

如何判斷寶寶是不是食物過敏？

寶寶大約4-5個月之後，為了訓練咀嚼能力與為斷乳做準備，我們開始讓寶寶接觸副食品，但是在這之前，寶寶只有喝過媽咪的母乳或配方奶，尚未發育完全的身體還不一定適應這些新食物，可能會有皮膚起紅疹、拉肚子等的不適反應。這個時候媽咪們通常會問：寶寶是不是食物過敏了？「食物過敏」到底是什麼呢？

原來「食物過敏」是一種身體免疫系統受到刺激所產生的反應。輕微的「食物過敏」即使不治療也會自己痊癒，只要改變飲食習慣就能獲得改善，嚴重的話可能導致呼吸困難或休克，甚至連性命也有危險，媽咪們實在要小心呀！

食物過敏發生的時間點

通常在吃了會引發過敏食物之後，最快30分鐘~2小時之內就會發生，而且大部分的症狀持續不會超過一天。症狀不會突然變好又變壞，也就是在下次接觸到致敏物之前，症狀不會反覆發作。

食物過敏的症狀

「食物過敏」的症狀主要是透過「皮膚」、「胃腸道」及「呼吸道」呈現。當媽咪發現寶寶有以下症狀就要留意囉！

皮膚

最常見的是「急性蕁麻疹」，包括：臉、四肢、全身的皮膚有類似被蚊子咬的紅腫包包，感覺很癢。嘴唇、耳朵、眼睛也可能會紅腫，有搔癢感。

「食物過敏」產生的皮膚紅疹和「異位性皮膚炎」的差別在於，「異位性皮膚炎」的紅疹會分布在特殊的固定部位，例如：臉頰、皮膚皺褶處等，而且擦了具有消炎作用的藥膏就會好轉，不擦又變嚴重。

但「急性蕁麻疹」的紅疹通常來得快也去得快，媽咪只要小心別讓寶寶抓破，紅疹

消退時是不會留下疤痕的，不用擔心破相喔！

胃腸道

常見的有脹氣、拉肚子、肚子絞痛、嘔吐等。而且在換尿布時會發現，寶寶的肛門口有一圈紅紅的，即俗稱的「過敏圈」。簡單辨別「過敏圈」和「尿布疹」的方法是：以肛門為中心，紅紅的繞著肛門一圈就是「過敏圈」；而大範圍分布，甚至整片蔓延到陰部、腹股溝的則是「尿布疹」。

呼吸道

包含：流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、說話沙啞、喉頭水腫等。

若寶寶有氣喘病史，媽咪們更要小心食物過敏引起的呼吸道反應，若出現呼吸有雜聲、呼吸困難可能是喉頭水腫，窒息的前兆，一定要盡快就醫治療。

在我們知道寶寶是食物過敏後，接下來就要找出這些致敏物是什麼，避免短時間內讓寶寶再度吃到這些不適合的食物。

如何找出過敏的食物

過敏體質會遺傳，建議先檢查爸爸、媽媽雙方家族的過敏病史，像是爸爸對奇異果過敏，寶寶很可能也同樣對有絨毛的水果過敏。當然囉！最重要的還是仔細紀錄寶寶每天吃了什

麼東西，以及便便型態等身體狀況。提供幾項重點給媽咪們參考：

☆不要將多樣食物混合在一起做成冰磚，一次只給一種疑似引起過敏的食物，然後密切觀察寶寶的反應，嘗試幾次後自然就能找出致敏食物了。停吃致敏食物的2-3週內，寶寶的過敏症狀通常就會有明顯改善。

