

母乳哺餵嬰兒的過敏性結腸直腸炎之飲食衛教

文／臺中榮總產後護理之家負責人 陳惠如

母乳哺餵嬰兒之過敏性結腸直腸炎是指母乳哺餵的嬰兒因接觸母乳中的食物蛋白（如牛奶、帶殼海鮮等），而引發的食物過敏性腸道炎症。

一、嬰兒過敏性結腸直腸炎症狀

嬰兒通常出現血便、黏液便，發生於出生後的頭幾天至 6 週內，發生率為 0.16% 至 64%。

二、常見食物過敏原

| | |
|------------------------|---|
| 1. 牛奶及其製品（如乳酪、奶油、冰淇淋等） |  |
| 2. 帶殼海鮮（如蝦、蟹、蛤蜊、牡蠣等） |  |
| 3. 帶毛水果（如奇異果、草莓等） |  |
| 4. 堅果 |  |
| 5. 雞蛋 |  |
| 6. 大豆 |  |
| 7. 小麥 |  |

（圖片來源取自 :ChatGPT-4o）

三、飲食建議

1. 適量均衡飲食：建議產婦選擇營養均衡且多樣化的食物，但若嬰兒出現血絲或黏液便，應立即就醫以排查過敏或其他健康問題。
2. 告知過敏史：孕婦在決定母乳哺育時，請向醫療人員，告知您或家族的食物過敏史。
3. 列入飲食禁忌：將上述相關食物過敏原告知醫療人員，並列入產婦的飲食禁忌中，以降低嬰兒過敏的風險。
4. 消除飲食：如果嬰兒出現血便或其他過敏症狀，建議首先從母親飲食中去除最常見的過敏原，並一次僅去除一類食物。常見的消除食物包括牛奶及其製品、帶殼海鮮、帶毛水果、堅果、雞蛋、大豆及小麥等。持續去除該食物 1-2 週，並觀察症狀是否在 72-96 小時內改善。
5. 持續觀察：若消除飲食後症狀緩解，應繼續避免該食物；若無改善，應進一步尋求專業醫師的建議以確定其他潛在過敏原。
6. 專業醫療建議：當發現嬰兒有過敏症狀或血便時，應就醫依據醫師建議，確定合適的飲食治療方式。

四、結論

母乳哺餵嬰兒的過敏性結腸直腸炎主要由母乳中的食物蛋白引起，常見

症狀包括血便及黏液便，多發生於出生後的頭幾天至 6 週內。常見致敏食物包括牛奶及其製品、帶殼海鮮、帶毛水果、堅果、雞蛋、大豆及小麥等。

為降低嬰兒過敏風險，建議母親在哺乳期間避免上述常見過敏原，並根據嬰兒症狀採取消除飲食方式，逐一排除潛在過敏原。若症狀緩解，應繼續避免該食物；若無改善，則需尋求專業醫療建議進一步診斷與治療。

♥ 中榮產後護理之家專業醫療團隊，全方位守護

在生命最重要的階段，選擇一個專業、安心且溫暖的照護環境至關重要。我們擁有來自臺中榮民總醫院的專業團隊及醫療資源，包含婦產科、新生兒科、傳統醫學科、復健科、物理治療師、營養師及全天候的專業護理師照護團隊，針對媽媽產後恢復及寶寶健康，我們提供個別化的醫療建

議與照護計畫，確保您的每一步都得到完善的支持。

♥ 舒適環境及全方位智能化服務

現代化空間且房間配備獨立床墊雙人電動床，體貼媽媽產後活動之不便。智能化住房服務功能及照護監測記錄的資訊化，隨時可查閱媽媽與寶寶的健康紀錄，讓媽媽與寶寶享受家的溫暖與專業的照護。

♥ 讓愛延續，幸福啟航

選擇臺中榮民總醫院附設產後護理之家，讓我們陪伴您迎接生命中的美好篇章。從專業醫療支持到貼心的現代化服務，我們致力於為每一位媽媽與寶寶提供最全面的呵護。🏥

立即預約參觀，讓愛從這裡開始！

☎ 諮詢專線：04-23593536



▲ 臺中榮總附設產後護理之家團隊成員



▲ 全護理師專業團隊，細心呵護媽咪寶寶的健康