

## 減低嬰兒食物過敏的機會：食物過敏高風險嬰兒父母的資訊何謂食物過敏？

### 何謂食物過敏？

當免疫系統誤把某種食物看為有害時，身體便會出現食物過敏反應。當一個人對某種食物產生過敏後，每次進食該種食物時，便會出現過敏反應。

兒童的食物過敏可以隨年紀漸長而消失，但成人的食物過敏通常卻是永久的。約有5%的嬰兒和幼童有食物過敏；而成人有食物過敏的約佔3-4%。

### 我的嬰兒會有較大機會出現食物過敏嗎？

過敏很多時是家族遺傳。如果醫生確診嬰兒父母其中一人、姊妹或兄弟有食物過敏、濕疹、哮喘或花粉症等過敏症狀，嬰兒有食物過敏的機會便較大。

*您可以和家庭醫生討論您的家族病歷，以確定嬰兒患食物過敏的機會是否較大。*

### 嬰兒如患食物過敏，可能會有甚麼跡象？

食物過敏的跡象有輕微與嚴重之分。過敏反應一般在接觸食物後數分鐘內出現。反應包括：

- 蕁麻疹、紅腫及出疹子。
- 鼻塞或流鼻水、眼睛發癢和流眼水。

在較少見的情況下，過敏人士會在數小時後嘔吐，有時並出現腹瀉。

嚴重的食物過敏反應需要即時護理。這些情況包括：

- 口部、舌、喉出現腫脹。
- 蕁麻疹不斷擴散。
- 呼吸困難。
- 吞嚥困難或聲音嘶啞。
- 面色或嘴唇蒼白或發紫。
- 暈眩、虛弱或昏倒。

Ch: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby: A resource for parents of babies at increased risk of food allergy

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

如果出現嚴重過敏反應的跡象，立即撥911或本區急救號碼。

如果您懷疑某種食物引致過敏反應，停止把該種食物供給嬰兒，並諮詢醫生的意見。您可以嘗試提供其他新食物。

**濕疹與食物過敏有何關連？** 絕大部分有輕微濕疹的嬰兒，均無食物過敏。但部分有中度至嚴重濕疹的嬰兒，卻同時有食物過敏，但這並不表示食物過敏引致濕疹。事實上，基因遺傳才是導致濕疹的關鍵成因。患有濕疹或會增加食物過敏的機會。可幸的是，如果嬰兒患有濕疹但能有效予以控制，或有助預防食物過敏。要了解如何控制濕疹的更多詳情，請諮詢醫生的意見。

如果醫生認為有需要，會把嬰兒轉介至兒童過敏專科或兒童皮膚專科醫生進行確診或接受治療。



## 您可採取的步驟

以下所列，是一些或能幫助高風險嬰兒減低食物過敏機會的步驟，以及一些通用建議，教您如何養育健康的嬰孩。

### 妊娠期間要飲食健康。

妊娠期內您無需因為預防嬰兒有食物過敏而避免某類食物。限制食物種類，可以令腹中嬰兒難於發育。保持健康飲食，按照“Eating Well with Canada's Food Guide”（加拿大食品指南）[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) 挑選各類食物，有助嬰兒發育健康。

### 母乳餵哺嬰兒。

如嬰兒出生後單單哺食母乳4至6個月或更長時間，或有助減低嬰兒出現食物過敏的機會。但這論點的真確性，仍有待更多研究工作證明。

加拿大衛生部（Health Canada）建議，即使不為預防過敏而因為健康理由，所有足月出生的健康嬰兒，出生後6個月內均應單單哺食母乳。母乳及維他命D 補充劑，

是嬰兒在6個月大之前所需的一切營養。

### 母乳餵哺期間我應否避免某類食物？

您毋須因為預防嬰兒會有食物過敏而在母乳餵哺期間避免某類食物。現時並無研究顯示母親在餵哺期間避免某類食物可以幫助嬰兒預防敏感。

### 選擇合適的嬰兒配方奶。

只有在無法母乳餵哺時，您才應向嬰兒供應配方奶。如果您在母乳餵哺方面有困難，或擔心自己沒有足夠的母乳，可請教醫生、助產護、公共衛生護士或母乳餵哺顧問。如果您需要使用配方奶，您可考慮在嬰兒初生的首4至6個月使用改良嬰兒配方奶（modified infant formula）。較之以牛奶和大豆為主的配方奶，改良配方奶或更能減低過敏風險較高嬰兒患濕疹的機會。

