

DEAR YOU

Subject 母乳可預防寶寶成為過敏兒

■ 婦產部 / 林子翔醫師

「母乳」是送給出生寶寶最棒的一份禮物，雖然在早期哺餵母乳過程很辛苦，但只要想到母乳對寶寶的好處，如增加寶寶的免疫力、避免感染、促進腦部發育、增進親子關係的建立等，大部分的媽媽都願意付出。

在台灣過敏兒日益增多，因此專家一再呼籲母親應親自哺餵母乳，因為母乳能大幅降低過敏產生。嬰幼兒的過敏多屬遺傳體質，父母其中一人有過敏體質，生下過敏兒的機率比較高；若兩方皆屬過敏體質，機率就更高，而這種體質也可能來自隔代遺傳。如果您的寶寶屬於過敏高危險群，那麼預防過敏提早發生的最佳方法就是哺餵母乳，而且最好能持續至六個月以上。

降低過敏產生是哺乳最重要的優點之一，嬰兒若完全哺餵母乳，只會暴露於母親所吃下以及分泌在她乳汁中的食物，因此暴露在潛在過敏原的可能性便大大降低了。一個長期對吃母乳長大的孩子所進行的研究顯示，哺乳可降低對食物過敏，且至少會延續到青少年時期，相反的，餵食配方奶的寶寶產生牛乳過敏的機率是餵食母乳寶寶的七倍以上。

喝母乳的寶寶較少過敏的第一個也是最顯而易見的原因，因其在生命的第一個月中，不會接觸到以牛乳或大豆製品為主要成分的配方奶，因為較少接觸到這些食物，使接觸過敏原的機會降低，因此意味著往後發生過敏的機會也較小。

喝母乳的寶寶較少過敏的另一個原因，則與免疫系統的建立有關。剛出生的嬰兒，其免疫系統尚未成熟，抗體皆仰賴於母親的子宮。初生嬰兒的消化系統也尚未真正發育完全，無法消化除母乳外的任何物質。大約六週後，腸道內的派亞氏腺(Peyer's Patches)才會開始製造免疫球蛋白或抗體。直到六個月大以後，嬰兒才會有稍具功能但尚未成熟的免疫系統，製造分泌免疫球蛋白A (sIgA)，這個抗體在身體所有分泌系統中都有，是對抗外來物質的第一道防線。

在這段期間內，嬰兒得依賴母乳的保護，從媽媽的乳房，寶寶最初喝到的是初乳，其中特別含有豐富的抗體，包括sIgA，其為一種黏膜表面的抗體，在防止病原菌對黏膜的侵犯中具有重要的作用，sIgA會在嬰兒的腸道內側“塗上”一層保護層，以預防可能之過敏原侵入。成熟乳可持續提供這種內部的保護，幫助寶寶維持健康且免於過敏。母乳及初乳也提供經過特別設計過的抗體，以對抗母親或嬰兒接觸到的細菌。

另外，最有可能引起過敏反應的食物種類，會因食物來源與文化之間的差異而不同，但牛乳和乳製品卻是這所有過敏原之首。在牛乳中有超過20種物質已被證明為人類的過敏原。腸絞痛及嘔吐常為牛乳過敏所致；溼疹—乾燥、粗糙、皮膚有紅斑點，會發展成開放且滲出性的傷口，是對牛乳過敏孩童中的另一個常見症狀；牛乳已被發現會造成嬰兒及幼兒難以入眠；對乳製品過敏也被認為是造成較大孩子尿床的原因之一。

總結以上，我們得知，餵食母乳好處多多，不但使小寶貝們遠離過敏煩擾，增進寶寶抵抗力，對於母體還有降低婦女疾病發生與消耗熱量、幫助產後恢復身材等多種好處，可以說是一人吃兩人補，更重要的是透過餵食母乳，更可以促進親子間親密的聯繫與感情，所以準媽媽們不妨考慮給新生寶寶第一份愛的禮物，透過餵食母乳傳達您對寶寶的愛與祝福吧！