孕婦打噴嚏！懷孕過敏怎麼辦？2大招避免孕婦過敏

孕早期文章

文章

5 月 19, 2020

懷孕初期，可能會覺得原本的過敏症狀更嚴重了，或是明明之前沒有過敏，現在卻出現鼻塞、打噴嚏，和眼睛或皮膚搔癢的症狀。除了遺傳因素，懷孕期因為身體荷爾蒙的變化，可能會特別產生過敏反應。本文讓妳了解孕期過敏的原因及因應對策。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

體內荷爾蒙改變時，可能會讓妳的過敏症狀更嚴重，或開始對其他過敏原出現過敏反應。不過通常在生完小孩後，症狀就會緩解許多，不需太擔心。

懷孕後，體質自然會稍微有些改變，可能原本沒有過敏體質的孕婦，懷孕期間開始出現懷孕過敏反應，或是原本的過敏症狀變得更嚴重了。常見的過敏誘因如食物、環境或氣候等，當懷孕過敏時，除了要忍受過敏所造成的不適之外，大部分媽媽更擔心的是自己的過敏症狀或體質，會影響還沒出生的寶寶。究竟懷孕過敏怎麼辦？如何避免生出過敏兒？以下告訴妳懷孕過敏的原因，及如何避免擾人的過敏。

造成懷孕過敏的4大因素

造成孕婦過敏的原因大致可分為4種，包含遺傳、賀爾蒙改變影響、生理因素和接觸過敏原。

1. **遺傳：**如果家族病史中有過敏的症狀，那麼自己甚至是寶寶也可能會有過敏的體質。然而，即使媽媽自己本身沒有過敏，仍可能在懷孕後變成懷孕過敏體質，這是很常見的。
2. **賀爾蒙改變影響：**當體內荷爾蒙改變時，可能會讓妳的過敏症狀更嚴重，或開始對一些過敏原出現過敏反應。不過，大多數因為這個原因過敏的媽媽，症狀都會在生完小孩後減緩許多，甚至會在生產後的2週完全消失，所以不需要太擔心。
3. **生理因素：**可能是懷孕期間體內荷爾蒙變化的關係，進而產生一些不適的生理反應，如雌激素上升可能會造成鼻塞。
4. **接觸過敏原：**有時候媽媽是因為接觸過敏原而引起過敏，例如空氣中的灰塵、花粉、黴菌或寵物的毛，或是吃到花生、海鮮等常見的過敏食物。

常見的懷孕過敏症狀

妳可能會在懷孕第2個月開始出現打噴嚏、喉嚨癢、皮膚癢或是眼睛癢等過敏症狀，狀況會因人而異。如果妳以前就已經有過敏症狀的話，那可能也會感覺症狀似乎更嚴重了。以下是常見的懷孕過敏或不適症狀：

- **氣喘：**研究指出，有35%的女生在懷孕期間，氣喘(Asthma)的症狀會惡化，通常發生在懷孕中晚期；另有28%的媽媽，氣喘症狀會在懷孕期間改善；33%的孕婦氣喘症狀則不會有變化。
- **鼻塞：**鼻塞是常見的過敏症狀，但有時候也可能不是過敏造成的。多達30％的女性，在懷孕期間明明沒有感冒或過敏，但卻出現鼻塞的症狀，這是因為當體內的雌激素增加時，會使黏膜腫脹，且懷孕期間血液也會增加，鼻子中的微血管就會因腫脹而鼻塞。
- **妊娠性蕁麻疹：**妊娠性蕁麻疹(Pruritic Urticarial Papules and Plaques of Pregnancy, PUPPP)是女性在懷孕期間很可能會遇到的皮膚病，通常發生在第1次懷孕的懷孕晚期，發作時會非常癢，部位通常在腹部。妊娠性蕁麻疹並不會影響腹中的胎兒，且會在生產後幾週自行消失。

如何分辨是過敏、感冒或是鼻竇炎？

一般而言，孕婦如果是單純的過敏，症狀包括打噴嚏，以及眼睛、鼻子、喉嚨或耳朵癢。感冒的話，則通常會伴隨鼻塞、咳嗽、輕度的身體痠痛和喉嚨痛等症狀。如果是鼻竇炎(Sinusitis)，鼻子會出現更嚴重的症狀，例如有綠色或黃色的鼻涕，臉部也可能會感到疼痛和壓力，嗅覺和味覺甚至都會變得遲鈍。

懷孕期間的過敏症狀比較不可預測，也有可能隨著時間逐漸改善，如果妳覺得過敏症狀很

不舒服，或是持續太久，請諮詢專業醫師，諮詢醫師後視需要服用適當劑量的抗過敏藥物來緩解症狀。

懷孕過敏這樣避免

孕期的體質會比平時更敏感一些，媽媽們不妨掌握以下2原則來避免過敏：

1. **避開環境過敏原**
   妳可以常清掃居家環境和寢具，出門或在家戴口罩，注意保暖，或盡量避免接觸冷空氣。平常會直接接觸皮膚的盥洗用具或乳液，建議選擇無香精或成分溫和的產品，平常也可多做些身體可以接受的運動，來保持健康。
2. **避開易引發過敏的食物**
   對每個人會引起過敏的食物不同，有些孕婦會對雞蛋過敏，有些則會對堅果或海鮮過敏。如果妳本來就知道自己對哪些食物會有過敏反應，就請在孕期避免吃這些食物。懷孕期間，請盡量維持飲食多樣化，不要只吃某些單一的食物，平時也可以透過營養品來補充關鍵營養素。例如對海鮮過敏的媽媽，在無法吃海鮮的狀況下，不妨另外補充適量的Omega-3脂肪酸或含藻油DHA的營養品以達到每日所需的DHA需求。

預防懷孕過敏這樣做

1 清掃居家環境

2 戴口罩

3 注意保暖

4 適量運動

5 用無香精產品

6 避開過敏食物

7 適量補充營養品

重點摘要：

- 造成懷孕過敏的4大原因為遺傳、賀爾蒙改變、生理因素和過敏原。
- 過敏症狀包括打噴嚏，和眼睛、鼻子、喉嚨或耳朵癢。
- 避免懷孕過敏請避開環境過敏原，如保持居家環境乾淨、注意保暖，以及避開易引發過敏的食物。

參考

- Why Are My Allergies Worse During Pregnancy. (link)
- ASTHMA, ALLERGIES AND PREGNANCY. (link)
- Dealing With Itching and Rashes During Pregnancy. (link)

立即分享