

爱宝贝|养育有道系列

宝宝过敏了,

妈妈 怎么办

国内首部食物过敏宝宝养育指南

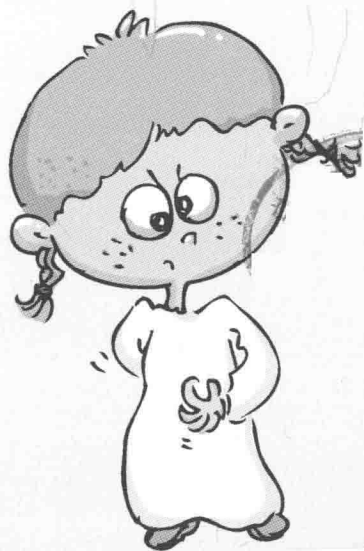
田宝琳 著



中国妇女出版社

爱宝贝|养育有道系列

宝宝过敏了,



妈妈 怎么办!

田宝琳 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝过敏了,妈妈怎么办/田宝琳著. —北京:
中国妇女出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5127-0818-1

I. ①宝… II. ①田… III. ①小儿疾病—过敏性反应
—防治 IV. ①R725.931

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299348号

宝宝过敏了,妈妈怎么办

作 者: 田宝琳 著

策划编辑: 路 杨

责任编辑: 路 杨

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 160×200 1/16

印 张: 15.5

字 数: 180千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0818-1

定 价: 29.80元

引言



您可知道，英国著名博物学家、生物学家、进化论奠基人达尔文不敢喝牛奶？您是否还知道，被誉为“世界发明大王”的美国电学家和发明家爱迪生最害怕吃杏仁？是啊，他们离我们的生活太远，我们并不了解他们。在位于南半球的澳大利亚，现如今有一个让人心疼的男孩，叫卡莱布·布森舒特，他的一生只能喝水和某些品牌的柠檬汽水。当家人每次享用烤鸡的时候，他只能嚼着冰块，羡慕地看着家人品尝美食，并不时地说：“你们吃什么？味道怎么样？这不公平！”就是这样一位可爱的孩子只能依靠连在肚脐上的仪器把食物直接泵入胃中，每天光“吃饭”就要花20小时，只有在

午时才能卸下仪器，享受片刻正常生活。2008年，他病情恶化，持续呕吐1周，经常从睡梦中痛醒。经医生诊断他患有严重的食物过敏，对多种食物吸收障碍。

听到可怜的卡莱布·布森舒特的故事，您一定想知道什么是食物过敏？食物过敏离我们是不是很远？食物过敏会对宝宝造成哪些危害？如何让自己的宝宝避免望食兴叹呢？

其实，生活中宝宝食物过敏的现象随处可见。或许有一天，您的同事在为宝宝喝奶粉后全身长满湿疹却找不到合适的奶粉替代品而发愁；或许有一天，您发现自己的儿子吃了西红柿后不住地咳嗽、喘憋而束手无策；或许有一天，您为女儿患有食物过敏引起的过敏性鼻炎而焦虑……如此众多的事例说明了食物过敏的普遍性和严重性。身为临床儿科医生，我亲眼目睹了许许多多的孩子由食物过敏引发的种种严重的疾病，比如湿疹、鼻炎、腹泻、严重营养不良、重度哮喘发作等，甚至危及生命。

那么到底什么是食物过敏？首先让我们来理解什么是过敏。过敏，简单地说就是因身体对某种物质的过度反应造成的机体损伤。当你吃下、吸入或摸到某种物质的时候，身体会产生过度的反应，导致这种反应的物

质就是所谓的“过敏原”。在正常的情况下，身体会制造抗体用来防止身体受到疾病的侵害，但过敏者的身体却会将正常无害的物质误认为是“有害”的东西，产生针对这种“有害”物质的抗体，这种物质就成为一种过敏原。这种过敏性反应会导致人体出现一系列问题，而这些问题通常是不会发生在正常人身上的。

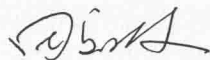
食物过敏也称食物变态反应、消化系统变态反应、过敏性胃肠炎等，往往是由于进食某种食物造成各种不良反应，有呕吐、腹泻及皮肤红疹等症状。轻度的食物过敏在远离过敏原的情况下会慢慢好转，而严重的食物过敏则会引起喉头水肿甚至窒息、急性哮喘大发作、过敏性休克，如果不进行及时有效的抢救，很有可能造成死亡。

