寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒鼻塞睡不好、難以進食該怎麼辦？8招有效解決、舒緩寶寶鼻塞

十月 26, 2023

每當寶寶出現鼻塞情況，總會因呼吸不順而影響睡眠、難以進食，讓家長備感焦慮及心疼，究竟嬰兒鼻塞主要原因有哪些？如何解決嬰兒鼻塞問題呢？

嬰兒的鼻腔尚未發展完全，一旦受到外界刺激就容易引發鼻塞症狀。

嬰兒鼻塞睡不好、影響飲食怎麼辦？嬰兒鼻塞起因於呼吸道尚未發育完全

「鼻塞」是新生兒常見的症狀之一，這是因為**嬰兒的鼻腔尚未發育完全，鼻道及呼吸道較為狹窄**，若接觸外界刺激後可能會使鼻腔分泌過多鼻水，引發鼻黏膜腫脹充血，就容易造成鼻塞症狀。

由於嬰兒只習慣用鼻子吸氣，不太會用嘴巴呼吸，遇到鼻塞時若未能妥善處理，往往**會使寶寶呼吸不順、變得急促，讓寶寶因身體不適而影響到睡眠、飲食品質**，如果寶寶因鼻塞問題哭鬧不停，也會導致寶寶鼻塞的狀況變得更加嚴重。

雖然嬰兒鼻塞的問題常令父母感到十分頭痛，但父母若發現寶寶鼻塞時無須過度驚慌，**只要仔細了解新生兒鼻塞的主因，並針對嬰兒鼻塞的狀況對症下藥，或從生活中減少過敏原**，就能有效地緩和或解決寶寶的鼻塞問題。



（嬰兒由於尚不會學習用嘴巴呼吸，每當嬰兒鼻塞睡不好時，可能會導致鼻塞狀況愈加嚴重。）

嬰兒鼻塞是感冒嗎？新生兒鼻塞常見5大原因

父母發現寶寶突然鼻塞時，往往會以為寶寶罹患感冒了，不過事實上，嬰兒鼻道較為狹窄，與成人相比較容易出現鼻塞症狀，所以**嬰兒鼻塞時並不完全代表寶寶感冒了**，背後可能隱含眾多原因：

1. **鼻腔分泌物、鼻屎堵塞鼻通道**
   嬰兒的鼻腔較為短小，容易因鼻屎、鼻黏膜分泌過多鼻涕而堵塞鼻通道，導致鼻塞、呼吸不順等情況出現。**父母平常若注意到寶寶呼吸聲變大，或是寶寶入睡時鼾聲變大**，很可能代表寶寶的鼻腔被分泌物堵塞了，此時父母**可以將生理食鹽水滴進寶寶的鼻腔內**，待寶寶鼻腔內異物軟化後，再使用夾子輕輕清理寶寶的鼻腔。

2. **過敏性鼻炎**
   若寶寶患有過敏性鼻炎，在日常中接觸到過敏原時，容易引起鼻黏膜充血、腫脹，並分泌鼻涕、引起鼻塞。過敏性鼻炎屬慢性鼻塞，父母若發現寶寶日常生活中經常出現**頻繁打噴嚏、流鼻水、鼻子癢、鼻塞等症狀**，很可能代表寶寶患有過敏性鼻炎。

   衍伸閱讀：＜避免嬰兒過敏體質～寶寶的飲食及居家環境是關鍵

3. **感冒**
   寶寶若是除了鼻塞，更出現其他感冒症狀如：發燒、咳嗽、流鼻涕…等，就代表寶寶很有可能感冒了。建議父母平時應多加關注寶寶的身體變化，**若發現寶寶除了鼻塞，更伴隨了發燒、咳嗽、流鼻涕等感冒症狀時**，極有可能代表寶寶已經感冒了，此時父母應及時帶寶寶看醫生，並配合醫生的指示幫助減緩寶寶感冒。
4. **鼻竇炎**
   父母觀察寶寶的鼻塞狀況時，若發現寶寶除了鼻塞，有**出現黃膿鼻涕、發燒、頭痛、口臭等症狀時**，表示寶寶有可能罹患了鼻竇炎，此時建議父母應帶寶寶就醫，諮詢醫生的專業建議。
5. **軟喉症**
   新生兒由於喉軟骨尚未發展完全，容易在喝奶、用力或感冒時出現很像鼻塞或是「呼嚕呼嚕」呼吸聲，而這個情形很可能是軟喉症所引起，此症狀大多發生在2-3個月大的嬰兒身上，約莫在寶寶6個月大時就會逐漸改善，若爸媽發現孩子長大後仍有呼吸聲異常的狀況，才須帶寶寶就醫諮詢。

