寶寶0-1歲文章
文章

玫瑰疹症狀有什麼？寶寶傳染玫瑰疹發燒、拉肚子怎麼照顧

七月 7, 2025

玫瑰疹常見於 2 歲以下嬰兒，從高燒、紅疹到康復分為三階段。本文整理玫瑰疹的典型症狀、可能併發拉肚子與抽筋的情況，以及寶寶在出疹後的照顧與預防重點，幫助爸媽安心陪伴孩子度過玫瑰疹。

玫瑰疹屬於自限性疾病，不需要特別治療就能逐步緩解，出現玫瑰疹症狀後，爸爸媽媽的照顧重點，只在於觀察並舒緩嬰兒的不適狀況。

第一次面對嬰兒玫瑰疹，許多爸媽可能會手足無措：孩子發高燒、沒精神，幾天後突然出現疹子，這樣的變化往往讓人既擔心又緊張。這篇文章將帶你完整認識玫瑰疹的症狀、傳染方式、照顧方法與何時該就醫，幫助新手爸媽安心面對這段過程。

本文目錄

1. 嬰兒感染的玫瑰疹是什麼症狀
2. 玫瑰疹怎麼判斷，三大階段、併發症狀要留意
    - 爸爸媽媽的初步判斷方法
    - 玫瑰疹和其他疹子的區別方式
    - 玫瑰疹寶寶的三階段不同反應
    - 還有哪些併發症狀要留意
3. 出現玫瑰疹症狀，用 6 個方式照顧寶寶
    - 寶寶出現玫瑰疹的6大照顧方法
    - 5種預防玫瑰疹的注意重點
4. 玫瑰疹多久會好、玫瑰疹會留疤嗎，常見問題一次解析

玫瑰疹是什麼症狀？為什麼嬰兒會感染玫瑰疹？

玫瑰疹（Roseola Infantum）又稱作幼兒急疹，玫瑰疹的典型症狀，是寶寶連續幾天高燒後，且身體出現一顆一顆的玫瑰色紅疹。

寶寶連續幾天出現高燒，伴隨高燒可能出現活動力下降、食慾減低與輕微拉肚子等狀況，這時爸爸媽媽常常感到焦慮，擔心寶寶染上麻疹；但若沒有其他明顯併發症狀，且等到3至5天候燒退後身體出現紅斑、寶寶的活動力又恢復以往，這其實就是玫瑰疹最典型的症狀。

玫瑰疹是什麼？

玫瑰疹是一種由人類皰疹病毒第六型（HHV-6）或第七型（HHV-7）引起的急性病毒感染，好發於年齡6個月到2歲的嬰幼兒。**感染玫瑰疹後，體內就會產生抗體，所以基本上每個人一生只會感染一次，僅在極少數情況下會有二次發作。**

為什麼寶寶會感染玫瑰疹？

玫瑰疹主要經由飛沫傳染，常見感染玫瑰疹的時間點主要是寶寶開始上托嬰中心、與其他幼兒有較密切接觸後，感染風險也會隨之增加。雖然玫瑰疹症狀幾乎發生在年齡兩歲以下嬰兒，其實玫瑰疹和年齡無關，只是6到15個月大的寶寶從母體帶來的抗體逐漸減弱，而自身免疫力尚未成熟，因此在接觸中就有可能受到感染並出現玫瑰疹的症狀。



玫瑰疹症狀會在寶寶發燒並退燒出現疹子，約一週就可康復

玫瑰疹症狀有哪些？發燒、拉肚子要看醫生嗎？

玫瑰疹症狀在寶寶被傳染後，通常分為三個階段，每一階段玫瑰疹的症狀都明確，爸爸媽媽可以簡單記住三點，透過症狀，判斷寶寶是否染上玫瑰疹：

玫瑰疹初步判斷：

- 寶寶反覆高燒持續3至5天，退燒後才出疹，出疹後活動力及精神正常。
- 通常不伴隨呼吸道症狀（咳嗽、流鼻水等）；可能會伴隨輕微腹瀉。
- 出現粉紅色小疹子，但不癢、不痛、不脫皮、不起水泡，寶寶不會一直抓、不會煩躁。
- 玫瑰疹出疹多從軀幹開始，接著可能擴散到頭、臉及脖子，四肢較少出現紅疹。

玫瑰疹和其他疾病區別差異：

- **麻疹：**出疹前有與感冒相似的症狀，包括發燒、咳嗽、結膜炎（畏光、流淚、眼睛發紅、流鼻水等），可能會出現柯氏斑（口腔白斑）；出疹位置通常由面部及頸部逐漸向下擴散到軀幹及四肢，**伴隨不適或癢感**
- **水痘：**疹子有水泡，分布不規則，寶寶會抓癢。
- **腸病毒：**伴隨口腔潰瘍、手腳紅疹、水泡，經常嘔吐、拉肚子。

