



# 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，懷孕期間因為身體荷爾蒙的變化，可能會特別產生過敏反應。本文讓你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，如果你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。如果你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。





## 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)



—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'Mommy Welcome Gift'. It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a baby. To the right, there are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in the top right, and '立即免費領取' is at the bottom center.