☆寶寶的「食物過敏」不一定是永久性，這次吃會過敏，不代表下次也會。媽咪們可以自行斟酌，或改成少量多次給予。

☆接觸新的副食品、更換奶粉牌子，這兩件事情不要同時進行。

易過敏食物表

海鮮類	帶殼海鮮，例如：蝦、蟹、貝類等。魚類或不新鮮的魚類、金勾蝦、蝦米。 對海鮮過敏的寶寶也要少喝魚湯囉！
核果類	花生、核桃、腰果、杏仁、胡桃 記得留意各類零食、餅乾、果醬是否含這些成分。
肉類	鴨肉、鵝肉 一歲或更晚再嘗試這些肉類。
蔬菜	南瓜、筍子、茄子、香菇、蘆薈 有嚴重異位性皮膚炎的寶寶，也要少吃這些食物囉！
水果	奇異果、芒果、荔枝、鳳梨、草莓、水蜜桃、番茄 有嚴重異位性皮膚炎的寶寶，也要少吃這些水果囉！
過多人工添加物	飲料、市售蛋糕與布丁、糖果、餅乾、火腿、熱狗、罐頭、醃製物等。 過多人工添加物的食物不僅容易引起過敏，也對健康沒有幫助，再給孩子食用之前可先看看營養成分標示哦！
豆莢類及豆類製品	花生、大豆、豌豆、黃豆、豆干、豆漿、豆花等 豆類製品很容易脹氣，消化不好的寶寶盡量少吃。
麥類及其製品	含麥的麵包、麵條 可以用一般的白吐司、陽春麵取代全麥麵包和義大利麵。
含咖啡因的食物	巧克力、咖啡、可樂、茶、可可等 含咖啡因的食物，建議一歲之後再斟酌給孩子食用。
其他	蛋類、牛奶、殘留農藥沒洗乾淨的青菜。

寶寶拉肚子怎麼辦？

我們到底要怎麼判斷寶寶是否真的拉肚子，還是單純吃得多吃得多呢？

造成寶寶「拉肚子」的原因

造成寶寶拉肚子的原因有很多，可能是腸胃炎，或是奶瓶消毒不當、配方奶的粉與水的濃度(比例)不對、飲食過量或精神緊張、壓力大.....等等都是。

對於進入口腔期的寶寶來說，吃手、亂咬玩具，不小心吃到不乾淨的物質也是導致拉肚子的原因之一！很多正在長牙的寶寶是因為亂咬而感染，所以才會發燒，並不是長牙這件事情導致發燒的。建議父母平時要養成居家清潔的習慣，定期消毒清洗玩具，才不會讓口腔期的寶寶常常莫名其妙就拉肚子了。

寶寶「拉肚子」的定義

「拉肚子」是和寶寶平常的大便型式、次數做比較而來的結果。如果寶寶目前的大便所含水分變多，或有粘液、顏色、次數上的改變，我們就會考慮寶寶是否拉肚子了。

★相較平常，大便次數明顯的增加。

★相較平常，大便變得更糊狀或呈水狀。

★大便顏色變成綠色或其他奇怪的顏色，氣味異常臭。

什麼是正常的「大便」

喝母乳的寶寶

每天約3-4次大便，顏色偏黃綠，形態偏糊狀，但也可能一天10-12次少量大便。不過母乳很容易被消化與吸收，根據統計全母乳的寶寶也可能3天大一次便，7、8天，甚至十幾、二十天才大便。

