寶寶0-1歲文章
文章

新生兒打噴嚏是感冒嗎？解析嬰兒打噴嚏5大原因、改善方法

十月 26, 2023

「哈啾！」寶寶的噴嚏聲總令父母十分緊張，擔心寶寶是不是感染了感冒或過敏性鼻炎？父母發現孩子開始打噴嚏時，應先多加觀察寶寶的狀況，才能幫助減緩寶寶鼻子不適感。

打噴嚏是新生兒抵抗外界病菌的第一道防線，建議父母可以先初步觀察嬰兒打噴嚏的時機及頻率，找出寶寶打噴嚏的原因有哪些，並採取相應的應對方法。

如何辨別新生兒打噴嚏是感冒還是過敏？

由於新生兒在過敏性鼻炎發作或感冒時，皆會出現頻繁打噴嚏的狀況，因此父母發覺寶寶突然一直打噴嚏時，往往會較難辨認出孩子是純粹過敏，還是已經感染感冒了。

若新生兒出現打噴嚏症狀，建議父母可以觀察孩子打噴嚏後的病程，一般而言，寶寶若是因過敏性鼻炎而引發打噴嚏，通常除了鼻塞、咳嗽、流鼻水等症狀外，容易伴隨鼻子癢、眼睛周圍癢等情形，且病程往往會在季節變換、特定情境下出現。

如果爸媽發現，寶寶除了打噴嚏，更伴隨像是流鼻水、鼻塞、咳嗽、全身痠痛、頭痛、發燒、咽喉痛等症狀時，寶寶就很有可能是感冒了，建議此時父母應帶寶寶去看醫生，徵詢更專業的建議。

	過敏性鼻炎	感冒
症狀	流鼻水、鼻塞、咳嗽、打噴嚏、 鼻子癢、眼睛周圍癢…等	流鼻水、鼻塞、咳嗽、打噴嚏、 全身痠痛、頭痛、咽喉痛、發燒…等
病程	通常會在特定情境、季節變換時反覆發作， 症狀出現時，往往會持續好幾天時間。	出現症狀後，症狀會持續3-5天， 較嚴重的感冒可能會持續一週時間。



（圖說：寶寶打噴嚏時，父母往往會擔心寶寶是否生病了，並考慮是否要帶寶寶去看醫生。）

寶寶打噴嚏了，該看醫生嗎？

新生兒因免疫發展較不足，日常中較容易出現流鼻水、打噴嚏、鼻塞等症狀。出生一兩個月寶寶打噴嚏時，往往令父母猶豫是否該帶孩子去看醫生？

新生兒打噴嚏是一種正常的自然防禦機制，所以父母發現寶寶打噴嚏時，其實不用急著帶寶寶去看醫生，建議父母可以先初步觀察嬰兒打噴嚏的時機及頻率，找出寶寶打噴嚏的原因有哪些，並採取相應的應對方法。若父母觀察後發現寶寶打噴嚏的情況顯未改善，且後續出現嚴重身體不適的情形時，則需及時帶孩子就醫。

參考資料：＜新生兒惱人的呼吸聲－馬偕兒童醫院

新生兒打噴嚏是覺得冷了嗎？引發小嬰兒打噴嚏的5

大原因

每當新生兒打噴嚏，爸媽總會擔心孩子是不是受寒了，因此急著要替寶寶添加衣物，不過事實上，嬰兒打噴嚏不見得是覺得冷了，新生兒打噴嚏可能是起因於以下5種常見因素：

- **新生兒打噴嚏原因1：鼻腔感受到刺激**
  寶寶的鼻腔較為脆弱，當聞到刺激的氣味或有異物刺激、侵入寶寶鼻腔時，就容易使寶寶鼻子發癢、打噴嚏。 父母聽見嬰兒打噴嚏時，可以多加觀察寶寶打噴嚏的頻率，若寶寶後續並無持續打噴嚏，父母就無需過度擔心寶寶是否生病。
- **新生兒打噴嚏原因2：溫度、濕度變化**
  嬰兒出生前都待在媽媽溫熱的子宮裡，出生後外在環境的溫度變化對寶寶而言會較難適應，所以一旦周圍的溫度突然變冷，或空氣濕度突然出現急遽變化時，可能會使寶寶開始分泌鼻水，或出現打噴嚏、打冷顫的狀況。

- **新生兒打噴嚏原因3：過敏性鼻炎**
  若寶寶本身具有過敏性鼻炎，在日常生活中接觸到過敏原時，鼻腔及呼吸道就容易受到較大的刺激，進而引發鼻水分泌、打噴嚏、咳嗽、鼻塞等過敏症狀。

  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

- **新生兒打噴嚏原因4：感冒**
  新生兒若是因感染一般感冒而打噴嚏時，後續可能會伴隨鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等典型感冒症狀，父母應多加關注寶寶的身體狀況，若發現寶寶不小心感染了感冒，也應帶寶寶去看醫生。
- **新生兒打噴嚏原因5：季節性流感**
  對於免疫發展較為不足的新生兒來說，若嬰兒感染季節性流感，除了典型的打噴嚏、鼻塞症狀，寶寶很可能會出現肌肉痠痛、顫抖、頭痛、身體出現疼痛感、高燒等較為嚴重的流感症狀。



