

臺北市托嬰教養資訊刊物

臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

寶寶鼻塞怎麼辦？



【小故事】

小Q剛滿兩個月，卻經常會出現流鼻涕、鼻塞、打噴嚏的現象，呼吸時總會有「哽哽」的鼻塞聲。這種現象也影響到喝奶，讓小Q常因鼻塞沒法好好喝奶而大哭。爸媽除擔心小Q平日鼻塞症狀，特別擔心夜裡睡著的小Q，會因鼻塞影響呼吸，每晚等小Q睡著後，會多次起身巡視其呼吸，深怕一不注意，小Q會吸不到空氣而窒息。也懷疑小Q鼻塞是因為感冒引起現象？但卻無感冒症狀？無法判斷需不需要帶小Q去看醫生？

【想一想】

小Q的爸媽看到孩子經常出現流鼻涕、鼻塞、打噴嚏造成不舒服的現象，心裡很擔心，可是又不知道該怎麼辦？甚至，因照顧小Q而影響自身睡眠品質，相信這是許多父母經常會遇到的困擾。若要解決這方面的問題，父母需要了解孩子為什麼會鼻塞的原因？以及該如何正確的面對處理？根據專業醫師的說法，造成嬰兒出現流鼻涕、鼻塞、打噴嚏的原因有以下幾方面：

- 一、 **嬰兒鼻子結構的因素**：由於嬰兒鼻腔比較狹窄，鼻竇尚未發育成熟，鼻腔黏膜又特別敏感的緣故，因此，常常在接觸到冷空氣或哭過之後，就會造

成打噴嚏、流鼻涕的情形，進而出現鼻塞的現象。

二、鼻子分泌物的積存過久：嬰兒鼻黏膜每天都會有正常量的分泌物，當前端的分泌物積存久了，會乾燥變硬變成鼻屎塊，阻塞住嬰兒狹窄的鼻腔，伴隨每次的呼吸造成嬰兒的鼻子有「哽哽」的鼻塞聲。

三、上呼吸道感染引起：當嬰兒感冒鼻黏膜上皮細胞受病毒感染時，會有水腫充血、分泌黏液，因此就有流鼻水、鼻塞的症狀。鼻竇炎也常是因感冒引起的一種併發症，在感冒之後，持續的黃濃鼻涕、鼻塞超過十天，也會有鼻嚏倒流、咳嗽的症狀。

對於該如何解除嬰兒常見的鼻塞症狀？提供以下幾種處理方式，供爸媽或照顧者參考：

一、熱敷法：當嬰兒因鼻塞造成呼吸困難，不只造成睡不好而哭鬧，吃奶時也會有困難，而引起食慾不佳。在這個時候，父母可以用熱毛巾來敷鼻子，熱氣可促進腫脹的鼻黏膜血液循環，鼻腔會比較通暢，同時黏稠的鼻涕也比較容易水化而流出來。

二、清除法：可以用嬰兒專用的棉花棒沾點嬰兒油，輕輕的將鼻屎塊和鼻涕清除乾淨，市面上賣的鼻涕吸取器也可以使用。

三、蒸氣吸入法：嬰兒若嚴重鼻塞時，建議父母們讓寶寶吸一點潮濕的水蒸氣，可以利用浴室放熱水瀰漫的蒸氣，或是使用媽媽美容用的蒸臉器噴出來的蒸氣，吸個三~五分鐘後，再清除鼻涕。

嬰兒如有合併發燒、嚴重咳嗽或活動力不佳的症狀時，表示有其他較嚴重的問題存在，父母們就需要趁早帶孩子就醫治療，以免延誤加重病情。

【小叮嚀】

由於寶寶無法決定自己所接觸的人與所處的環境，因此，不論是爸媽或照顧者感冒時，最好能隨時戴上口罩作好隔離防護措施，並且避免對著食物說話、咳嗽或打噴嚏。幫小孩沖泡牛奶或調理食物時，應先徹底將手清洗乾淨。此外，要注意室溫的變化，避免太潮溼或太乾燥，保持乾淨、通風的環境。

另外，不論是使用熱敷法或蒸汽吸入法，提醒父母務必注意水溫，溫度要控制在 50°C 之內 3~5 分鐘，以防止燙傷。

感謝此篇小故事由臺北市私立宥緣托嬰中心/蕭枝芳主任提供，

內容參考 3 位醫師的網路文章：1. 詹前俊醫師 2. 賴建承醫師 3. 康宏銘醫師