

降低寶寶出現食物過敏的風險

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。一旦對某種食物過敏，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。這些徵狀包括：

- 蕁麻疹、皮膚紅腫或皮疹
- 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。這些徵狀包括：

Ch: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2020 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。

- 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。

如果您認為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。
- 已被診斷出患有過敏症，例如其他類型的食物過敏或濕疹。

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。



您可採取的步驟

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。

- 1. 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，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。
- 2. 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。在孕期限制飲食，反而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。**
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。

3. 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，這大約出現在6個月左右。以下表現，說明寶寶已準備好嘗試固體食物：

- 能抬起頭
- 能坐直、身體前傾
- 發出已經吃飽的訊號（例如把頭扭開）
- 拿起食物，放入口中。

如果寶寶還未滿4個月，請不要餵食固體食物，這時的他們還沒有做好準備。過早引入固體食物，無法降低寶寶出現食物過敏的風險。

在讓孩子嘗試若干種固體食物後，您可以逐步開始提供常見的食物過敏原，每次引入一種。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。

您可以從全家人都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。

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。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），或可有助於降低寶寶對這些食物發生過敏的風險。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。

4. 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）。

如果您有關於過敏、常見食物過敏原、寶寶餵食方面的疑問，請聯繫寶寶的醫生、執業護士或營養師。

首次餵食常見食物過敏原時，有哪些注意事項？

- 確保食物的質地合適，能讓寶寶安全食用。寶寶6個月左右時，您可以開始提供半固體質地的食物，例如塊狀、烹軟並切碎、泥狀或磨碎的食物。
- 將一些常見的食物過敏原摻入已準備好的嬰兒穀物麥片或水果泥中。詳情請見下文食譜。
- 先少量餵食，讓寶寶嘗試（嬰兒勺的四分之一左右）。
- 等待10-15分鐘後，再繼續餵食。
- 在此期間，觀察寶寶是否出現過敏反應症狀。在等待的這段時間裡，可以讓寶寶吃其他食物。
- 10-15分鐘後，如果寶寶未出現任何過敏反應症狀，您可以繼續給寶寶餵食這一過敏原，同時配合其他食物。

花生、堅果和雞蛋應如何製備，才能安全地餵給寶寶？

在寶寶剛開始接觸固體食物的階段，您可以參考以下食譜中的花生、堅果和蛋的加工方法，幫助寶寶安全進食。

花生、杏仁、腰果和榛子	<p>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。</p> <p>您也可以將攪拌好的花生醬或堅果醬與30毫升（2湯匙）的水果泥（香蕉泥、蘋果泥等）混合均勻。</p>
煮蛋	<p>用餐叉將煮蛋弄碎或壓成泥，如有需要，加入幾茶匙的母乳或水，使其濕潤。</p>

隨著寶寶年齡增長，您可以參考以下食譜中的花生、堅果和蛋的加工方法，幫助寶寶接觸更多質地的食物。不要餵食整粒的花生、堅果，以及大塊的花生醬、堅果醬。對4歲以下的孩子來說，這都可能帶來噎塞窒息的風險。

在吐司上塗一層花生醬或堅果醬	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。這些徵狀包括：

- 熟透的肉、家禽和魚
- 熟的蛋、小扁豆、豆類和豆腐
- 添加鐵質的強化嬰兒麥片

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。寶寶**9-12個月**大、並且已在攝入多種高鐵質食物時，您可以開始讓他們喝經巴士殺菌的全脂牛奶（乳脂含量**3.25%**）。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語

種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

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

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「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/healthy-eating> 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。