過敏預防懶人包
文章

過敏竟會影響寶寶成長發育？

六月 23，2022

1 MIN

每位家長都希望寶寶成長發育贏在起跑點，影響發育的因素很多，除了先天性的基因遺傳外，「過敏」對於孩子的發育也有著莫大的影響力；因為一旦誘發過敏，寶寶可能會因為異位性皮膚炎的搔癢而徹夜難眠，也可能因為腸胃道過敏吐奶、腹瀉影響食慾，在睡眠與飲食狀況都不好的情況下，就會影響到寶寶的成長發育，因此把握3歲前黃金關鍵期做好過敏預防，才不會讓過敏影響寶寶健康的成長！

為什麼過敏會影響寶寶的成長發育？

根據臨床觀察，成長發育中的寶寶，過敏症狀多反應在皮膚與腸胃道上，皮膚過敏如異位性皮膚炎、濕疹，發作起來會讓孩子癢到受不了而睡不好，進而影響生長激素的生成；而腸胃道過敏，則是以吐奶、腹瀉、便秘、脹氣等症狀呈現，腸胃不舒服，導致寶寶食慾變差，也會影響孩子的成長。綜合上述所說，寶寶在睡不好、吃不下的情況中，容易導致免疫力下降、生長激素不足、營養失調等問題，健康狀況就如同陷入了惡性循環，除了拖慢寶寶的成長腳步，同時也在拖垮孩子的健康！

為讓寶寶遠離過敏原，家長都會打掃環境，環境清潔固然重要，但更不能忽略飲食！尤其寶寶的腸胃及免疫系統尚未發育成熟，易受外來大分子蛋白之刺激而誘發過敏反應，不可輕忽，因為寶寶腸道黏膜的細胞間隙較大，造成牛乳中的大分子蛋白易直接進入體內而引發過敏，因此牛奶蛋白的分子大小就很重要，這也是為什麼學界提倡母乳餵養，因為它的蛋白分子大小較符合寶寶未成熟的腸胃道環境，不易引起過敏。 為了不要讓過敏影響到孩子的健康與成長，及早調整好體質，呼籲家長過敏預防要趁早開始才是上策。