

andresbabyfood / March 24, 2015 03:18PM

[從小掌握關鍵飲食 寶寶過敏OUT-吳寶食堂](#)

近年來由於國內的過敏人口不斷地上升，部分家長會認為只要替多吃益生菌，便能讓寶寶遠離過敏，但事實上過敏的情形還是一再發生，吳寶媽林彥君指出，若只光吃益生菌是沒有什麼用的，需要從小培養良好飲食習慣，藉由攝取多元的天然食材來調整體質，再加上環境的控制，讓身體有足夠的抵抗力，來對抗過敏的發生。

在寶寶開始接觸大人的食物之前，飲食上大致可以分為三個階段，從一開始單純母乳階段，一直到副食品階段，再來銜接到大人的食物，每個飲食階段對於寶寶來說，都具有不同的意義。剛開始除了靠著母乳得到營養之外，四個月起添加副食品更是不可少，因此時寶寶腸胃逐漸開始發展，腸胃已經準備好接受其他的食物，此時多讓寶寶嘗試不同的食物，更能提供寶寶不一樣的營養，也可以提升寶寶的免疫力，使得抵抗力增加。

再來等到寶寶出生九個月之後，便進入了飲食的第二階段，由於寶寶在這個階段時，其免疫耐受性開始漸漸減弱，會造成抵抗力開始慢慢地下降，因此，吳寶媽林彥君建議，在寶寶九個月之後，若仍以母乳當作主食，提供的營養已開始不足，因此，媽咪可以慢慢將母乳調整為輔助品，漸漸讓副食品變成寶寶的主食，藉由副食品提供寶寶全面的營養，讓寶寶的營養更加分，從根本增強抵抗力，便是能讓寶寶遠離過敏的不二法門。

最後，要預防寶寶過敏情形的發生，吳寶媽林彥君提醒，在寶寶出生之後，持續哺餵母乳是相當必要的，由於母乳中含有最天然的抗體，多喝母乳能夠增強寶寶的免疫力，之後再透過副食品的補充，雙管齊下的方式不僅能讓寶寶擁有抗過敏的體質，更是能後讓過敏輕鬆遠離。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 預防過敏

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood
