12-24個月
文章

過敏竟會讓寶寶學習力打折？

二月 15, 2021

1 MIN

我們家妹妹睡覺超級難哄！常常躺下沒多久，小手就開始這裡抓那裡抓，皮膚抓得紅紅的，每次都得花很久時間才能讓她睡著；好不容易睡著，隔沒多久又因為鼻塞醒來，每個夜晚都僵持不下，孩子眼圈都深的快變小熊貓！真擔心這樣天天睡不好會影響到她白天的學習狀況…

其實孩子睡不好其實不是難帶，很可能是過敏作怪！尤其在季節轉換、過敏好發季時，門診就會出現不少類似上述案例的小病人報到，提醒家長，為避免孩子的睡眠被過敏所影響，首要得幫寶寶做好過敏預防。

為什麼過敏會對孩子的學習產生影響？

過敏症狀如異位性皮膚炎造成的搔癢，過敏性鼻炎造成的鼻塞、呼吸不順，都會讓孩子難入睡，睡不好；此外，因為鼻腔跟眼睛四周的血液循環是相連的，眼睛周圍是人體皮膚最薄的部位，一旦鼻子發生過敏，血液循環變差，就容易出現黑眼圈，變成名符其實的「熊貓」；晚上睡眠品質不佳，連帶影響孩子白天的學習狀況、專注力等，另外，異位性皮膚炎的皮膚外觀，可能影響孩子參與團體活動，使得孩子的自信心下降，也連帶影響人格健全發展。

過敏對孩子的影響不只是明顯的咳嗽、搔癢等症狀而已，更會間接對孩子的學習產生影響。若要預防過敏，建議爸爸媽媽除了環境清潔之外，仍須注意慎選給寶寶的飲食，讓孩子遠離過敏！