過敏預防懶人包
文章

過敏竟會讓寶寶哭鬧不止？

六月 23，2022

1 MIN

現代家長除了照顧孩子，常常還得兼顧職場及工作，雖說小孩永遠是爸媽「最甜蜜的負擔」，但要是一身疲憊回到家還得面對小孩哭鬧，實在很辛苦。根據臨床發現，寶寶哭鬧、脾氣不佳，常是幼兒過敏發作引起的不適如皮膚癢、呼吸不順等造成，嚴重甚至還可能影響白天的學習、專注力。為了避免上述情況發生，建議家長及早從過敏預防做起。

小朋友容易哭鬧？可能是過敏惹的禍

根據德國研究顯示，約24%過敏孩童有情緒問題，等於每 5 個人當中就有 1 人出現情緒不穩的狀況。過敏為何會讓寶寶容易哭鬧？原來在門診觀察中發現，過敏產生的異位性皮膚炎通常會讓寶寶感到搔癢難耐，過敏性鼻炎、氣喘造成的鼻塞、咳嗽、呼吸不順等，不舒服的狀態下當然也會睡不好也吃不下，寶寶有苦難言，只好透過哭鬧來表達身體的不舒服，甚至還可能影響日常的學習狀況或是同儕間相處。

想做好過敏預防：慎選飲食+環境清潔　缺一不可！

為讓寶寶遠離過敏的影響，建議從環境與飲食同時著手。很多爸爸媽媽都有「防蟎」的觀念，會選購防蟎用品等等，但可不是只顧好環境就沒問題了，應該也要注意飲食。建議爸爸媽媽，趁著寶寶三歲前免疫系統發育期就要盡早開始。 許多研究都指出，母乳擁有相當多的營養素可幫助寶寶養成良好的體質，同時母乳中的蛋白質分子較小，適合寶寶尚未發展完全的腸胃，建議媽媽多多哺餵母乳，及早調整寶寶好體質。