嬰兒鼻塞怎麼辦？緩解嬰兒鼻塞8大解決方法，減少寶寶鼻塞狀況

嬰兒鼻塞容易引發呼吸不順、易怒、失眠、食慾下降、進食困難、感冒等狀況，寶寶若因鼻塞哭鬧也會讓父母感到焦慮。**家長若發現寶寶出現鼻塞症狀，應要先了解寶寶鼻塞原因，並適時採取以下方法**，幫助解決或舒緩寶寶的鼻塞問題。

1. **利用生理食鹽水替寶寶清洗鼻腔**
   寶寶若因鼻腔分泌物過多導致鼻塞、呼吸聲過大時，家長可以在寶寶的鼻腔中滴一、兩滴生理食鹽水，待寶寶鼻腔內的分泌物軟化後，再利用鑷子或細棉花棒輕輕清理。
2. **替寶寶按摩鼻子**
   適時地按摩寶寶的鼻子及鼻樑，可幫助促進寶寶鼻腔內循環，舒緩寶寶的鼻塞狀況。若寶寶因鼻塞感到煩躁不安時，家長也可以輕輕按摩寶寶的頭部、顴骨、髮際線等位置，幫助安撫寶寶的情緒。
3. **替寶寶溫敷鼻子、用熱蒸氣舒緩鼻塞**
   兒若因鼻塞感到不適時，**適時地使用毛巾替寶寶溫敷鼻子，可以幫助舒緩寶寶鼻腔內充血腫脹、鼻黏膜分泌過多鼻涕的情形**。除此之外，家長亦可在替寶寶洗澡時，利用洗澡水的熱蒸氣減緩寶寶鼻塞。
4. **讓寶寶多喝水**
   讓寶寶多喝水，有助於提升寶寶體內的循環，幫助寶寶稀釋鼻涕的黏稠度、緩解鼻塞症狀，讓寶寶呼吸順暢。
5. **注意環境溫濕度**
   由於寶寶體質不像成人穩定，容易因環境的溼度變化分泌鼻水，進而造成鼻塞症狀。建議家長應讓寶寶的房間維持一定的溼度，若房間開冷、暖氣時，可在室內放一杯水，避免讓空氣過於乾燥。
6. **減少環境的過敏原**
   若寶寶患有過敏性鼻炎，日常生活中較容易在吸入灰塵、棉絮、塵蟎後引發過敏、鼻塞等症狀，為了守護寶寶的呼吸道健康，**建議家長應固定清潔環境、寢具，盡量減少環境中的過敏原**，除此之外也可以在寶寶的房間內放置一台空氣清淨機，過濾掉空氣中的髒汙。

7. **使用吸鼻器替寶寶抽鼻涕**

由於新生兒遇到鼻塞症狀時，尚不會學習自行擤鼻涕，所以不少父母會希望能藉由吸鼻器幫助寶寶排掉鼻腔內的鼻水，建議父母在吸鼻器的選用上，**可特別選擇嬰兒適用的吸鼻器、吸鼻球**。此外，**寶寶洗澡後鼻腔內較為濕潤，此時使用吸鼻器吸鼻水的效果較佳**

使用吸鼻器可以有效解決寶寶當下的鼻塞問題，不過須注意的是，由於新生兒的鼻腔較為脆弱，若**使用吸鼻器時不小心傷害到鼻黏膜，可能會導致新生兒鼻塞的狀況變得更加嚴重**，故建議父母在使用吸鼻器時切勿操之過急。

參考資料：＜衛福部：貝比感冒鼻塞怎麼辦？正確使用吸鼻器

8. **調整寶寶睡姿、將枕頭墊高**

若寶寶因鼻水過多鼻塞時，平躺睡覺容易讓鼻涕倒流到寶寶的喉嚨，讓寶寶不小心被鼻水嗆到引發咳嗽，此時建議家長可以試著**調整寶寶睡姿，讓寶寶用側躺的方式入睡，或是也可以使用毛巾稍微將寶寶的枕頭墊高**，讓寶寶的鼻涕不易積在鼻腔內。



