

這樣做，不會生出過敏兒

文·涂毓羚

母親的名分自受孕那一刻起成立，媽媽從此避諱著所有傳說中的禁忌，包括醫生說的、道聽途說的、沒有科學根據的，因為每個媽媽都希望替孩子打造完美人生。

因此在這一年一度的母親節，我要送給媽咪們一些正確觀念，讓媽媽們能輕鬆擁有健康寶寶。

過敏，是人體免疫系統對於環境中一般物質產生過度反應。免疫細胞消滅這些外來物質，本來是正常運作，但是有些人一旦開始破壞，就沒辦法踩煞車，反而傷害了自己的正常細胞。

這些過度反應表現在不同器官上，就會產生不同的疾病，最常見的就是發生在皮膚、呼吸道的過敏疾病，也就是大家所熟知的異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘等。

過敏體質乃至於過敏疾病的產生，包含一連串複雜的生理



變化，而影響的因素包含了遺傳與環境。

「過兒」娶「敏兒」，一定生「過敏兒」？

過敏疾病並不是單基因的遺傳方式，而是被許多基因群所調控，除此之外，這些基因群的表現還受到環境的影響。

一項針對氣喘與異位性皮膚炎的研究顯示，在同卵雙胞胎中，同時發病的機率大約是60%，這表示後天環境會影響基因表現，所以並非擁有相同

基因，就一定會產生相同的過敏疾病。

過敏是「多基因遺傳」，父母有過敏病，孩子成為過敏兒的機率大幅增加。根據實證醫學顯示，若父母當中有一人具過敏體質，則小孩子33%會有過敏病的可能；假如父母都有過敏病，孩子得到過敏病的機會也會加倍達到66%。

若自身有過敏的人，尋找沒有過敏體質的另一半，是減低下一代成為過敏兒最簡單的方法。然而隨著環境變遷，過敏人口逐年攀升，這幾乎是不可能的任務。

至於市面上很多益生菌或深海魚油宣稱懷孕期間服用或讓小孩長期使用，可以預防孩子產生過敏病，事實上都只有極少證據或幾乎毫無根據可以支持相關說法。

所以花大錢購買這些打著「增強免疫力」、「預防過敏」旗幟的所謂健康食品時，應該要三

思；倒不如把錢花在改善家中環境上，反而有利改善孩子的過敏病。

懷孕時吃太多海鮮， 會生出過敏兒？

孕媽咪的營養補充十分重要，而民間傳統卻有許多禁忌，諸如不能吃兔肉不然寶寶會有兔唇，不能吃醬油否則孩子會皮膚黑等，毫無科學根據的說法。

針對飲食是否可以避免產生過敏兒，卻持續有醫學實證研究。美國兒科醫學會於2000年研究認為，有家族過敏史的婦女懷孕時，應該避免食用牛奶、蛋、花生等食物，以減少嬰兒日後產生過敏的機會。

但近幾年的研究報告卻指出，除了哺餵母乳期間避免「含過敏原之高風險食物」可減少異位性皮膚炎的嚴重度之外，母親於懷孕期間及哺餵母乳期間避免「高過敏原食物」，並不能有效預防過敏性疾病，而且還可能不利母親及胎兒的營養。

因此美國兒科醫學會修改了他們的建議，認為孕婦不需避

免食用任何食物來避免產生過敏兒。

家裡能不能養寵物？

過敏的產生和生活環境有密切的關係。根據過去研究顯示，若居家環境的塵蟎含量高，嬰兒日後容易產生過敏體質，爾後也容易罹患氣喘病。並且塵蟎的分泌物、排泄物和蟲體是過敏原所在，是環境中很強的一種過敏原。

也有研究證實，若家裡養貓，那麼嬰兒體內產生貓過敏抗體的機會也會相對增加。而且，貓狗身上的皮屑有可能是塵蟎的食物來源，家中寵物貓狗不僅誘發孩子對於貓狗過敏，也會使得塵蟎孳生，更令孩子過敏機率大增。

許多研究也證實，若家中有人抽菸，尤其是準媽媽抽菸，或屋內空氣污濁（如拜拜的燒香），也都會造就更多的過敏兒。

基於以上的研究報告，我們建議媽媽懷孕時，居家環境儘可能保持低污染的無煙環境，可減少生出過敏兒的機會。

針對過敏相關的研究每天都

在進步中，本身有過敏體質的準媽媽或家中已有過敏兒的母親們，都不需太過憂心，除了期待將來可能找到更好的方法避免下一代的過敏病，現在針對不同的過敏病也已經有很好的治療方式，只要好好與醫師配合，都可以讓孩子擁有健康成長的快樂童年。

再將幾點建議綜合如下，希望孕媽咪們能更清楚：

1. 母親在懷孕期或哺乳期，不需要禁食以往不會造成你過敏的食物
2. 懷孕期間不需特別服用益生菌等食品，以降低嬰兒過敏機率
3. 居家環境要保持清潔，避免塵蟎等過敏原
4. 懷孕初期就打造無菸環境
5. 建議純母乳哺育直到孩子4~6個月大。
6. 母乳不足時，可用部份或完全水解蛋白的嬰兒配方奶做為補充或取代的食物。
7. 傳統牛奶或豆奶的嬰兒配方，沒有預防過敏病的效果

（本文作者為長庚醫院兒童過敏氣喘科醫師）
版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載或公開傳播。