_{餵養寶寶} 瞭解食物過敏

甚麼是食物過敏?

人體誤將食物判斷為有害物質,便會出現過敏反應。一旦對某種食物過敏,那麼每次吃到這種食物時,都會發生過敏反應。

常見食物過敏原

常見的引發過敏的食物有:

- 奶和奶製品
- 蛋
- 花生
- 堅果(例如杏仁、腰果、核桃)
- 大豆
- 海鮮(例如魚、貝類,以及螃蟹和龍蝦等甲殻 類動物)
- 小麥
- 芝麻

引入常見食物過敏原

為降低食物過敏的風險,請等到寶寶表現出可以 食用固體食物的跡象時(通常在6個月左右), 再開始引入常見的食物過敏原。

在寶寶吃過若干種固體食物後(見引入固體 食物),您可以慢慢加入常見的食物過敏原,每次 餵食一種。您可以從全家人經常吃的常見食物過敏 原開始,可以嘗試:

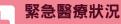
- 將花生醬或堅果醬拌入嬰兒麥片中,或薄薄地塗 抹在吐司上
- 徹底烹熟的蛋和海鮮
- 優格、芝士碎等乳製品。等寶寶9-12月大時, 再開始餵食全脂(3.25%)奶。

A 試試這些 瀏覽healthlinkbc.ca網站,瞭解如 何降低寶寶發生食物過敏的風險。

食物過敏的跡象

過敏反應通常在接觸食物後的幾分鐘內出現,但也可能在最多2小時後發生。最常見的過敏跡象有:

- 蕁麻疹、皮膚紅腫、起皮疹
- 鼻塞或流鼻涕,並伴有眼睛發癢、流淚
- 嘔吐
- 咳嗽



部分過敏反應(包括食物過敏、昆蟲 叮咬過敏、藥物過敏等)可能會威脅寶寶的 生命。如果孩子出現以下任何症狀,請立即 撥打9-1-1。

- 囗、舌或喉嚨腫脹
- 面積不斷擴大的蕁麻疹塊
- 呼吸、吞嚥或說話困難,或聲音嘶啞、變粗
- 不停咳嗽或喘鳴
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虚弱、無力或暈倒

您知道嗎

食物過敏和其他過敏反應——例如濕 疹、哮喘、花粉熱等——常常是有家族史的。 請將您的家族病史告知醫護人員,以瞭解寶寶 是否也有發生過敏的風險。