孕婦過敏體質別擔心，造成嬰兒過敏的關鍵看這裡

孕早期文章

文章

5 月 19, 2020

許多孕婦擔心自己的過敏體質會影響胎兒，但現今研究不能完全確定直接導致胎兒過敏的原因。基因遺傳等許多後天因素，都可能是決定嬰兒過敏與否的關鍵，所以懷孕期間的飲食、使用的化妝品及保養品要特別注意。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

基因的確是導致生出過敏兒的因素之一，但除此之外，懷孕期間的飲食、生產方式，甚至如何餵食嬰兒，都可能是決定嬰兒過敏與否的關鍵。

現今社會許多人都有過敏症狀，這也讓很多媽媽擔心，如果自己已經是過敏體質的孕婦，會不會生出過敏嬰兒？又或是懷孕期間吃了什麼、用了什麼，會造成小孩過敏。美國懷孕協會(American Pregnancy Association)表示，懷孕期間約有1/5的孕婦會注意到皮膚狀況的改變，例如長痘痘、皮膚暗沉或是長妊娠紋，而1/150的孕婦會有較明顯的懷孕過敏症狀，例如蕁麻疹，可能是藥物、昆蟲叮咬、花粉或是動物毛引起的，但這些並不會影響胎兒，孕婦也可以照常接受藥物治療。

孕婦過敏會不會影響胎兒？

孕婦有過敏體質是不是就會生下過敏兒？根據美國過敏、氣喘與免疫學院(AAAI)目前的研究，基因的確是導致生出過敏嬰兒的因素之一，爸媽之中只要有一個擁有過敏體質，那麼生出過敏兒的機率就會提高。但除了基因遺傳，懷孕期間的飲食、生產方式，甚至如何餵食嬰兒，都可能是決定嬰兒過敏與否的關鍵。

有過敏或氣喘(Asthma)的孕婦，可能擔心吃藥、打針會影響胎兒，但美國過敏、氣喘與免疫學院表示，懷孕期間反而更應該繼續服藥，控制好過敏或氣喘症狀，才不會影響胎兒生長。舉例來說，胎兒仰賴孕婦血液的氧氣，如果孕婦有氣喘，當氣喘發作時，孕婦體內血液的供氧量就會不足，會影響胎兒發展。除了按時服藥打針之外，孕婦也應該遠離過敏原，或是可能引起過敏症狀的東西，例如塵蟎、動物的毛或是香菸等刺激性物質。

如何避免生出過敏兒？

根據美國研究，自然產的胎兒過敏機率比較低，因為生產時胎兒經過產道，媽媽的微生物群會轉移給嬰兒，提高嬰兒的免疫力。不過因為生產方式有時不是媽媽可以決定的，所以如果是剖腹產，媽媽們日後可以選擇餵母乳，也可以幫助嬰兒提高免疫系統，降低小孩過敏的機率。

此外，懷孕期間媽媽們千萬不要挑食，有些孕婦想避免吃魚、蝦、貝類或雞蛋等容易引起過敏的食物，但除非媽媽本身對特定食物過敏而不能吃，不然多元且均衡的飲食，才是對寶寶更好的。如果媽媽有過敏疾病的歷史，懷孕期間也沒有控制好飲食，或是吃的東西不夠多樣，那生下來的小孩就有較高的機率會得濕疹(Eczema)或是對某些食物過敏。

避免12種會影響胎兒的化學物質

懷孕和哺乳期間，孕婦可能還是會使用化妝品、保養品等，但若這些產品內含某些化學物質，將可能影響到胎兒，雖然結果不一定，但建議避免使用含以下12種化學物質的產品，以免生出或養出過敏兒：

1. **氯化鋁(Aluminum Chloride)或聚合氯化鋁(Aluminum Chloride Hexahydrate)** -- 常見於止汗劑。
2. **水楊酸(Beta hydroxy acids)** -- 抗痘產品。
3. **化學性的防曬劑**
4. **二乙醇胺(Diethanolamine, DEA)** -- 某些洗髮精、洗碗精、洗衣精等。
5. **二羥基丙酮(Dihydroxyacetone, DHA)** -- 仿曬劑。
6. **甲醛(Formaldehyde)** -- 少數的指甲油。
7. **對苯二酚(Hydroquinone)** -- 美白產品。
8. **對羥基苯甲酸酯(Parabens)** -- 化妝品防腐劑。
9. **鄰苯二甲酸酯(Phthalates)** -- 一些化妝品或香水。
10. **視黃醇(Retinol)** -- A酸。
11. **巯基乙酸(Thioglycolic acid)** -- 某些染髮劑。
12. **甲苯(Toluene)** -- 一些化妝品。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

如何避免
生出過敏兒?

1 遠離過敏原

2 選擇自然產或餵母乳

3 懷孕期間不要挑食

4 勿使用含特定化學物質產品

重點摘要：

- 有過敏體質的孕婦請依醫囑建議控制過敏症狀，並記得遠離過敏原。
- 基因遺傳、懷孕期間的飲食、生產方式，甚至如何餵食嬰兒，都可能是決定嬰兒過敏與否的關鍵。

參考

- Mom’s Diet in Pregnancy Can Affect Child’s Allergies (link)
- Allergies May Develop Before Birth (link)
- Hives During Pregnancy (link)
- ASTHMA, ALLERGIES AND PREGNANCY (link)
- 12 Cosmetic Ingredients to Avoid During Pregnancy (link)

立即分享