作为一名儿科医生，我在临床见到不少的案例，由于家长不重视，就医时间晚，导致看似简单的食物过敏，引起各种过敏性疾病，对孩子的健康乃至生命造成严重的后果，而这种危害往往伴随孩子一生。这一定是我们做家长的不愿看到的，因此对孩子食物过敏不能掉以轻心，要从根本上了解食物过敏，做到预防为主，防治结合。

我写的这本书，是从一名儿科医生的角度，引导家

长全方位认识食物过敏现象，既能从最根本途径预防病从口入，又能保证孩子每天摄入营养充足的食物，给孩子提供一个安全、健康的生长环境，同时打破家长的喂养误区，减少一系列的喂养和健康问题。

希望这本书能为宝宝的成长 and 家庭的幸福带来一份祝福和关爱！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'W. Smith' or similar, located in the lower right quadrant of the page.

目录

Contents



过敏是怎样发生的 / 1

过敏是身体的超常免疫反应 / 2

哪些原因会导致宝宝过敏 / 4

过敏原 / 4

过敏体质 / 5

促发因素 / 5

食入、吸入、接触——过敏三大途径 / 7

胃肠道食入 / 7

呼吸道吸入 / 7

皮肤接触 / 9



重视食物过敏，莫让宝宝受到伤害 / 11

儿童食物过敏不容忽视 / 12

儿童食物过敏的发生特点 / 15

食物过敏的发生率比成年人高 / 15

食物过敏发生率随宝宝年龄增长缓慢下降 / 16

实际发生食物过敏的概率有时较父母估计的少 / 16

哪些宝宝更易发生食物过敏 / 18

父母患过敏性疾病的宝宝 / 19

妈妈怀孕期间饮食不当的宝宝 / 20

母乳喂养不当的宝宝 / 21

辅食添加过早的宝宝 / 22

胃肠功能不佳的宝宝 / 22

胃肠细菌感染的宝宝 / 25

父母吸烟的宝宝 / 26

生活方式西方化的宝宝 / 27

出生在冬、春季节的宝宝 / 28

患孤独症的宝宝 / 29

儿童食物过敏不仅是痒那么简单 / 32

食物过敏可能影响宝宝的一生 / 32

食物过敏影响宝宝的生长发育 / 35

宝宝食物过敏，父母精神压力大 / 37



儿童食物过敏的常见反应 / 39

最常见的表现——胃肠道反应 / 40

口腔过敏综合征 / 40

婴儿肠绞痛 / 41

腹泻 / 41

食物过敏宝宝的皮肤表现 / 46

骤起骤消的荨麻疹 / 46

瘙痒难忍的湿疹 / 52

食物过敏引起的呼吸道症状 / 64

喉头水肿 / 64

过敏性鼻炎 / 64

哮喘 / 68

过敏性咳嗽 / 77

食物过敏有哪些相关的神经表现 / 80

偏头痛 / 80

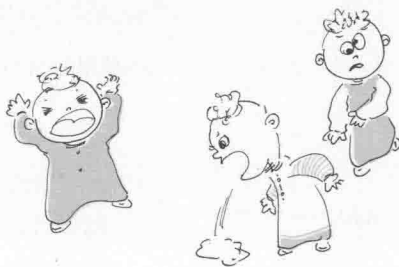
面瘫 / 81

食物过敏有引起过敏性休克的危险 / 82

怎样判断是否发生过敏性休克 / 82

发生过敏性休克需要紧急抢救 / 83

过敏性休克重在预防 / 83



不要错把食物不耐受当成过敏 / 84

食物过敏只是食物不良反应的一种 / 84

食物不耐受很常见 / 86

引起过敏的食物有哪些 / 87

能引起过敏的食物种类 / 88

引起儿童过敏的常见食物 / 91

鸡蛋过敏 / 92

海鲜过敏 / 96

牛奶过敏 / 99

坚果过敏 / 105

食品添加剂过敏 / 114

水果、蔬菜也能导致过敏 / 123

粮谷类过敏 / 135

转基因食品导致的过敏 / 138

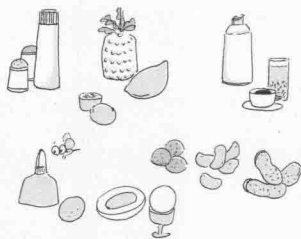
儿童食物过敏的发现和诊断 / 141

细心查明宝宝致敏食物 / 142

宝宝挑食可能是食物过敏引起的 / 142

食物过敏巧排查——家长必知 / 143

