寶寶0-1歲文章
文章

# 嬰兒咳嗽怎麼辦？新生兒咳嗽常見12原因、舒緩方法

十月 26, 2023

新生兒的呼吸道尚未發展成熟，**若口鼻不慎吸入外界病毒，通常寶寶會透過咳嗽將喉部的病毒咳出**。父母發現寶寶咳嗽時，應先試圖了解寶寶咳嗽的原因，並多嘗試替寶寶舒緩咳嗽，維持寶寶的呼吸道健康。

*「咳嗽」是一種身體的防禦機制，對於新生兒來說尤為常見。*

## 嬰兒咳嗽常見12原因，從咳嗽聲、咳嗽時機判別寶寶咳嗽類型

新生兒的呼吸道系統較為脆弱，當呼吸道黏膜受到刺激時容易引發咳嗽反應。不少父母聽見孩子的咳嗽聲，往往會懷疑孩子是不是生病了，事實上孩子若開始咳嗽，可能包含以下原因：

- **嬰兒咳嗽原因1：異物進入氣管**
  寶寶若是平常沒有咳嗽，卻在進食、喝水期間突發咳嗽，可能是異物進入氣管，讓寶寶嗆到了。**父母此時應輕輕替寶寶拍背，幫助寶寶將異物咳出**，千萬不要將手伸進寶寶嘴巴裡挖。
- **嬰兒咳嗽原因2：病毒感染導致喉嚨發炎**
  寶寶若是因為病毒感染引發喉嚨發炎，就容易出現喉嚨痛、咳嗽、聲音沙啞等狀況，寶寶喉嚨不舒服時，除了會出現哭鬧情況，也可能會因身體不適而開始拒絕進食或喝水。
- **嬰兒咳嗽原因3：感冒**
  寶寶若是感冒了，通常會出現咳嗽、發燒、流鼻水、鼻塞等典型感冒症狀，**若寶寶開始出現咳嗽症狀，且數天後並未改善，或出現發燒、流鼻水、鼻塞等症狀時，寶寶很有可能已經感冒了**，此時父母就應該帶寶寶去看醫生。
- **嬰兒咳嗽原因4：空氣過於乾燥**
  嬰幼兒的氣管較為敏感，若是環境過於乾燥，容易使寶寶的支氣管收縮，引發嬰幼兒咳嗽的情況。建議家長們應保持室內空氣流通，開冷暖氣時也可在屋內放置一台加濕器。
- **嬰兒咳嗽原因5：胃食道逆流**
  父母經常在替寶寶餵完奶時，接著將寶寶哄睡，不過由於新生兒的腸胃道發展尚不穩定，**若是寶寶在還未消化足夠時，就立刻平躺入睡，此時極有可能會引發胃食道逆流**，讓寶寶出現吐奶、咳嗽的狀況。
- **嬰兒咳嗽原因6：細支氣管炎**
  嬰兒的支氣管管徑較細，若有細菌、病毒入侵支氣管時，可能會使寶寶出現劇烈地咳嗽。**細支**

**氣管炎好發於2歲以下的幼童**，典型症狀是寶寶的咳嗽時，會伴隨「咻咻咻」的喘鳴聲，或是咳嗽後出現呼吸急促、呼吸困難、氣喘等症狀。

- **嬰兒咳嗽原因7：過敏**
  嬰兒若是具有過敏體質，容易在天氣變化、季節變換或接觸到過敏原（如：灰塵、塵蟎、寵物毛髮、特定食物）時引發過敏性咳嗽。這類型的咳嗽為慢性咳嗽，通常會持續且反覆地發作。