初步判斷寶寶是不是得了玫瑰疹之後，一起來看看玫瑰疹有哪些症狀：

玫瑰疹症狀第一階段：突發性高燒

- **玫瑰疹症狀的起點是突然發燒**，寶寶體溫可能一下子發燒飆到39至40度，反覆 3 到 5 天高燒不退。
- **雖然發燒，但通常無出現呼吸道症狀**，像是咳嗽、流鼻水等感冒的狀況。
- **發燒了但精神、食慾甚至活動力**，都跟平常一樣。
- 少數寶寶在感染玫瑰疹時，可能出現**輕微腹瀉、喉嚨紅腫**情形。
- 因高燒而誘發熱性痙攣，導致**寶寶出現抽筋一般的手腳抽動**

玫瑰疹症狀第二階段：退燒後出疹

- **寶寶退燒一天內，身體各處開始出現小紅疹。**
- 疹子顏色呈現淡紅或粉紅，直徑約0.2～0.5公分，觸感略微凸起。
- 玫瑰疹出疹分布位置以軀幹、頸部為主，之後出疹可能擴散至臉部與四肢。

玫瑰疹症狀第三階段：紅疹退去、逐漸康復

- **玫瑰疹出疹後通常1到2天內，疹子會自行慢慢退去。**
- 寶寶的食慾、活動力如果先前有明顯降低，此時也會恢復如常。

玫瑰疹會癢嗎？這可能是爸爸媽媽常有的提問，大多數寶寶並不會因這為玫瑰疹感到搔癢、疼痛。且多數孩子，經歷過一次玫瑰疹後就會產生抗體，並不再重複感染，家長毋須太多擔心。

有哪些併發症狀，家長要特別留意寶寶狀況？

大多數寶寶感染玫瑰疹後，不會有嚴重症狀以及後遺症，但爸爸媽媽仍需留意以下情況：

- 高燒誘發的熱性痙攣次數及頻率過高。
- 發燒期間，寶寶明顯出現嗜睡或無法進食的情形。
- 疹子出疹後卻出現膿泡、持續擴散或是其他病徵。

如果有上述狀況，很可能寶寶並不是單純感染玫瑰疹與出現相關症狀，建議爸爸媽媽盡快帶著孩子看醫生確認實際情況。

而對於臨床醫師來說，在單靠觀察部進行詳細檢查時，並不容易診斷出病毒性皮疹。若是寶寶出現的症狀不典型、或有疑似併發症的個案，醫師通常會安排進一步檢查，例如血液常規、小便分析或血液培養等病毒檢查，以排除其他較嚴重的疾病可能，避免將真正需要積極治療的病症，誤認為只

是玫瑰疹。爸爸媽媽若對寶寶皮疹感到不確定，也建議就醫讓醫師檢查並進行專業判斷。



出現了疑似症狀，可以從3大狀況判斷寶寶是否感染玫瑰疹

玫瑰疹症狀出現後，如何照顧寶寶？

玫瑰疹症狀出現後，最好的照顧方法就是讓寶寶留在家中休息，在寶寶抵抗力比較弱的時候，避免回到托嬰中心接觸其他嬰兒，也不建議帶寶寶出門。**玫瑰疹屬於自限性疾病，是指玫瑰疹不需要特別治療，就能逐步緩解的疾病。**爸爸媽媽的照顧重點，只在於觀察並舒緩寶寶的不適狀況。

玫瑰疹寶寶的照顧方式

當**寶寶因為玫瑰疹發燒時，可讓寶寶多喝水、休息，並依照醫師建議使用退燒藥**，若嬰兒仍有活力，則不用強制壓低體溫，有爸爸媽媽隨時在旁陪伴孩子，也不必過度緊張焦慮。這裡分享幾個玫瑰疹寶寶照顧的重點讓爸爸媽媽做為參考：

1. **衣物可依嬰兒身體狀況調整：**
   會冷就多穿，寶寶熱了流汗就幫他脫衣服，不宜穿太多，**更不用刻意逼汗。**
2. **保持活動空間通風：**
   出現玫瑰疹症狀的一般情況下，寶寶並不會大幅降低活動力，建議讓寶寶不論活動、休息時都是舒服狀態。
3. **退燒藥需要經醫師同意再做使用：**
   除非持續高燒造成寶寶不適，**否則不建議一發燒就讓寶寶吃退燒藥**，盡量諮詢過醫師建議。

