



敏感體質爸媽免慌張 快看「寶寶過敏懶人包」!

寶寶紅疹、哈啾哈啾、大便稀稀水水...



1

到底什麼是過敏呢？



朱世明 醫師



人體有無數的免疫細胞，面對外來物質(如：病毒、細菌)時，會幫忙身體抵抗外來物質的入侵。



當免疫細胞連一般所吃的食品或花粉等環境物質都產生反應，就變成過敏反應了！



攻擊呼吸道的就變成
鼻炎或氣喘等症狀



攻擊腸胃道的變成
拉肚子或便秘等問題



攻擊皮膚的就變成紅疹



過敏反應發生，跟隨著免疫系統攻擊的部位不同就會讓寶寶產生不同的症狀。

2

確定寶寶是否過敏的方法



1.新生兒科醫師問診

了解家族過敏史+觀察寶寶合併的症狀來推斷。

2.侵入性檢驗

更精確地了解何種過敏原所造成的過敏，可透過侵入性的檢驗方式，包含皮膚測試及抽血檢驗來判斷。



3.挑戰試驗

See
You
Later!



讓寶寶一段時間避免接觸可疑過敏原，看看症狀有沒有改善，再讓寶寶接觸過敏原，看看寶寶過敏症狀是否再發生來確認。 *只有在非常嚴重或棘手的個案才會建議這樣做

3

乳糖不耐症產生的原因



方麗容 醫師



- 寶寶的乳糖消化酵素活性比較差或數量比較少。

- 小寶寶的飲食都是以母乳及配方奶粉為主，這裡面的醣質成分絕大多數都是乳糖。

- 所以造成攝取了乳糖後產生了消化不良的狀況，就是所謂的乳糖不耐。

4

乳糖不耐的症狀



方麗容 醫師



1. 脹氣



2. 便祕



3. 腹瀉

- 當寶寶出現以上症狀時，除非寶寶的症狀是比較單純的皮膚症狀，或者非常嚴重明確的腸胃道過敏狀況，如血絲便等。不然通常醫師也會懷疑寶寶可能有乳糖不耐的問題。

5

關於母乳寶寶飲食調整



林毓志 醫師

- 哺餵母乳的寶寶，發生母乳過敏或乳糖不耐的機率非常低，所以臨床上遇到寶寶有紅疹 或腸胃不適症狀的個案，還是會建議經醫師判定後，才決定是否繼續哺餵母乳，但大部分的嬰兒皆可繼續哺餵母乳。但媽媽可以避食一些容易過敏的食物，以免影響到寶寶。

○ 建議適量攝取

奶蛋類、咖啡、豆類製品



奶蛋類



咖啡



豆類製品

✗ 當量避免攝取

帶殼海鮮類、堅果類、麩質類穀物



帶殼海鮮類



堅果類



麩質類穀物

6

過敏vs.乳糖不耐 臨床照護如何做



方麗容 醫師

乳糖不耐症

減少
攝取乳糖

過敏

飲食調整

- 無法有效確認過敏原，通常比較難執行。不過小寶寶的成長環境很單純，通常會懷疑是飲食所造成的，因此以飲食調整來進行。

7

配方奶寶寶飲食調整



林毓志 醫師

水解蛋白

- 建議可使用部分水解蛋白及低乳糖的配方奶，來同時改善可能的敏感及乳糖不耐的問題。



益菌生

- 研究顯示，益菌生(寡醣)可作為腸道好菌的食物來源，讓寶寶有更健康的腸道環境。



8

配方奶寶寶飲食調整



林毓志 醫師



寶寶體內的
70 % 以上
免疫細胞都在腸道

- 好的腸道環境，可以影響寶寶免疫系統的正常發展，避免過敏的機率！



9

副食品階段飲食調整



林毓志 醫師

- 在副食品的選擇上，也應該先避免容易導致過敏的食物，以免誘發過敏的發生。

帶殼類
海鮮



雞蛋白



柑橘類



蜂蜜



- 四到六個月的寶寶要開始接觸副食品時，也要注意副食品的添加。一次以一種為原則，觀察寶寶的狀況，如有過敏的狀況發生，就需要避免食用。

10

新生兒科醫學會理事長 許瓊心醫師 建議



許瓊心 醫師

- 腹瀉、脹氣、便秘、紅疹等狀況，在新生兒都是常見的狀況，其成因除了常見的過敏外，還是不能排除乳糖不耐。所以一旦寶寶有這樣的狀況還是建議諮詢專業醫護人員，詳細的診斷後來進行判斷。



- 盡量以母乳哺餵為主



- 如不能哺餵母乳，則可以水解蛋白合併低乳糖的配方奶來改善敏感現象及乳糖不耐的情形



- 留意副食品的添加不要過早涉入可能致敏的食物