寶寶0-1歲文章
文章

# 嬰兒起紅疹子發癢抓不停？了解常見寶寶皮膚狀況

5 月 22, 2020

濕疹造成的皮膚問題不只困擾大人，也同樣會發生在寶寶身上，尤其寶寶不像大人忍耐度那麼高，常常感覺癢就不停地用小手拚命抓，等到媽媽們注意到時，可能早就把小臉或身體其他部位抓出一道道傷口了。如果爸媽能認識這些常發生在寶寶身上的皮膚狀況，並學習如何避免和解決，不僅能讓寶寶保有水嫩的肌膚，也能降低寶寶因不適而哭鬧的機會。

**Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師**

*為了避免寶寶感覺癢就一直抓而導致破皮，建議將寶寶的指甲修短，並適量塗抹凡士林或乳液幫寶寶皮膚保濕，以減輕不適。*

皮膚紅腫、發癢，起疹子，是寶寶最常見的皮膚狀況，然而有許多原因都會造成嬰兒起疹子，像是因為寶寶流口水所產生的口水疹，腹瀉引起的尿布疹或是因敏感而產生的異位性皮膚炎(Atopic Dermatitis)等。嬰幼兒紅疹根據原因的不同，避免和處理方式也會有所差異。以下介紹3種寶寶起疹狀況的應對方式，讓妳在看到寶寶身體因起疹而變得紅通通時，不會再不知所措。

## 1. 口水疹和尿布疹

新生兒一開始的口水量其實並不多，當寶寶2~3個月大時，唾液線會開始積極地發揮作用，加上牙齒生長的刺激，寶寶的口水分泌量會明顯增多，一旦寶寶小小的嘴巴沒辦法容納這麼多口水時，便會從嘴角流淌到臉頰周圍、下巴或是脖子，若沒有適時擦乾，積累的口水便可能刺激寶寶水嫩的肌膚，導致引起嬰兒紅疹。

當然我們沒辦法阻止寶寶流口水，建議時常用柔軟的紗布巾，將寶寶臉頰周圍的口水擦乾淨，尤其是比較豐腴的寶寶，脖子處的皺褶需要翻開來清潔，以免滋生黴菌，如果寶寶流口水經常弄濕領口或沾濕衣服，建議媽媽們讓寶寶穿戴圍兜以減少更衣次數。

一般來說，針對口水疹，可以將少許凡士林或乳液塗抹在寶寶起疹處，減緩不適感，避免口水反覆接觸皮膚，但若持續沒有改善甚至是起水泡、有傷口，建議就醫治療。

尿布疹其實跟口水疹類似，都是皮膚受到刺激而產生的不適症狀，只是尿布疹是由糞便和尿液與皮膚接觸所造成的，不管是尿布疹還是口水疹，避免症狀惡化，以保持通風、乾燥為原則，除了要時

時注意幫寶寶換尿布之外，建議屁股清洗後，讓它通風一下，也可考慮擦上一層氧化鋅軟膏或凡士林作保護。

## 2. 紅疹和濕疹

紅疹和濕疹其實都是廣義形容症狀的名詞，前者概括形容所有皮膚會「發紅長疹子」的症狀，而濕疹則是因「皮膚表皮及真皮發炎」，因此妳可以說異位性皮膚炎(Atopic dermatitis)和脂漏性皮膚炎(Seborrheic Dermatitis)都是濕疹，但他們並不是相同的皮膚狀況類型。

新生兒紅疹中常見的是嬰兒毒性紅斑和粟粒疹, 皆會在幾周內自然消退。汗疹則是受到氣溫影響，假如寶寶穿著過多衣物導致流汗及體溫升高，紅疹症狀會變得更加明顯，建議媽媽們多注意寶寶的體溫和室內溫度，別讓寶寶穿太多並保持通風便能減輕不適。



## 3. 脂漏性皮膚炎

嬰兒脂漏性皮發炎好發於未滿1歲的寶寶，其原因仍不明確，但專家認為其與皮屑芽孢菌(Malassezia)有關。寶寶的頭皮、前額、耳後、腋下、胯下或是其他皮膚皺褶處，出現厚厚的一層黃色乳痂以及皮屑。值得一提的是，因為脂漏性皮膚炎也可能發生在胯下，也有可能被視為尿布疹。

如果寶寶有脂漏性皮膚炎的話，妳會在寶寶頭部看到黃色、油油的片狀斑塊，胯下則通常只會起紅疹而無皮屑堆積。通常不需要治療, 但如果發現寶寶頭部皮屑不易去除，可以考慮抹一點橄欖油讓油脂軟化皮屑，之後再用抗脂漏洗髮精清洗乾淨。假如症狀較為嚴重，醫師則會給予藥膏進行治療。

## 4. 異位性皮膚炎

也稱為異位性濕疹，是一種慢性皮膚發炎症狀，與過敏有關，容易在寶寶的臉部、脖子、頭皮、手肘和膝蓋等地方泛紅、發癢或起紅疹，患部皮膚摸起來還會感覺有點乾乾粗粗的。在症狀治療方面，醫師可能會針對發炎處使用外用類固醇藥膏或口服抗組織胺藥物進行治療，同時根據寶寶的敏感原因，可能需要改喝母乳或是請教醫師飲食上需注意的狀況，以減緩症狀。此外，為了避免寶寶感覺癢就一直抓導致破皮，建議將寶寶的指甲修短，並適量塗抹凡士林或乳液幫寶寶皮膚乾燥處保濕，以減輕寶寶不適。

在避免寶寶異位性皮膚炎濕疹方面，最重要的就是避免接觸過敏原，寶寶的食物、衣物材質，以及使用什麼洗衣精洗滌衣物等等，都可能造成寶寶皮膚過敏，因此除了自己的觀察外，也需要跟醫師討論，確認寶寶的過敏原才知道如何避免，以免症狀不斷復發。

# 處理寶寶皮膚問題的原則

由於皮膚症狀千奇百怪，一般人很難自行判斷皮膚發炎或起疹是由什麼引起的，像是異位性皮膚炎和脂漏性皮膚炎的症狀就有些相似，因此建議直接就診由醫師判斷會比較精準且安全，以下為處理寶寶皮膚問題的3大原則：

1. **保持通風及乾燥：**乾燥的意思是不要讓水分長時間停留在寶寶皮膚上，不是因為脫皮、掉屑才較乾燥。因為潮濕是細菌或黴菌繁殖的絕佳環境，所以保持通風是讓身體皮膚保持乾燥的方式之一。
2. **注意環境清潔：**環境整潔不佳，寶寶就更容易接觸到潛在過敏原，並產生皮膚症狀。



3. **不隨意用藥：**請不要未經醫師指示購買和塗抹藥膏在寶寶起疹的部位，否則有可能加劇症狀，甚至引發感染使得痊癒時間拉長。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



# 寶寶皮膚問題
# 處理3原則



保持通風乾燥



維持環境整潔，
減少過敏原



沒有醫師指示，
不隨意用藥

## 重點摘要：

- 讓寶寶皮膚保持通風、乾燥，可降低皮膚感到不適的機率。
- 請勿自行購買藥膏塗抹在寶寶患部。

## 參考


- How Best to Treat and Prevent a Drool Rash(link)
- How to Spot and Take Care of Your Baby’s Rash(link)
- Cradle Cap (Seborrheic Dermatitis) in Infants(link)
- Atopic Dermatitis in Children(link)







立即分享