過敏預防懶人包
文章

我的寶寶會遺傳到過敏嗎?

六月 23, 2022

1 MIN

媽媽一定常聽到「過敏預防從小做起」，相信媽媽會好奇：從小，是指多小？

我們要來告訴媽媽，人的一生中，什麼時候最容易過敏？

剛出生至3歲的寶寶最容易誘發過敏：

1. 寶寶出生到3歲時，是最容易誘發過敏的階段。
2. 寶寶一旦過敏，就會像「進行曲」般地不斷發生、越演越烈！

「爸爸跟媽媽都沒有過敏，所以寶寶沒有遺傳到過敏體質，就不需要了解、在意過敏了吧？」

首先，我們得告訴媽媽：事實並非如此，媽媽們也許會納悶怎麼會這樣，原來這是因為寶寶…

- **為了適應媽媽的子宮環境**

懷孕時，子宮內的寶寶繼承了一半來自爸爸的基因，也代表著寶寶生長時，生產出一半的身體蛋白質，對媽媽的免疫系統來說就是「外來物質」。如果懷孕媽媽的免疫系統不調整、改變，就會將寶寶視為外來威脅，而無法讓寶寶安穩地住在子宮。

當懷孕媽媽改變自己免疫系統時，也會透過胎盤，一併改變寶寶的免疫系統，讓腹中寶寶與媽媽彼此的免疫系統「相處更融洽」；然而，這樣的改變讓寶寶剛出生時偏向「容易過敏的體質」。

- **身體組織發展未成熟**

- **皮膚角質層薄：**

寶寶剛出生至6個月內，他的皮膚角質層比大人還薄，容易乾燥脫皮，過敏原接觸容易進到皮膚深層，被寶寶的免疫系統視為外來物質，引發過敏反應。

- **腸道發育尚未成熟**

腸道是人體與外界接觸面積第二大的器官，也是重要的免疫器官。寶寶喝的奶或吃的食物，如果含有大蛋白分子，容易被寶寶的免疫系統視為外來物質，如此大面積大量接觸，容易引發過敏反應。

所幸，媽媽若是在「正確的時間」內採取「正確的措施」，可以大大降低寶寶未來發生過敏的風險。因此，我們希望媽媽能為寶寶掌握好「寶寶健康關鍵1000天」這個預防過敏的黃金期，讓寶寶遠離惱人的過敏。