過敏預防懶人包
文章

吃副食品如何避免過敏?

六月 24, 2022

1 MIN

高過敏的食物4-6個月即可開始少量逐次食用，並在3-5天後再加入一種新食物。若因為擔心過敏不敢給寶寶嘗試，有時反而會導致寶寶偏食、挑食或是營養不均衡，更晚食用更容易導致過敏增加的風險，少量慢慢增加「高過敏食材」是現在的飲食建議方向。



高過敏食物包含

- 雞蛋、大豆、小麥、花生醬、魚和貝類、奇異果、柑橘類
- 蛋白可在4-6個月吃過蛋黃後再少量嘗試



過敏症狀

如皮疹、皮膚癢、呼吸困難、噁心嘔吐或因餵食導致稀便。

若寶寶嘴巴或臀部周圍出現皮疹，可能是寶寶吃到酸性食物（如莓果、番茄、柑橘類水果），受到食物中酸的刺激，而不一定是對食物的過敏反應。

但若寶寶接觸新食物有以下嚴重食物過敏症狀，就要了解致敏食物原

身體部位	呼吸道	腸胃道	皮膚黏膜	循環系統
過敏反應	打噴嚏、氣喘、緊急喉頭水腫、呼吸困難	噁心、嘔吐、腹瀉	局部紅疹或紅腫、搔癢的紅疹、尋麻疹、異位性濕疹	面色蒼白、頭暈、嚴重時可能休克

常見的過敏反應多是皮膚疹子或是腸胃反應，但同時也可能是「食物不耐」。可先休息一周觀察之前的反應是否有改善，再減半之前的供應量看寶寶的身體反應是否有維持或進步，就可以再逐步增量。唯獨針對食用後有產生嚴重的皮膚問題或是氣喘、呼吸困難、休克等食物，需與兒科醫師做病症的討論後再接觸。

重要聲明：

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。