

避免嬰兒過敏體質～寶寶的飲食及居家環境是關鍵

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°C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。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



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](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

立即分享

The advertisement features a woman breastfeeding a baby on a bed. Two gold gift boxes with bows are shown in the foreground. The Wyeth logo and the text '母嬰專家' are in the top left corner. The main title '媽咪迎新禮' is in the center right, and the call-to-action '立即免費領取' is at the bottom.