

## ختاماً :

لا شك في أن العناية بطفل مصاب بحساسية الطعام يعتبر أمراً مرهقاً لكاهل الأم، بل لجميع أفراد الأسرة، وقد ينتابهم الشعور بالخوف والهلع، وخصوصاً إذا حدث للطفل نوبة شديدة، أو دخل في حالة صدمة تحسسية شديدة؛ لذا فمن الضروري أن تتغلب الأم على تلك المخاوف، وذلك بالتدريب والمراجعة المستمرة لكل الأمور التي قد تحتاج إليها، مع عدم التردد في السؤال والاستفسار من الطبيب المعالج أو الفريق الطبي المساند عن أي أمر يخطر على بالها دون خجل أو خوف.

ويجب عليها القراءة المستمرة ومراجعة المحتويات في كل ما يمكن أن يتناوله الطفل. نعلم أن هذا الأمر قد يبدو مخيفاً أو صعباً بعض الشيء، وخصوصاً في الوهلة الأولى، ولكن الثقة بالله - عز وجل - أولاً وأخيراً وطلب العون والتوفيق منه سبحانه وتعالى سيكون لها الأثر الكبير في التكيف مع هذا الوضع، والانضمام إلى المجموعات أو الأسر الأخرى التي لديها طفل مصاب بالحساسية للطعام وتبادل الخبرات والتجارب سيكون له أثر كبير في تجاوز كل الصعوبات، وكذلك التسجيل في الحملات أو الجمعيات المهتمة بالعناية بمرضى حساسية الطعام عبر شبكة التواصل الاجتماعي (الإنترنت) سيساعد كثيراً على توضيح كثير من الأمور التي قد لا يعرفها البعض، فكثيراً ما تنشر مقالات توعية تكشف عن طرق جيدة في التكيف مع هذا النوع من الحساسية، وخصوصاً فيما يخص أنواع الأطعمة وكيفية الإعداد وغيرها.

ويجب التعود على قراءة مكونات أي منتج غذائي من السوق، حتى لو كان المنتج سبق التعامل معه، ولنجعل من هذا الأمر عادة في جميع الأمور حتى البسيطة منها، فمثلاً عند الذهاب للتزده و شراء الأيسكريم يجب التأكد والسؤال عن مكوناته والمواد الحافظة والمضافة فيه قبل أن يتناولها الطفل المصاب بالحساسية.

وأخيراً، نتذكر دائماً أن محتويات المنتجات الغذائية في الأسواق تتغير بصفة مستمرة؛ لذلك فالقاعدة المهمة هي قراءة ملصق المكونات بتمعن في كل مرة.