

異位性皮膚炎的寶寶如何添加副食品?

異位性皮膚炎的寶寶同樣建議於 4-6 個月大可添加副食品，許多文獻認為延至 6 個月以後才添加副食品不見得會減輕過敏性疾病的嚴重度。開始時以低過敏的食物為佳，如米精、稀釋果汁等，之後可增至稀飯、菜泥、果泥、雞肉泥、豬肉泥、蛋黃等；另外，柑橘類、奇異果、草莓、堅果類及帶殼海鮮等過較易過敏，可考慮延後添加。

在添加食品時程上，剛開始建議一至二週增加一種新的食物，觀察皮膚濕疹及排便情況是否有受到影響，若皮膚濕疹有明顯嚴重惡化或有腹瀉、血絲便發生，則停止繼續使用該食物，可以等三個月之後再試試看。家長可以考慮作副食品添加日誌，填寫每日餵食食物、天氣變化及當日皮膚狀況，藉此比對出易過敏食物。

異位性皮膚炎的寶寶餵奶如何選擇?

建議以純母乳餵食 4 個月以下的異位性皮膚炎或有過敏家族史的寶寶，最好能餵食至 1 歲。母乳中含有許多免疫調節物質，有助於減少小朋友過敏疾病的發生或降低嚴重度。然而，確實有些少量的食物過敏原會經由母乳而使寶寶食用到，而有些寶寶也會因此出現過敏反應；因此，對於異位性皮膚炎較嚴重的寶寶，會建議母親避免高過敏食物的攝取，如帶殼海鮮或堅果類食物。

至於需不需要使用所謂的減敏奶粉？一般減敏奶粉指的是半水解配方的嬰兒奶粉，在製造過程中先將蛋白質分解成結構較短的肽鏈，吸收至人體後較不會刺激淋巴球引起過敏反應。許多文獻資料證實半水解配方的嬰兒奶粉確實可以降低過敏反應，減少過敏疾病的發生或嚴重度。