（圖說：嬰兒打噴嚏時，鼻腔容易分泌過多鼻水導致鼻塞，此時父母可使用嬰兒專用吸鼻器，替寶寶抽吸鼻涕。）

寶寶一直打噴嚏該怎麼辦？新生兒打噴嚏常見改善、預防方法

對於新生兒而言，打噴嚏是一種快速又直接地將呼吸道病毒排出體外的方式。父母若發現寶寶突然一直打噴嚏時，可能是與寶寶身處的環境溫度、濕度或過敏原有關，此時家長可以嘗試以下方法，幫助改善或預防寶寶的打噴嚏狀況。

- **新生兒打噴嚏改善、預防方法1：室內溫度不要過低**
  環境溫度若突然降低，容易使新生兒的鼻腔受到刺激，引發打噴嚏或分泌鼻水的情形，故建議父母可以盡量讓室內溫度維持在26°C左右。
- **新生兒打噴嚏改善、預防方法 2：避免讓寶寶吹到風**
  寶寶吹到風時，容易引發打噴嚏、流鼻水等感冒症狀，父母應盡量避免讓寶寶處在風扇、冷氣的出風口前，以免讓過多冷空氣進入寶寶鼻腔。
- **新生兒打噴嚏改善、預防方法 3：幫寶寶清理鼻腔**
  新生兒的鼻腔狹窄、鼻道短小，此時若有過多分泌物卡在寶寶鼻腔內時，就容易讓寶寶打噴嚏。父母平時可以滴一至兩滴生理食鹽水到寶寶的鼻腔中，或是以溫熱的毛巾溫敷寶寶的鼻子，這些動作皆有助於寶寶將鼻腔內的分泌物或鼻屎排出。

- **新生兒打噴嚏改善、預防方法 4 ：減少生活中的過敏原**
  寶寶若是常因環境中的塵蟎、灰塵、棉絮過多而引發打噴嚏症狀，此時就建議父母應以減少生活中的過敏原為出發點，嘗試多多清理家中環境，並避免讓寶寶接觸到布製日用品或是玩具，以此減少寶寶接觸過敏原後打噴嚏的狀況。
- **新生兒打噴嚏改善、預防方法5：減少讓寶寶聞到刺鼻的氣味**
  嬰兒若是聞到比較刺鼻的氣味（例如：油煙味、香菸味），就容易刺激到鼻腔，使嬰兒打噴嚏。父母應避免在寶寶面前抽菸，除此之外也可以放置一台空氣清淨機在室內，有助於讓空氣維持清新。
- **新生兒打噴嚏改善、預防方法6：替寶寶穿上禦寒衣物**
  寶寶若是因為身體冷而出現發抖、打噴嚏等狀況時，父母可以替寶寶蓋上毯子，或讓寶寶穿上較為保暖的衣物，以減緩寶寶因身體過冷而打噴嚏的情形。

衍伸閱讀：＜新生兒冬天衣服怎麼穿？從正確判斷寶寶體溫感受＆認識寶寶衣服種類開始

新生兒打噴嚏相關Q&A

Q1新生兒體質弱，每次感冒後就一直打噴嚏、流鼻水，該如何減少寶寶感冒頻率？

新生兒免疫力發展較不足，若是病毒入侵呼吸道，就容易使寶寶感冒生病、流鼻水。若要減少寶寶感冒頻率，父母應從生活做起，讓寶寶勤洗手、消毒、戴口罩，或減少讓寶寶出入公共場所的次數，以此減少寶寶接觸到外來病毒引發感冒生病的機率。

Q2出生兩個月寶寶打噴嚏時若引發鼻塞，父母可以怎麼做？

由於新生兒尚不會學習用嘴巴呼吸，一個月到兩個月寶寶打噴嚏時，後續若演變成鼻塞症狀，可能會使寶寶出現呼吸不順而開始哭鬧的情況。
父母若發現寶寶打噴嚏後伴隨鼻塞症狀時，應先嘗試替寶寶清理鼻腔，或是用溫熱的毛巾替寶寶溫敷鼻子，幫助寶寶舒緩鼻腔黏膜腫脹的情形，改善寶寶鼻塞狀況。

Q3日常生活中有哪些潛在因素會引發寶寶過敏、打噴嚏呢？

空氣中有許多潛在因素會容易使寶寶出現打噴嚏的症狀，例如空氣中的髒污、灰塵、塵蟎、黴菌、動物皮毛、蟑螂、花粉、特定食物等。除了上述過敏原，「光線」也有可能使寶寶出現過敏、打噴嚏、皮膚泛紅等情況。

重點摘要：

- 寶寶打噴嚏時，父母可以先觀察寶寶的打噴嚏時機及頻率，判斷寶寶打噴嚏是否要就醫。
- 新生兒體質較虛弱，可能會因為環境、溫度變動或接觸過敏原等原因引發打噴嚏症狀。
- 若要改善寶寶打噴嚏狀況，可以從生活中減少寶寶吹到風的頻率，或是控制室內溫度維持26°C左右，避免寶寶因環境溫差過大而打噴嚏。

參考

- Cough (0-12 Months) (link)
- Colds, coughs and ear infections in children (link)
- Why Is My Baby Coughing? 8 Possible Causes and When to Worry. (link)



立即分享