用心观察，详细记录 / 143



再度试验，避免误判 / 144

严格排查，持续跟踪 / 145

多留心客观症状 / 146

从单一食物下手 / 146

注意辅食添加的情况也能帮助判断过敏 / 147

医生是怎样诊断食物过敏的 / 148

病史和体格检查 / 148

饮食日记 / 149

临床相关检查 / 150

儿童食物过敏的预防与治疗 / 151

食物过敏，预防是重点 / 152

预防食物过敏或不耐受的原则 / 153

避免食用 / 153

对食品进行深加工 / 153

稀释脱敏 / 154

预防食物过敏有哪些方法 / 155

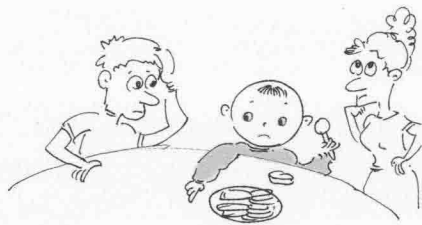
出生前预防 / 155

出生后预防 / 156

回避饮食是最有效的治疗措施 / 161

回避饮食学问多 / 161

学会看食品标签 / 164



严防食品交叉污染 / 166

治疗食物过敏的药物有哪些 / 167

儿童常用的抗过敏药物 / 167

抗过敏药不宜长期大剂量服用 / 170

家长切勿擅自更改药量 / 172

免疫疗法 / 174

饮食疗法 / 175

益生菌治疗宝宝乳糖不耐受引起的腹胀、腹泻 / 175

选择益生菌酸奶的注意事项 / 177

适度运动可减轻过敏症状 / 179

家长与学校的沟通非常重要 / 180

你知道吗：食物过敏有自愈倾向 / 181

给过敏宝宝最好的营养 / 183

宝宝的营养需求 / 184

营养需要及膳食营养素参考摄入量 / 184

母乳喂养指南 / 200

母乳的营养特点 / 200

母乳喂养有哪些优势 / 202

纯母乳喂养也会出现食物过敏 / 205



人工喂养指南 / 206

混合喂养指南 / 208

配方奶粉 / 208

过敏儿专用的配方奶粉 / 210

不要经常更换奶粉 / 212

针对不同过敏症状的最佳喂养方案 / 213

速发性过敏反应 / 213

食物蛋白诱发的小肠结肠炎综合征 / 214

特应性湿疹 / 214

胃肠道疾病 / 215

正确添加辅食，预防食物过敏 / 220

坚持母乳喂养，避免过早添加辅食 / 220

辅食添加的原则 / 222

不合理添加辅食的危害 / 223

第一种食物 / 224

适合6个月宝宝的食物 / 224

适合6~8个月宝宝的食物 / 225

宝宝1岁之前绝对不可以吃的东西 / 226

何时添加动物性食物 / 229

宝宝3岁了怎么吃 / 229

过敏体质宝宝适合的食物和药材 / 231





过敏是怎样发生的





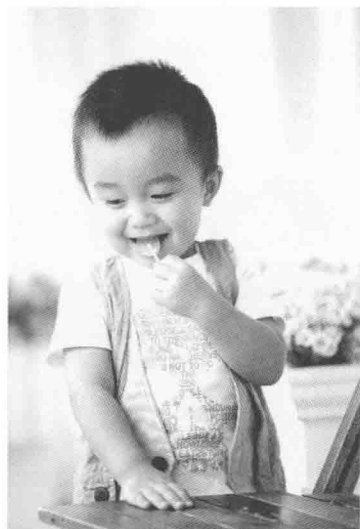
过敏是身体的超常免疫反应

生活中，人们常会看到这样一些现象：有的宝宝吃了鱼虾、芒果等食物后出现腹痛、呕吐、腹泻或是皮肤起皮疹而奇痒难熬；有的宝宝在不小心吸入了花粉或尘土时会出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，甚至呼吸困难，即所谓的“鼻炎”或“哮喘”；有的宝宝生病到了到医院注射青霉素或其他抗生素后出现脸色苍白、全身皮肤发凉、皮疹、呼吸困难等休克表现。这些现

象都是过敏引起的。在日常生活中，过敏无处不在，孩子们往往会在不经意间受到过敏的侵袭。

那么，过敏是怎样发生的呢？

正常人体能够在免疫系统的指引下通过产生抗体对外来的细菌、病毒等异物产生免疫反应，这就是通常说的抵抗力或免疫力。过敏则是人体免疫系统对特定的“异物”产生的异常或者超常的免疫反应，通俗地讲，就是人体对某种物质的抵抗力过强。正常的免疫反应



中，抗体的强度恰好能抵抗抗原，对人体具有保护作用，但如果免疫反应超出了正常的范围，就会引发过敏反应。

