若婴幼儿出现心跳骤停、呼吸停止，立即进行心肺复苏，包括胸外按压和人工呼吸，直到急救人员到达。

（二）及时送医

1.呼叫急救：出现严重过敏或不耐受症状持续不缓解时，立即拨打 120 急救电话。清晰告知调度员婴幼儿的症状（如呼吸困难、呕吐、皮疹等）、年龄、所处位置，保持电话畅通，等待急救人员。

2.自行送医：若情况紧急且距离医院较近，在确保安全的前提下，可自行驾车送医。途中密切观察婴幼儿生命体征，如呼吸、脉搏、意识状态等。

三、后续跟进与预防

1.记录与反馈

详细记录婴幼儿过敏或不耐受发生的时间、食用的食物、症状表现、处理过程等信息，就医时提供给医生，帮助其明确诊断和制定治疗方案。

按照医生的建议定期带婴幼儿复诊，进行过敏原检测或其他相关检查，了解身体恢复情况和过敏状态变化。

2.预防措施

家长要牢记婴幼儿的过敏或不耐受食物，避免再次接触。在购买食品时，仔细查看食品成分标签，避免含有相关过敏原的食物。

向幼儿园、学校等机构的老师说明婴幼儿的过敏或不耐受情况，确保在集体生活中也能得到妥善照顾。

社区可组织相关培训和宣传活动，普及食物过敏及不耐受知识，提高公众认知和应急处理能力。