

식품알레르기가 있는 아이를 위해 부모님이 준비해 주세요 ♥

1. 식품알레르기는 전문의에 의한 정기적인 진단이 필요합니다.

식품알레르기라고 생각되지만 식품알레르기가 아닌 경우가 많습니다. 또한 식품알레르기는 나이가 들면서 없어질 수 있기 때문에 과거에 식품알레르기로 진단을 받은 것이라도 현재는 식품알레르기가 아닐 수 있습니다. 따라서 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다(특히 달걀이나 우유는 나이가 들면서 대부분 없어집니다).



2. 어린이집에 아이의 식품알레르기를 빨리 알리고 적절한 관리 방법을 찾습니다.

원장님과 선생님께 바로 아이의 식품알레르기에 대해 알리고 적극적으로 도움을 구합니다. 병원에서 진단받은 내용(원인식품, 알레르기 증상)과 알레르기 사고 발생 시 대처방법, 아이가 가지고 있는 어려움을 정확하게 전달합니다. 어린이집 생활에서 아이를 도와야 하는 부분들에 대해 담임 선생님과 자주 의사소통의 기회를 갖고 가장 적절한 방법으로 아이를 도울 수 있도록 합니다.

3. 아이의 안전을 위해, 늘 급식 식단에 관심을 가지고 대응합니다.

매월 가정으로 배부하는 급식 식단표를 부모님께서 늘 미리 확인해 주시고 필요한 사항에 대해 선생님과 협의하여 주시기 바랍니다. 특히, 극소량으로도 반응하거나 위급한 반응이 나타나는 경우, 아이가 어린이집 급식 메뉴 중 먹지 못하는 식품이 있는 날은 대체할 반찬을 미리 준비하여 어린이집에 보내는 것이 가장 안전합니다. 친구들과 다르게 먹는 것에 대해 불편해할 수도 있으니 담임 선생님에게도 미리 안내하여 가정에서 준비한 것을 식판에 담아 먹을 수 있도록 합니다.



4. 균형 있는 영양 섭취가 될 수 있도록 노력해 주세요.

알레르기 식품의 적절한 대체식품을 통해 아이가 균형 있는 영양 섭취를 하고 건강한 식습관을 갖도록 관리해 주세요. 급식 메뉴 대신 가정에서 반찬을 준비해 오는 경우에 가능한 한 급식 메뉴와 유사한 것으로 준비하시면, 다른 친구들과 다른 것을 먹는 것에서 오는 심리적 불편함도 감소시킬 수 있습니다.



5. 아이가 옆 친구들이 놀릴 때 스스로 대응할 수 있도록 지도합니다.

아직 아이들이 어리기 때문에 자신들과 다르게 행동할 경우 놀리거나 안 좋은 행동으로 생각하고 놀릴 수 있습니다. 이런 경우에는 “나는 ~을 먹으면 몸이 많이 안 좋아진다고 의사 선생님이 말씀하셔서 조심해야 해”라고 이야기할 수 있도록 합니다.

6. 응급상황 시 아이에게 필요한 약물이 어린이집에 비치되도록 합니다.

알레르기 쇼크(아나필락시스)가 염려되는 경우 미리 자가주사용 에피네프린을 준비하여 어린이집/유치원에 비치되도록 제공합니다. 어린이집/유치원에 보내주신 약물의 유효기간을 가정에서 따로 메모해 놓고, 유효기간이 다하기 전에 새로 준비해 주시기 바랍니다.

7. 응급상황 시 아이가 주변사람들에게 도움을 요청하는 방법을 평소 연습합니다.

응급상황이 발생할 경우 주변 사람을 지목해서 “선생님, 도와주세요. 119 불러주세요”, “친구야, 선생님을 불러줘”, “친구야, 119를 불러줘” 등의 문장을 말할 수 있도록 평소에 연습합니다.

