



母乳媽媽戒口的迷思：濕疹篇

作者：謝嘉雯中醫師

香港中醫管理委員會註冊中醫師

公立醫院母乳義工

陳太的寶寶出生時像粉團，又軟又滑，但兩個月後，陳太發現孩子臉上出現散在的紅斑或丘疹。因為癢，寶寶表現出煩躁哭鬧，睡眠欠安。嚴重時，兩頰更出現大片紅斑、水皰、甚至流黃水，看醫生診斷為「濕疹」。

家人朋友見狀，紛紛問媽媽是否吃錯什麼東西，是否餵人奶時把「濕疹」過了給寶寶，甚至明示暗示，希望陳太停餵母乳。

左一句右一句，令陳太既擔心寶寶狀況，身心亦承受不少壓力。



媽媽吃什麼 = BB吃什麼？

臨床上，中醫師常收到媽媽以下提問：

1. 餵母乳會否把濕疹過了給寶寶？
2. 媽媽飲食會否令寶寶發濕疹？
3. 母乳媽媽需要戒口嗎？應該如何戒？

餵母乳會否把「濕疹」過了給寶寶？

不同形式的「皮膚炎」當中，最讓媽媽困擾的是「異位性皮膚炎」。異位性皮膚炎 / 嬰兒濕疹 (Atopic Dermatitis / Infantile Eczema) 相當於中醫稱「奶癬」、「嬰兒濕瘡」或名「胎斂瘡」，一般認為是體質易感，風、濕、熱蘊阻於肌膚而形成。

成因尚不明確，主要有內因和外因。內因一般認為與遺傳有關，但並不會傳染。濕疹的遺傳因素中醫稱之為「稟賦不耐」指的就是過敏性體質。即如果父母有過敏性疾病病史：如濕疹、鼻敏感、哮喘等，子女患上類同之過敏性疾病機會也會提高的。而外因關乎有不同致敏因素可引發濕疹，主要來自食物和環境因素。來自食物的，可能是牛奶、雞蛋、海鮮、花生和食物添加劑等，而環境因素中花草、塵蟎和寵物毛髮，都是常見的致敏原。因天氣轉變也可能引發敏感，情況視乎個人體質而定。

中醫認為母乳乃母親氣血化生而成，母乳蛋白質是人類蛋白，是媽媽給予寶寶最佳的低敏天然食物，如寶寶有濕疹，不應將母乳與奶粉等同看待。倘若不希望有外來致敏原引發濕疹，採用母乳餵哺寶寶是正確之選擇。母乳最適合給人類寶寶飲用，媽媽請勿因寶寶有濕疹而停餵母乳。

結論：

請媽媽放心，濕疹是不會透過母乳「傳」給寶寶的。而且為防止寶寶濕疹的惡化，更應堅持繼續以母乳餵哺並非戒之。

母乳媽媽的飲食會否誘發嬰兒濕疹？(俗稱「過奶」)

寶寶通常是不會對母乳敏感，但母親飲食中致敏物是可以透過母乳傳給寶寶的。例如：科研顯示大多數哺乳期的母乳中都可以檢測到牛奶蛋白；儘管如此，只有極少數全母乳餵養的對牛奶蛋白過敏的嬰兒會出現過敏症狀。中醫說法：母體飲食不節，損傷脾胃，致熱毒內生，經哺乳傳熱予兒。所以當全母乳寶寶出現過敏症狀時，便要檢視媽媽的飲食內容，並建議媽媽作出相應飲食調節。媽媽可為自己做一個飲食日誌，觀察進食某些食物後和嬰兒濕疹的關係，或有助診斷。

結論：

即使寶寶患上濕疹，母親應該繼續堅持或轉而以母乳餵哺寶寶，以母乳保護寶寶，減輕寶寶的濕疹惡化。並向醫生或醫師諮詢專業意見，找出導致過敏的致敏食物，以設計媽媽飲食計劃，針對性調整日常飲食內容，做到「子病治母」，媽媽飲食有節，護脾胃之正氣，邪(致敏原)不可干。

母乳媽媽需要戒口嗎？應該如何戒？

看到寶寶濕疹狀況，不少媽媽左聽一句右聽一句結果甚麼都戒口不吃了，這不單沒有令寶寶濕疹情況改善，反而會做成營養不均衡。

對於有食物敏感的病人，中西醫都不建議胡亂戒口，反而應找出對什麼食物敏感，從而有針對性適當地調整減少攝取或戒除這些致敏食物才是正確。

中醫理論認為因個人平素不戒口味，過於肥甘厚味、過食生冷、辛辣、腥發之物，脾胃受損，內生熱毒濕濁，外蘊肌膚而發濕疹。因此，「戒口」是中醫用于配合治療的特殊手段之一，是中醫飲食調護的一個重要環節。飲食戒口的原則，就是在辨證施治的指導下實行「寒者熱之、熱者寒之、虛則補之、實則瀉之」。即例如：溫熱病證患者忌食辛辣油膩及溫熱的食物等。

結論：

中醫師會要求日常須注重飲食有節，戒口須根據個人體質和當前所患疾病作出判斷，並非所有生冷食物、發物(如雞蛋、海鮮、奶品)、葷腥、瓜菜.....等也要戒口，那是不合理亦不合乎攝取均衡營養的。原則是針對某些食物導致某種疾病發作時，應對某些食物加以控制，少吃或完全不吃，以免病情加劇或惡化。配合中醫師辨證施治的指導下實行為要。

若父母有過敏性疾病病史，如何降低寶寶患濕疹的機率？

引發濕疹的其中一個因素是食物敏感，而牛奶蛋白敏感（Cow's Milk Protein Allergy）是嬰幼兒最常見的一種食物敏感。配方奶粉是較大分子的牛奶蛋白，如寶寶「稟賦不耐」體質有過敏傾向，進食後可能會誘發濕疹。母乳則含人類蛋白，是最低的致敏原；並包羅嬰幼兒所需的各種營養，是寶寶最天然的食物。媽媽只要堅持全母乳餵哺，便可有效降低寶寶濕疹發病率；加上母乳中的豐富的抗體，母乳對寶寶健康的守護無庸置疑。



中醫治療濕疹

中醫強調整體觀念和辨證施治，治療手段既包括情志調護、飲食調護和留意氣候環境改變等對個體病情之影響；亦按不同之證型（濕熱浸淫型、脾虛濕蘊型或血虛風燥型等....）辨證施治。治療有內服藥或外治法，內外合治，達到祛邪扶正，調整身體平衡。外治法多以清熱利濕、祛風止癢的中草藥煎湯外洗；至於內服中藥，用藥清輕宣透，小孩用藥宜溫和，清熱之餘更要顧護脾胃，以防傷正。

由於每個人體質證候不同，切忌自行找尋偏方服用，建議還是找註冊中醫師對症下藥為宜。濕疹治療及時及早，多預後良好。

參考資料 及 相關網頁：

1. Ho M, Chan J, Lee TH. Guidelines for the diagnosis and management of cow's milk protein allergy (CMPA) in Hong Kong (Hong Kong Institute of Allergy, 2014)
2. 衛生署家庭健康服務-食物敏感| 衛生署家庭健康服務 www.fhs.gov.hk：
3. 母乳精華 | 香港母乳育嬰協會 <http://www.breastfeeding.org.hk/story/494>
4. 《新中醫》. 1997年S1期: 談中醫飲食戒口護理的體會| 廣東省東莞市中醫院：梅冬彩

作者在本文章表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場。

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：黃惠芳女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、曾珮瑜女士、謝嘉雯醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

P.3



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhika.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

unicef 
聯合國兒童基金香港委員會