

降低寶寶出現食物過敏的風險

Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

本資源中講解了可降低寶寶出現食物過敏風險的措施，旨在幫助有較高食物過敏風險的寶寶。

甚麼是食物過敏？

當人體免疫系統誤將食物中某種特定的蛋白質（過敏原）認為是有害物質時，便會發生食物過敏。一旦對某種事物過敏，那麼每次吃到這種食物時，都會發生過敏反應。

約有 7% 的嬰幼兒有食物過敏。隨著孩子逐漸長大，部分食物過敏會自然消失。

最常引起食物過敏的食物被稱為常見食物過敏原，包括：

- 奶（以及奶製品）
- 蛋
- 花生
- 堅果（例如杏仁、腰果、核桃）
- 大豆
- 海鮮（魚、貝類和甲殼類動物）
- 小麥
- 芝麻

過敏反應可能有哪些徵狀？

食物過敏反應的程度從輕微到嚴重不等，通常在接觸到食物後的幾分鐘內就會發生。食物過敏徵狀可包括：

- 蕁麻疹，皮膚腫脹、發紅或皮疹
- 鼻塞或流鼻涕，並伴有眼睛發癢、流淚
- 嘔吐
- 咳嗽

嘔吐徵狀——有時伴有腹瀉——也有可能是在接觸食物幾小時後才出現，儘管這樣的情況並不常見。

嚴重的過敏反應需要立即進行救治。嚴重過敏反應的徵狀可包括：

- 口、舌或喉嚨腫脹
- 面積不斷擴大的蕁麻疹塊
- 呼吸困難、不斷咳嗽或呼吸時發出喘鳴聲
- 吞嚥困難、聲音沙啞或哭泣

- 臉部或嘴唇發白或發青
- 虛弱、無力或暈倒

若出現任何嚴重過敏反應徵狀，請立即撥打 **9-1-1** 或您當地的緊急救助電話。

如果您擔心寶寶的過敏徵狀是由某種食物引起的，請停止給寶寶餵食這種食物，並諮詢寶寶的醫生。與此同時，您仍可以給寶寶餵其他沒有嘗試過的食物。

我的寶寶是否屬於食物過敏高風險人群？

如果您的寶寶符合以下情況，則他／她出現食物過敏的風險較高：

- 雙親中的一方或某個兄弟姊妹被診斷患有過敏症，例如食物過敏、濕疹、哮喘或花粉症。過敏症較多在家族中遺傳。
- 患有嚴重濕疹的寶寶。

請諮詢寶寶的醫護人員，瞭解寶寶出現食物過敏的風險是否較高。

甚麼是嚴重濕疹？

嚴重濕疹是一種情況非常糟糕的皮疹，皮疹會發癢、乾燥、流膿或結痂，並且在依照寶寶醫生或執業護士的指示、正確使用藥膏和進行日常潤膚的情況下，皮疹仍不能好轉。

食物過敏並不會導致濕疹。相反，嚴重的濕疹可能會增加出現食物過敏的風險。

絕大多數患有濕疹的寶寶情況並不嚴重。如果您不確定寶寶是否患有嚴重濕疹，請向孩子的醫生或執業護士諮詢。

我如何才能降低寶寶出現食物過敏的風險？

如果您的寶寶出現食物過敏的風險較高，您可以採取一些措施來降低這種風險。

控制好寶寶的濕疹病情。如果您的寶寶患有濕疹，應盡量控制住病情，這意味著控制住引起濕疹的炎症。如果您希望獲得控制寶寶濕疹病情方面的協助，請向孩子的醫生或執業護士諮詢。如有需要，他們會將您的寶寶轉介至小兒過敏專科醫師或小兒皮膚專科醫師處就診。

如有可能，**母乳餵哺您的寶寶**。母乳餵哺可能有助於防止寶寶出現食物過敏。母乳餵哺還可以帶來許多健康益處，所以加拿大衛生部推薦為寶寶母乳餵哺直至其 2 歲甚至更大。

您可能會遇到的問題：

- **懷孕和哺乳期間，我是否應當避免食用某些食物？**

您不必在懷孕和哺乳期間避免食用某些食物來防止寶寶出現食物過敏。其實，在孕期限制飲食會使您難以獲取足夠的熱量和營養元素來支持寶寶的成長發育。

- **如果我給寶寶餵配方奶，能否使用普通的嬰兒配方奶？**

如果您要給寶寶餵配方奶，可使用市售的以牛奶為主要原料的普通嬰兒配方奶。目前的研究表明，相比改制配方奶（**modified formulas**），普通配方奶並不會增加寶寶出現牛奶過敏的風險。改制配方奶包括廣泛水解的酪蛋白和部分水解的乳清蛋白配方奶。

在**寶寶 6 個月左右時**，可以開始餵他／她吃較常引起過敏的食物。如果寶寶的表現讓您覺得他／她已經準備好開始吃固體食物，那麼您就可以開始餵食常見的食物過敏原。對絕大多數寶寶來說，大約是 6 個月左右的時候。近期一項研究顯示，在 6 個月左右開始吃花生的寶寶，發生花生過敏的風險要小得多。

每次只給寶寶添加一種常見的食物過敏原。並無研究表明您具體需要等待多少天，才可以讓寶寶開始吃另一種食物過敏原。

您可以從全家人經常吃的常見食物過敏原開始，並且無需給寶寶提供您家人不吃的食物。舉例來說，如果您家人都是素食主義者，那麼便沒有必要讓寶寶開始吃魚。如果您對給寶寶餵食常見食物過敏原有任何疑問，請諮詢孩子的護士、醫生或註冊營養師。

小貼士：

考慮先讓孩子開始吃花生和蛋，然後再嘗試其他的常見食物過敏原。 研究表明，在**寶寶 6 個月左右時**讓他／她開始吃花生和烹熟的蛋（例如煮蛋），尤其有助於降低寶寶對這些食物過敏的風險。您可以先給寶寶餵這些食物，然後再嘗試其他的常見食物過敏原。

如果您的寶寶患有嚴重濕疹或對蛋過敏，請向孩子的醫生或執業護士諮詢。在 4 至 6 個月期間開始進食花生，對患有嚴重濕疹或對蛋過敏的寶寶來說也許會有幫助。在這個年齡段採取行動，對降低出現花生過敏的風險也許是最有效的。在開始給寶寶吃花生前，請諮詢孩子的

醫生或執業護士，讓他們考慮將您的孩子轉介至小兒過敏專科醫師處就診。

經常給寶寶餵食他／她已經耐受的常見食物過敏原。每週數次給寶寶餵食他／她已經耐受的常見食物過敏原；如果您願意，餵食次數再多也無妨。這有助於寶寶保持對這些食物的耐受力（防止出現食物過敏）。

我能嘗試哪些食譜？

對不滿 4 歲的孩子來說，進食整粒的花生或大團的花生醬可能會引起噎塞。以下食譜提供了為寶寶準備花生和蛋的建議。寶寶想吃多少就讓他／她吃多少，不想吃也無妨。

當寶寶準備好嘗試固體食物時：

嬰兒麥片中加入花生醬	將 15 毫升（1 湯匙）溫水加入 15 毫升的幼滑花生醬中，攪拌至順滑、沒有塊狀為止，然後倒入 30 毫升（2 湯匙）按包裝說明製備的嬰兒麥片中，並同時攪拌均勻。
蘋果泥中加入花生醬	將 15 毫升（1 湯匙）溫水加入 15 毫升的幼滑花生醬中，攪拌至順滑、沒有塊狀為止，然後倒入 30 毫升（2 湯匙）蘋果泥或其他水果泥中，並同時攪拌均勻。
煮蛋	用餐叉將煮蛋弄碎或壓成泥，如有需要，加入幾茶匙水使其濕潤。

當寶寶準備好嘗試質地更豐富的食物時：

吐司上塗抹花生醬	將 15 毫升（1 湯匙）幼滑花生醬薄薄地塗在一片吐司上，然後將吐司切成條。
炒蛋	將一枚蛋打入少量水中，打勻。將蛋液倒入油鍋中翻炒，直至其熟透。將較大塊的炒蛋用餐叉搗碎後再餵給寶寶。
法式吐司	將一枚雞蛋打入 30 毫升（2 湯匙）牛奶中，加少許肉桂，打勻。將一片麵包浸入蛋液中。將麵包放入油鍋中兩面煎，直至蛋熟透，然後切成小塊。

我還能給寶寶餵哪些食物？

除了常見的食物過敏原，您也應讓寶寶嘗試其他食物，尤其是富含鐵的食物。每天至少餵食 2 次富含鐵質的食物。這些食物包括：

- 熟透的肉、家禽和魚
- 熟的蛋、小扁豆、豆類和豆腐

- 加鐵嬰兒麥片

部分常見的食物過敏原也是鐵質來源，包括花生、堅果和芝麻醬。

建議寶寶從 6 個月開始吃酸奶和奶酪。將給寶寶餵牛奶的時間推遲到 9 至 12 個月，有助於維持寶寶體內充足的鐵質。

其他資源

若需瞭解更多資訊，請訪問下列資源：

- 「嬰幼兒濕疹和食物過敏」 (Eczema and Food Allergy in Babies and Young Children) www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children
- HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物 www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-c.pdf
- HealthLinkBC File #69d 幫助 1 至 3 歲幼兒健康進食 www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-c.pdf
- 「寶寶的最佳機會」 (Baby's Best Chance) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf (PDF 16.66 MB)
- 「幼兒的最初階段」 (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf (PDF 7.68 MB)
- 「加拿大公共衛生局：孕期健康合理指南」 (Public Health Agency of Canada - The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php

最後更新：2017 年 4 月

©2017 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。