您可以考慮下列改良配方奶：

- 高度水解的酪蛋白配方奶。在加拿大出售的品牌包括Nutramigen®及 Alimentum®。
- 局部水解乳清配方奶。在加拿大出售的品牌：Good Start®。

高度水解的酪蛋白配方奶，較局部水解乳清配方奶更有效預防濕疹。

配方奶價錢參差，您可以因應家庭的開支預算作出選擇。

如果您需要在母乳以外為嬰兒提供額外補充，可以在嬰兒4至6個月大後，給予以牛奶為主的配方奶。

要了解預防過敏的嬰兒配方奶詳情，請聯絡註冊營養師或您的醫生。

### 如非必要，不要延遲開始固體食物。

過去，有些專業醫護人員建議延遲讓嬰兒進食魚、蛋、含奶、花生、堅果等食物，以減低嬰兒長大後對這些食物的過敏風險。然而，這個做法並未證實有效。研究並無證實嬰兒延遲4至6個月進食這類食物能預防食物過敏。

加拿大衛生部建議，基於預防過敏以外的其他健康理由，待嬰兒滿6個月大開始供給固體食物。嬰兒在6個月大時便可以進食固體食物，亦需要更多鐵質和其他營養。

### 我應以甚麼食物開始？

Ch: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby: A resource for parents of babies at increased risk of food allergy

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

開始時可以提供加鐵質的嬰兒穀片、煮熟的剁碎嫩肉、魚和雞鴨。這些食物均能提供豐富鐵質。加添新食物時，每次只加一種。如果嬰兒能接受一種新食物，您可以繼續提供。

每次要待數天才加另一種新食物。繼續嘗試其他新食物。待嬰兒滿1歲後，他/她應已接受多類食物，甚至能與家人同吃大部分菜式。如要了解如何向嬰兒提供固體食物等詳情，可請教註冊營養師或兒科醫生，並參閱以下「其他資源」一節。

### 如果您是吸煙人士，便應戒煙。

如果您在懷孕期間吸煙，或經常吸入二手煙，便會增加小孩出現呼吸問題的機會。嬰兒出生後如接觸二手煙，亦會增加這風險。妊娠期間和之後都應戒煙，讓家居成為無煙環境。如需要協助戒煙，可聯絡Quitnow（馬上戒煙），電話：1-877-455-2233 或上網到 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)。



### 其他資訊來源

HealthLinkBC（卑詩健康結連） [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)。醫學上認許的非緊急健康資訊及建議。

- HealthLinkBC File（卑詩健康結連檔案）#69c嬰兒的第一種食物  
[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm)
- HealthLinkBC File（卑詩健康結連檔案）#69d幫助您的幼兒吃得更好：與您的一至三歲孩子分擔責任  
[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69d.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69d.stm)
- Eczema and food allergy in babies and young children（嬰兒和幼兒的濕疹與食物過敏） [www.healthlinkbc.ca/dietitian/pdf/eczema-and-food-allergy-in-babies-and-young-children.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/pdf/eczema-and-food-allergy-in-babies-and-young-children.pdf)（只有英文版）

卑詩衛生廳（BC Ministry of Health）提供資源：

- Baby's Best Chance（嬰兒的最佳選擇）  
[www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2010/bbc.pdf](http://www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2010/bbc.pdf)（只有英文版）
- Toddler's First Steps: 6-36 months（學步幼兒的第一步：6-36個月大）

Ch: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby: A resource for parents of babies at increased risk of food allergy

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2009/Toddlers\\_first\\_steps\\_2ed.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2009/Toddlers_first_steps_2ed.pdf) (只有英文版)

加拿大政府的“*The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy*” (妊娠期間的健康指引) [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php) (只有英文版)  
QuitNow (馬上戒煙) [www.QuitNow.ca](http://www.QuitNow.ca) (只有英文版)  
或致電 1 877 455 2233 求助戒煙。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

本文由下列機構認可：



Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology  
Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique

### 資訊分發組織：

HealthLink BC (「卑詩健康結連」) 的 Dietitian Services (「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian (「營養師熱線」))，免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1 (卑詩省任何地區適用)。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。

Ch: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby: A resource for parents of babies at increased risk of food allergy

  2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。