過敏預防懶人包
文章

什麼食物會造成寶寶過敏?

六月 23, 2022

1 MIN

食物是引發寶寶過敏的常見原因。由於每個寶寶出生後至3歲，都偏向容易過敏的狀態，若是寶寶又遺傳了父母親的過敏體質，食物中任何物質都有可能成為寶寶的過敏原！

食物百百種，但對小寶寶來說，【奶】是他們最常接觸的營養來源，全世界的專業學會都提倡哺餵母乳，就是因為母奶的蛋白質最容易被寶寶體質所接受，不容易引起寶寶過敏。

寶寶的免疫系統還在發展，容易將來自動物及植物的蛋白質當成外來物質---原來是因為這些蛋白質跟母奶的蛋白質相比，分子比較大，容易刺激寶寶的免疫系統，使寶寶產生過度的免疫反應，而常見的免疫反應像是胃腸道不適（腹痛、腹瀉等）、皮膚症狀（濕疹）等，都讓寶寶及媽媽感到困擾！

寶寶如果對牛奶蛋白過敏該怎麼辦?

有些媽媽會因為外在種種因素，像是寶寶厭母乳、媽媽要重回職場等，必須捨母奶改配方奶，這時媽媽不免擔心「寶寶會不會因為吃到配方奶中的牛奶蛋白，產生過敏」---我們建議媽媽在選擇配方奶時，可以先諮詢專業兒科醫師，醫師會根據寶寶狀況，給予媽媽及寶寶適當的選擇建議。