喝配方奶的寶寶

每天約1-2次大便，顏色偏黃，成形便居多。

「拉肚子」的徵狀有哪些

輕度
每天拉5-8次，可能伴隨輕微發燒，因每個寶寶的體況而有所不同。

中度
每天拉8-15次的水便，大便氣味很臭，可能伴隨發燒或嘔吐，寶寶的活動力明顯受到影響。

重度
每天拉15次以上，肛門周圍因為拉太多而紅腫，可能伴隨發燒或嘔吐，寶寶整個人虛軟無力，皮膚及嘴唇顯得乾燥。

如何照護「拉肚子」的寶寶

喝母乳的寶寶

母乳可以繼續餵食，也不一定需要減量，媽咪要觀察寶寶的小便量，慎

防脫水，如果小便量減少，可以追加奶量，或依醫師指示適時幫寶寶補充電解水。

喝配方奶的寶寶

先停止喝配方奶，依據醫師指示讓寶寶喝電解水，經過6-24小時的禁食與喝電解水之後，如果寶寶拉肚子的現象已經緩解，可以考慮換回原來的配方奶。

若連續拉肚子超過兩天以上，醫師會建議讓寶寶改喝無乳糖的奶粉，至於無乳糖奶粉的濃度要不要調整(例如：要不要泡稀一點)也要遵循醫師的指示。原則上改喝無乳糖奶粉之後，應該喝到拉肚子完全痊癒後三天，再換回原來的配方奶也不遲。

已經習慣吃副食品的寶寶

先禁食6-8小時或1-2餐，但記得補充水份或電解水，待拉肚子好轉後再開恢復進食，可以先從什麼都不加的白粥或蘋果泥開始給。

什麼是「電解水」

拉肚子會讓寶寶體內的電解質不平衡，所以才要讓寶寶喝電解水，通常可以在

藥房買到。市面上販售的運動飲料太甜，稀釋過後的電解質也不夠，不建議用運動飲料取代電解水。如果真的買不到電解水，不妨自製鹽巴米湯給寶寶喝。

鹽巴米湯作法

先煮一鍋稀飯，撈取上面的米湯約半杯+兩杯開水+1/4茶匙的鹽巴即完成。

其他舒緩寶寶拉肚子的方法：拉肚子時因為腸胃絞痛，媽咪可以熱敷寶寶的腹部，並以肚臍為中心做順時針按摩，以減輕寶寶的腹部疼痛。

此外，另有一派的醫師認為益生菌能幫忙緩解拉肚子，若寶寶在嘗試更換無乳糖奶粉仍未見好轉的話，可以與醫師商量服用益生菌的可能性。

結語

絕大多數的拉肚子都是短暫現象，爸比媽咪不用過分擔心，不過若寶寶拉肚子持續超過兩週，出現脫水(例如：超過8小時沒有尿尿或不排尿)，或是大便出現異常血絲，或經常拉肚子而且在寶寶腹部右側摸到如香腸般的突起(疑似「腸套疊」的徵狀)，都要趕緊帶寶寶看醫師囉！

易過敏食物表

海鮮類	帶殼海鮮，例如：蝦、蟹、貝類等。魚類或不新鮮的魚類、金勾蝦、蝦米。 對海鮮過敏的寶寶也要少喝魚湯囉！
核果類	花生、核桃、腰果、杏仁、胡桃等 記得留意各類零食、餅乾、果醬是否含這些成分。
肉類	鴨肉、鵝肉 一歲或更晚再嘗試這些肉類。
蔬菜	南瓜、筍子、茄子、香菇、蘆薈 有嚴重異位性皮膚炎的寶寶，也要少吃這些食物囉！
水果	奇異果、芒果、荔枝、鳳梨、草莓、水蜜桃、番茄 有嚴重異位性皮膚炎的寶寶，也要少吃這些水果囉！
過多人工添加物的食物	飲料、市售蛋糕與布丁、糖果、餅乾、火腿、熱狗、罐頭、醃製物等。 過多人工添加物的食物不僅容易引起過敏，也對健康沒有幫助，還是少吃比較好。
豆莢類及豆類製品	花生、大豆、豌豆、黃豆、豆干、豆漿、豆花等 豆類製品也很容易脹氣，消化不好的寶寶盡量少吃。
麥類及其製品	含麥的麵包、麵條 可以用一般白吐司、陽春麵取代全麥麵包和義大利麵。
含咖啡因的食物	巧克力、咖啡、可樂、茶、可可等 含咖啡因的食物，建議一歲之後再給。
其他	蛋類、牛奶、殘留農藥沒洗乾淨的青菜。

保險服務中心

代理多家公司，代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)

新聞、廣告請洽

電話：314-991-3747

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話：314-991-3747 · 傳真：314-991-2554

8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址: www.StLouisChineseJournal.com