  參考資料：＜衛生福利部：幼兒脆弱的呼吸系統

- **嬰兒咳嗽原因8：氣喘**
  寶寶若患有氣喘，在氣喘發作時可能會出現咳嗽、胸悶、呼吸困難，以及呼吸時伴隨喘鳴聲等症狀。
  其實許多父母一聽見寶寶咳嗽時出現喘鳴聲，就擔心寶寶是否患有氣喘，但**氣喘通常是因為寶寶本身有過敏體質，或是家族具有氣喘、過敏病史**，才有高機率讓寶寶患有氣喘。父母若懷疑寶寶患有氣喘時，應盡快尋求醫生的專業診療。
- **嬰兒咳嗽原因9：百日咳**
  6個月以下的嬰幼兒尚未施打完五合一疫苗，此時若感染了百日咳桿菌就會導致嬰幼兒罹患「百日咳」。父母**若發現寶寶的咳嗽帶有喘息聲，且咳嗽症狀已持續超過兩週以上時**，就代表寶寶很有可能感染百日咳。
- **嬰兒咳嗽原因10：新冠肺炎**
  新冠肺炎的典型症狀為**持續性發燒、喉嚨乾痛、咳嗽、嘔吐、腹瀉**等。新冠肺炎主要是透過飛沫傳染，父母若要避免寶寶感染新冠肺炎，平時須注重寶寶的手部消毒，外出時也應讓寶寶戴上口罩，避免遭到傳染。
- **嬰兒咳嗽原因11：哮吼症**
  哮吼又名「急性咽喉氣管炎」，通常好發於6個月以上、3歲以下的嬰幼兒，發病期大多在深秋或是冬天。寶寶若罹患哮吼症，此時**寶寶的咳嗽聲音聽起來會像是犬吠聲，且聲音聽起來較為沙啞**，後續可能也會出現呼吸困難的情況。
- **嬰兒咳嗽原因12：軟喉症**
  軟喉症又名「喉頭軟化症」，軟喉症是起因於**寶寶先天喉部構造較為脆弱，吸氣時容易壓迫到氣管，使寶寶會出現咳嗽、喘鳴聲等狀況**。新生兒由於喉部尚未完全發育，較易出現軟喉症的徵象，通常待嬰兒年紀增長後就會逐漸改善。



（圖說：由於寶寶的呼吸道發展尚未穩定，當病毒入侵寶寶氣管時，容易使寶寶出現咳嗽症狀。）

# 嬰兒一直咳嗽怎麼辦？有效舒緩新生兒咳嗽的6種止咳方法

新生兒咳嗽是一種正常的生理現象，不過隨著咳嗽情況愈加嚴重，往往會令寶寶感到十分不適，後續也很有可能讓寶寶越咳越嚴重或傷到喉嚨，父母若發現寶寶出現咳嗽症狀時，可以嘗試下列方法，幫助寶寶止咳。

- **嬰兒咳嗽舒緩方法1：喝溫開水**
  寶寶喉嚨乾燥時，較容易引發咳嗽症狀，父母若發現寶寶在咳嗽，可以多給寶寶喝溫開水。寶寶喝溫水時，**可以讓喉嚨變得較為濕潤，也有助於增加體內循環**，幫助孩子排掉身體內的病菌。
- **嬰兒咳嗽舒緩方法2：增加空氣中的濕氣**
  空氣過於乾燥時，容易使寶寶喉嚨過乾、引發咳嗽，為了減少孩子乾咳的情況，父母可在室內中放置一台加濕器，讓室內維持50~60%的溼度，或是在室內放一小碗水，讓寶寶可藉由呼吸時維持呼吸道的濕潤度。

- **嬰兒咳嗽舒緩方法3：減少環境中的過敏原**
  嬰幼兒若患有過敏性鼻炎，在日常生活中接觸到過敏原時，容易引發流鼻水、鼻塞、咳嗽等過

敏症狀。父母在生活中應盡量減少環境的過敏原，像是定期清掃家裡、勤換寢具、窗簾等，減少寶寶吸入空氣中塵蟎、灰塵後過敏咳嗽的機率。

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

- **嬰兒咳嗽舒緩方法4：替寶寶清除鼻腔內鼻水**
  雖然流鼻水與咳嗽症狀並沒有直接關係，**但寶寶若會流鼻水，一旦鼻涕倒流入寶寶的呼吸道時，就容易讓寶寶被鼻水嗆到、引發咳嗽**。父母可以利用生理食鹽水滴入孩子的鼻腔，幫孩子清洗鼻子，或是利用嬰兒專用的吸鼻器替寶寶吸掉鼻腔內多餘的鼻涕。
- **嬰兒咳嗽舒緩方法5：輕拍寶寶背部**
  嬰兒咳嗽若有痰時，父母可以輕拍寶寶的背部，幫寶寶拍痰，**拍背的動作是運用重力原理，讓寶寶能促進肺部的痰液流動，幫助寶寶順利地將肺部的痰液咳出**，不過父母在幫寶寶拍背時，應避免過於大力，以免讓寶寶感到不適。
- **嬰兒咳嗽舒緩方法6：讓寶寶喝蜂蜜水**
  若家中寶貝已滿1歲，父母可以讓孩子喝蜂蜜水緩解咳嗽症狀，這是因為**蜂蜜在生物化學的反應下會產生微量的過氧化氫，可以達成天然抗菌的效果**，再加上蜂蜜本身的質地較為濃稠，可以在孩子的喉嚨形成一層保護膜，舒緩孩子咳嗽狀況。
  不過父母須特別注意的是，因為蜂蜜中含有微量的肉毒梭菌，**1歲以下的孩子若攝取蜂蜜可能會有肉毒毒素中毒的情形**，所以在讓寶寶服用蜂蜜前，父母應確保寶寶的年齡已滿1歲。



