過敏預防懶人包
文章

過敏會讓寶寶睡不好?

六月 23，2022

1 MIN

媽媽知道過敏竟然也會影響寶寶的睡眠嗎？因為過敏引起的搔癢等不適，讓寶寶感到不舒服，睡眠也跟著受到影響。一旦沒睡好，寶寶白天消耗的體力不僅難以回復，對於日後學習上的專注力也會有影響！

國外的研究發現，將患有異位性皮膚炎以及沒有患異位性皮膚炎的寶寶及孩童，他們的睡眠品質進行比較，結果…

- 寶寶睡眠時間少：
  有異位性皮膚炎的寶寶平均睡眠時間是542分鐘，與沒有患異位性皮膚炎的寶寶相比(569分鐘)，少了將近半小時[1]，睡眠時間顯得不夠。
- 寶寶睡眠品質差：
  有異位性皮膚炎的寶寶半夜醒來的頻率(61. 7%)比沒有異位性皮膚的寶寶(49. 8%)明顯較高，睡眠狀態呈現片段式，難以一覺到天亮[1,2,3]
- 寶寶較難入睡：
  有異位性皮膚炎的寶寶，需要較長的時間才能睡著[2]

1. Anuntaseree, Wanaporn, et al. "Sleep quality in infants with atopic dermatitis: a community-based, birth cohort study." *Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology* 30.1 (2012): 26.
2. Chang, Yung-Sen, et al. "Atopic dermatitis, melatonin, and sleep disturbance."*Pediatrics* 134.2 (2014): e397-e405.
3. Lewis-Jones, M. S., A. Y. Finlay, and P. J. Dykes. "The infants' dermatitis quality of life index." *British Journal of Dermatology* 144.1 (2001): 104-110.