寶寶便秘與牛奶蛋白敏感關係知多少?
1 min to read
對於新任媽媽來說，眼見寶寶因便秘問題，排便困難一臉艱苦，甚至造成肛裂滲血，實在令媽媽心痛和擔憂! 大部分媽媽都認為攝取水
分不足、缺乏膳食纖維、又或腸胃不適等都是寶寶便秘的唯一原因。但媽媽可知道，牛奶蛋白敏感也是元兇之一，媽媽絕對不可以忽
視!
牛奶蛋白敏感非常普遍
衛生署指牛奶蛋白敏感是嬰幼兒最常見的一種食物敏感，通常亦是嬰兒出生後最早被發現的敏感症1
。更有一項研究顯示2
，牛奶蛋白敏
感與年紀是息息相關的，資料顯示5%至7%的兒童患有不同類型的食物敏感，較成人的高。而牛奶蛋白敏感在幼齡兒童是最普遍，
文章

患病率2%-5%，對於12個月大以下的嬰兒的發生率則有3%。
預防牛奶蛋白敏感有法
母乳是寶寶最好的食物，可避免寶寶牛奶蛋白敏感。但若媽媽未能以母乳餵哺，市面上大多奶粉均含牛奶蛋白，媽媽又應如何選擇奶粉
避免寶寶便秘? 當寶寶飲配方奶粉後出現敏感，轉飲豆奶粉或羊奶粉可解決寶寶便秘問題？
要正確與及早預防牛奶蛋白敏感及因敏感而引起的便秘問題，媽媽可參考香港過敏科醫學會的「預防過敏12式」- 當中提到若媽媽未
能以母乳餵哺，媽媽可為寶寶選擇水解配方奶粉3
。市面上部分水解技術可降低牛奶蛋白致敏性，但媽媽要留意各品牌的水解技術均有
差別，所以降低致敏性的成效亦有不同。媽媽可精選德國大型臨床GINI研究實證防敏功效可長達20年^^的部分水解蛋白，支
持寶寶Bye Bye 未來敏感，啟護防敏寶寶新世代!
想選擇合適的奶粉助寶寶Bye Bye 便秘問題的媽媽亦要留意，未有研究指有機配方、豆奶配方、無乳糖配方或羊奶配方可以減
低蛋白致敏性! 詳情可向醫護人員查詢。
以上都是寶寶飲食上引起便秘的因素。另外，便秘的成因亦有機會關乎心理問題，寶寶有機會因為環境改變而產生恐懼導致便秘。另外，
當寶寶患病不適、使用藥物或照顧不當等亦會影響寶寶的情緒，亦會直接影響消化和排便，建議向醫生查詢。
^^以敏感風險較高的寶寶與牛奶蛋白對照組比較。
參考資料:
1. FHS (HK). 2022. Food Allergy, Retrieved
from: https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsle
tter/enews…
2. El-Hodhod MA, Younis NT, Zaitoun YA, Daoud SD. Cow's milk allergy
related pediatric constipation: Appropriate time of milk tolerance.
Pediatric Allergy and immunology 2010:21:e407-e412.©2009 John
Wiley & Sons A/S
3. Chan, W. M., Chan, K. C., Lee, T. H., Leung, T. F., & Tam, Y. C.
(2015). Guidelines for Allergy prevention in Hong Kong. Retrieved
from https://www.hkmj.org/abstracts/v22n3/279.html