（圖說：新生兒咳嗽有痰時，父母可以輕輕地替寶寶拍背，幫助寶寶將肺部的痰液咳出。）

# 嬰兒咳嗽咳不停！正確判別新生兒咳嗽就醫時機

輕微的新生兒咳嗽是身體抵禦病毒的防禦機制之一，但倘若嬰兒一直咳嗽未癒時，父母總會忍不住擔心孩子的氣管是不是出了問題，或是猶豫要不要帶孩子看醫生？

建議嬰幼兒咳嗽若伴隨下列狀況時，父母應及時帶孩子去看醫生，以免耽誤就醫時機：

- 未滿四個月嬰兒咳嗽
- 咳嗽超過10天，且出現黃痰、高燒等情況
- 因咳嗽症狀引發多次嘔吐
- 除了咳嗽，更出現發燒、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛等症狀
- 咳嗽長達3週以上，且後續症狀顯未改善時
- 孩子出現嚴重呼吸困難的情況
- 孩子的嘴唇、臉部呈現青紫色

# 嬰兒咳嗽有痰卻咳不出來，該怎麼辦？嬰兒咳嗽相關Q&A

**Q1一個月嬰兒咳嗽有痰卻咳不出來時，父母要如何正確地替寶寶拍背？**

由於一個月嬰兒咳嗽時，還未學習如何咳痰，因此常常肺部有痰卻咳不出來，父母若發現一個月嬰兒咳嗽時出現「呼嚕呼嚕」的聲響，代表寶寶的肺中可能積有痰液，此時父母可輕輕地替寶寶拍背，幫助寶寶排出體內的痰。
父母在替孩子拍背時，**手指應併攏微彎、呈現杯狀，輕輕拍打寶寶的背部時會出現「啵啵啵」的聲響**，才是正確的拍背姿勢。父母替寶寶拍背時，**應選在寶寶飯前一小時或飯後兩小時再替寶寶拍背**，才能避免讓寶寶因消化不良而突發嘔吐。

**Q2可以讓寶寶喝藥局的止咳藥嗎？**

有些家長在發現孩子咳嗽時，會特地跑藥局買止咳藥水或感冒糖漿，但**大部分的止咳藥只能舒緩咳嗽症狀，並不能從根本解決症狀**，加上止咳藥成分不一，若讓年紀太小的孩子喝，很有可能會引發強烈的副作用。

**Q3一到兩個月嬰兒咳嗽是正常現象嗎？是否要直接帶寶寶去看醫生呢？**

對一個月至兩個月大的嬰兒來說，咳嗽時若未能即時處理，後續有可能演變為感冒症狀。**建議兩個月嬰兒咳嗽時，父母應先帶寶寶就醫諮詢**，平時則可以讓寶寶多喝溫開水，並增加空氣中溼度，幫

助寶寶潤濕喉嚨。

## 重點摘要：

- 嬰兒咳嗽是一種常見的身體防禦機制，當病毒入侵寶寶呼吸道時，寶寶就會透過咳嗽的動作，將體內的病毒咳出。
- 嬰兒咳嗽的常見原因包含：異物進入氣管、感冒、過敏、氣喘…等。
- 嬰兒咳嗽時，父母應讓寶寶多喝水，促進體內循環，若寶寶咳嗽有痰時，也可以輕輕替寶寶拍背，幫助寶寶順利地將肺部的痰液咳出。
- 嬰兒一直咳嗽時，父母可以嘗試增加空氣中的溼度，並讓寶寶多喝溫開水，以此幫助寶寶止咳。
- 一個月至兩個月大的嬰兒咳嗽時若伴隨「呼嚕呼嚕」的聲響，代表寶寶肺部可能積有痰液，此時父母可輕拍寶寶背部，幫助寶寶將痰咳出。

## 參考


- Cough (0-12 Months) (link)
- Colds-coughs-and-ear-infections-in-children (link)
- Colds, coughs and ear infections in children (link)




立即分享