過敏預防懶人包
文章

外在環境為什麼會讓寶寶過敏?

六月 23, 2022

1 MIN

寵物、塵蟎、花粉及充滿菸的環境，對寶寶來說也是會引發過敏的因子，該怎麼對抗它們呢？

寵物:

寵物會帶來皮屑、毛和塵蟎，寶寶接觸到後會有引發一系列的過敏反應(異位性皮膚炎、氣喘)。媽媽該怎麼避免寵物誘發寶寶過敏:

- 盡量避免寶寶與寵物接觸
- 如果家中已飼養寵物，也不需要丟棄，請勤勞地清掃家中環境，減少過敏物質累積。

塵蟎:

主要存在於臥室及床上用品，其他家中的布製品也是牠們喜愛存在的地點，媽媽應該:

- 定期使用熱水清洗床單、枕頭套、被子、毛巾等(水溫最好超過攝氏55度以殺死塵蟎，並洗去它們產生的過敏原)。
- 不要使用羊毛與其他毛墊。
- 臥室盡量不要擺放絨毛玩具，以可清洗的木頭或塑膠玩具替代。(如果一定要保留毛絨玩具，建議每週清洗一次)
- 建議盡量少用地毯，改用木地板、瓷磚等可以減少塵蟎與其他動物致敏原的物質。
- 塵蟎在潮濕的環境更容易繁殖，媽媽可以使用除濕機讓室內濕度降低。

花粉:

花粉含有一些蛋白質，對寶寶免疫系統來說是外來物質，寶寶吸到後，容易引起氣喘，非常不舒服，

建議媽媽：

- 盡量避免寶寶於花粉飄散的地區外出(尤其是春天)
- 若必須外出，請為寶寶戴上口罩，避免吸入過敏原。

抽菸：

寶寶身處二手菸環境會增加過敏及氣喘的機率。雖然在懷孕期間，寶寶因母親抽菸或接觸到二手菸而造成過敏的機率尚未有明確定論，但我們仍然建議，為了媽媽自身健康以及對寶寶造成的潛在過敏風險，媽媽與寶寶都該盡量避免抽菸或身處二手菸環境!