（圖說：寶寶鼻塞時，父母可適當地調整寶寶睡姿，減少寶寶鼻涕倒流的情況。）

嬰兒鼻塞要看醫生嗎？掌握新生兒鼻塞正確就醫時機

若嬰兒鼻塞不嚴重時，家長只要多加關注寶寶的狀況並採取相應措施，就能有助於緩解新生兒鼻塞的情形，不過每當看見家中寶寶因鼻塞感到難受時，總讓不少家長感到心疼，並開始思考該不該帶寶寶去看醫生？

倘若嬰兒除了鼻塞更出現下列情形時，建議家長應帶寶寶就醫諮詢：

- 寶寶出現感冒症狀，例如：發燒、咳嗽、流鼻涕…等
- 寶寶出現鼻竇炎症狀，例如：鼻腔排出黃膿鼻涕
- 寶寶出現嚴重呼吸困難的情況
- 寶寶鼻塞時已嚴重影響到睡眠、飲食品質



（圖說：若父母發現寶寶鼻塞的情況已嚴重影響到寶寶的睡眠、飲食品質，應及時帶寶寶就診諮詢。）

嬰兒鼻塞常見問題有哪些？3大嬰兒鼻塞Q&A一次看

Q1一個月大至三個月大的嬰兒遇到鼻塞狀況時，該如何有效舒緩？

由於嬰兒天生鼻道較為狹窄，若在日常生活中鼻腔受到外界刺激，容易引發鼻黏膜腫脹充血，進而造成鼻塞症狀出現。**一個月大至三個月大的新生兒鼻腔較為脆弱，父母可先嘗試替寶寶溫敷鼻子，或替寶寶輕輕按摩鼻腔**，以此舒緩寶寶鼻塞時，鼻腔內腫脹、發癢的不適感。

Q2若寶寶因鼻水分泌過多導致鼻塞，大約會持續多久時間？

寶寶之所以會流鼻涕，是因為身體的防禦機制正在作用，待體內病毒完全排出後，流鼻涕、鼻塞等症狀就會改善不少。
寶寶流鼻水、鼻塞時，正常約一至兩周時間就可獲得改善，**但如果寶寶的症狀持續超過一個月以上，或是除了鼻塞，更伴隨咳嗽、發燒等感冒症狀時**，此時家長應帶寶寶諮詢兒科醫生的專業建議。

Q3寶寶鼻塞睡覺時，應如何調整寶寶的睡姿？

寶寶若有鼻塞狀況，適時調整寶寶的睡姿，有助於減輕寶寶鼻塞、呼吸不順的問題，家長可以在寶寶入睡時，輕輕地扶住寶寶的身體及頭部，慢慢地替寶寶翻身，讓寶寶的鼻塞狀況獲得緩解。
此外，由於年紀太小的寶寶較難長時間維持側睡睡姿，寶寶若無法側睡時，父母可以準備一個高度較低、材質較軟的枕頭給寶寶躺，不過要注意的是，**過高的枕頭除了會讓寶寶較不適應外，也可能會壓迫到寶寶的頸部及呼吸道**

衍伸閱讀：＜寶寶頭型怎麼顧？趴睡側睡哪個好？5個方法養出寶寶好頭型！

嬰兒的免疫發展和成人相比下較為虛弱，父母若發現寶寶流鼻涕、鼻塞時，其實不用過度擔心，只要適時地調整寶寶的作息習慣，並減少環境中的過敏原，就能逐漸緩解新生兒鼻塞情況。

重點摘要：

- 嬰兒的鼻腔較為短小，受到外界刺激時容易引發鼻塞症狀。
- 嬰兒鼻塞是感冒嗎？嬰兒鼻塞的常見5大原因：鼻腔分泌物堵塞、過敏性鼻炎、感冒、

鼻竇炎、軟喉症。

- 嬰兒鼻塞時怎麼辦？掌握 8 大解決嬰兒鼻塞方法，調整睡姿、溫敷鼻子、使用嬰兒用吸鼻器等有助於舒緩寶寶鼻塞。

- 嬰兒鼻塞若伴隨嚴重呼吸困難的情形，建議父母應及時帶寶寶就醫諮詢，尋求醫生的專業建議。

- 一個月至三個月大的嬰兒遇到鼻塞狀況時，父母可以先輕輕按摩寶寶鼻子，或用溫毛巾替寶寶溫敷鼻子。

參考

- help-child-stuffy-nose (link)
- baby-stuffy-nose (link)
- newborn-congestion (link)



立即分享