孕早期
文章

# 孕媽咪的預防過敏飲食建議

二月 14, 2021

**1 MIN**

為了不要讓寶寶發生過敏，我是不是從懷孕那一刻起，就要避免所有可能引起過敏的食物呢？

媽媽在懷孕時為了給寶寶最適合、最好的營養，對食物的選擇就更加重視，尤其是會避免食用高致敏食物，深怕吃錯一個東西就會引發寶寶過敏，讓寶寶變成過敏體質。在這裡有一些觀念要向媽媽們分享，讓媽媽了解懷孕飲食跟寶寶過敏之間的關係！

**懷孕時，任何容易引起過敏的食物都不要吃？**
相信有很多媽媽都是抱著這樣的想法，拒絕吃許多容易造成過敏的食物---媽媽們可以拋開這個舊觀念囉！研究發現，其實媽媽懷孕期間避免吃高致敏的食物，並沒有降低寶寶出生後的過敏情形，而且通常這些被人認為容易引起過敏的食物，都是含有豐富的營養素，像是蝦子、牛奶、雞蛋、花生等，如果懷孕媽媽避開食用這些食物，反而會讓孕媽媽錯失攝取到營養素的機會！

所以孕媽咪不需要過度擔心，我們建議，媽咪**只要確定避免自己會過敏的食物**就可以了！