避免嬰兒過敏體質～寶寶的飲食及居家環境是關鍵

寶寶0-1歲文章

文章

5 月 22, 2020

嬰兒過敏體質很可能是家族遺傳，不過自然產和親餵母乳還是可以降低寶寶過敏的機率。平時在照顧寶寶時，也要記得每星期清洗被褥，如果要給寶寶吃容易引起過敏反應的食物，爸媽也要特別注意寶寶吃完後的身體狀況。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

除了食物，塵蟎、棉絮等常引起過敏的環境因素要多注意之外，減少寶寶接觸空氣中的傳播物質，也可以避免寶寶過敏。

寶寶和大部分成人一樣會有過敏症狀，起因可能是吃到的食物、碰到的東西，或是室內外吸入的不明微粒等，根據美國過敏、氣喘與免疫學院(AAAI)目前的研究，雖然還不確定寶寶過敏的原因到底有哪些，但基因的確是嬰兒過敏體質的因素之一，爸媽之中只要有一個有過敏體質，生出過敏兒的機率就會提高。本文將為新手爸媽介紹嬰兒過敏的種類，以及如何判斷、避免嬰兒過敏。

避免嬰兒過敏這樣做

許多人相信，媽媽在懷孕或哺乳期間若避免吃容易引起過敏的食物，或等寶寶長大些再給他吃容易引起過敏的食物，就可以避免寶寶過敏，但這是不正確的。媽媽在懷孕和哺乳期間比平時更需要均衡飲食，所以除非媽媽本身對特定食物過敏，否則都應正常飲食，而愈早讓寶寶吃到容易引起過敏反應的食物，反而對寶寶比較好。

另外，自然產和親餵母乳都可以增強寶寶的保護力、降低過敏的機率。除了食物，塵蟎、棉絮等常會引起過敏的環境因素之外，減少寶寶接觸空氣中的傳播物質，也可以避免寶寶過敏，爸媽可以每星期用55℃的熱水清洗棉被、枕頭等寢具，並且室內的溼度要控制在50%以下，如果可以的話，寶寶的房間裡不要鋪地毯或軟墊等物品。

爸媽如何判斷寶寶過敏？

感冒和過敏的症狀都有咳嗽和流鼻水，爸媽可以透過2個關鍵方法，分辨寶寶究竟是感冒還是過敏。首先是症狀持續的時間長短，感冒引起的流鼻水，最多維持1~2星期就會好轉，但過敏的流鼻水則會超過2星期。再來是有沒有其他症狀，感冒除了咳嗽、流鼻水之外，還會出現發燒或身體某部位疼痛的症狀，過敏則不會有這種狀況。

嬰兒過敏的3個主要原因

能分辨過敏和感冒的差異後，接著就是找出過敏原。爸媽可以帶寶寶去醫院檢查，例如皮膚檢測、血液檢測或是排除飲食檢測，都可以檢測出寶寶的過敏原。

一般來說，嬰兒過敏的原因大致可分成以下3種：

1. **食物或藥物：**這是指吃了某些特定食物或藥物之後出現過敏反應，有些反應輕微，但嚴重的卻可能致命。目前的研究尚未指出寶寶食物過敏的原因，不過可以確定的是，家人若有食物過敏的病史，寶寶對食物過敏的機率會更高。
   常見的過敏食物包含牛奶、蛋、花生、堅果、黃豆、小麥、魚類或貝類等，所以當寶寶第一次吃到這些食物時，爸媽要特別注意寶寶的反應。容易產生過敏的藥物則是抗生素(Antibiotics)和阿斯匹靈(Aspirin)。食物和藥物過敏最常見的症狀包含起疹子、搔癢、呼吸急促或呼吸困難，食物過敏有時還會有嘔吐、腹瀉、舌頭腫脹等症狀。
2. **環境與用品：**環境過敏可能是寶寶藉由皮膚接觸，或是空氣中吸入而引起的，過敏的範圍也較廣，包含動物毛、黴菌、灰塵、床墊、寢具、清潔用具、洗衣粉、肥皂或沐浴乳等，而且環境過敏可能會影響寶寶一整年。
   環境過敏的症狀包含打噴嚏、眼睛紅腫癢、咳嗽、胸口悶痛和流鼻水，也可能會起疹子、皮膚紅癢等。
3. **特定季節：**季節性引起的過敏，也就是一般人熟知的過敏性鼻炎(Allergic rhinitis)，俗稱為花粉熱(Hay fever)，指的是在一年中特定的季節，或去了特定的地點才會有過敏反應，季節性過敏一年可能會發生很多次，特別是春天空氣中的花粉數量增加，會讓過敏更嚴重。季節性過敏的症狀包含打噴嚏、眼睛紅癢、溢淚(Watery eyes)，咳嗽或流鼻水等，如果寶寶在特定的季節才會出現上述症狀，那就是季節性過敏。

3 大嬰兒過敏原

食物/藥物

奶、蛋、花生、阿斯匹靈等。

環境/用品

動物毛、灰塵、沐浴乳等。

特定季節

季節性過敏，如花粉熱。

重點摘要：

- 自然產和親餵母乳，可以增強寶寶的保護力。
- 感冒引起的流鼻水，最多1~2星期會好轉，但過敏的流鼻水則會超過2星期。
- 嬰兒過敏原可能包含食物、藥物、環境或季節。

參考

- What to Expect When Your Baby Has Allergies(link)
- Solid foods: How to get your baby started(link)
- Prevention of Allergies and Asthma in Children(link)
- Allergic Rhinitis(link)