4. **觀察嬰兒狀況：**
   高燒超過五天期間頻繁重複抽搐或其他異常症狀(嚴重嘔吐或腹瀉、活動力或食慾降低)，應就醫評估。
5. **不要使用酒精擦身體：**
   坊間流傳用酒精幫嬰兒擦身體可以快速降溫，但其實對寶寶降低中心溫度並無特別幫助，體溫主要仍來自玫瑰疹引起的高燒；**照顧應以適當補水來緩解症狀。**
6. **適時補充水分：**
   玫瑰疹引起發燒時，寶寶容易流汗、體溫偏高，建議可依寶寶的年齡與狀況，**多讓寶寶補充水分，幫助維持身體舒適與活力。日常觀察寶寶尿量與嘴唇濕潤程度，也有助掌握水分是否補得足夠。**

玫瑰疹有預防方法嗎？

目前尚無針對玫瑰疹的疫苗，且寶寶得過一次玫瑰疹後，多數都會免疫，因此預防玫瑰疹的重點是降低家中或是出門後傳染機率、增強寶寶自身免疫力。

爸媽可以從日常生活中做起：

1. **養成全家勤洗手的習慣：**
   特別是出門回來、如廁後等時機，接觸公共設施如門把、扶手後也要確實使用洗手乳並擦乾後，才接觸寶寶。
2. **避免讓寶寶接觸有呼吸道症狀的大人或小孩：**
   包括有咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀的大人與小孩。即便大人沒有症狀，也可能是玫瑰疹的帶原者。
3. **保持室內空氣流通與環境清潔：**
   定期開窗通風，並清潔居家環境，尤其是寶寶經常接觸的區域。
4. **加強居家物品的消毒頻率：**
   像是玩具、餐具、手把、桌面等經常使用的物品，建議定期消毒，降低間接傳染風險。
5. **均衡飲食與規律作息：**
   抵抗力就是寶寶的第一道防線，均衡攝取營養、多喝水，讓寶寶在日常中自然增強身體保護力。

玫瑰疹症狀的常見問題 QA 整理

Q玫瑰疹多久會好？

玫瑰疹症狀出現發燒階段後，通常持續3到5天會退燒，接著孩子會因玫瑰疹身上開始出現紅疹，這些疹子約3天會自然消退，整體病程大約5到7天。多數孩子不需特別治療，只要觀察症狀與提供基本照顧即可。玫瑰疹感染後通常會產生抗體，之後很少再感染第二次。

Q玫瑰疹會傳染嗎？

玫瑰疹是會傳染的病毒性疾病，主要透過飛沫傳播。傳染力最高的時期是在發燒初期，但因為此時尚未出現紅疹，常常讓人難以察覺。等到玫瑰疹退燒出疹時，傳染力通常已降低許多。因此，當孩子感染玫瑰疹時，應避免和其他小朋友密切接觸，降低傳染的風險。

Q玫瑰疹有流行的好發季節嗎？

玫瑰疹一年四季皆可能感染，但春季與秋季是爸爸媽媽更常帶孩子出門的季節，因此也是感染玫瑰疹較為高峰的時期。玫瑰疹的病毒潛伏期大約是5到15天，且過程沒有明顯症狀，但仍具有傳染力，因此常常帶出門的孩子，在不知不覺間就可能被傳染到玫瑰疹。

Q玫瑰疹感染後孩子可以出門嗎？

在發燒期間孩子具傳染力，不建議出門。等到退燒、出疹且活動力正常後，才可短時間外出透氣。不過仍應避免帶孩子進入密閉、人多的空間，以降低將病毒傳染給其他嬰兒的風險。

Q玫瑰疹會癢嗎？

玫瑰疹的紅疹看起來密集，但大多不癢、不痛，也不會脫皮。孩子通常也不會因為玫瑰疹而趕到不舒服、情緒煩躁等，爸爸媽媽不必太過擔心。

Q玫瑰疹長在寶寶臉上，會留下疤痕嗎？

玫瑰疹的紅疹通常從軀幹開始，接著擴散到脖子與臉部，有時寶寶的四肢也會出現玫瑰疹。這些紅疹摸起來略凸，顏色為淡粉紅或玫瑰色，但**約在1到2天會自然退去，且不會在寶寶身上留下疤痕。**

Q大人會感染玫瑰疹嗎？

大人多半在幼年時已感染過玫瑰疹，且康復後體內已有抗體，若免疫正常，大人再感染玫瑰疹的機率非常低。

面對寶寶出現玫瑰疹症狀，爸爸媽媽最需要的，其實不是能夠立即治好寶寶特效藥，而是知道玫瑰疹是什麼、玫瑰疹的症狀有哪些，並且**心陪伴孩子，在出現玫瑰疹症狀時，讓寶寶可以更舒服的休息與活動。**出現玫瑰疹時，或許會擔心與焦慮，但這是大多數孩子會經歷的一段過程，不必責怪自己沒有做好預防玫瑰疹的措施，孩子自然會在身體建立免疫力的同時，一天天恢復健康。

重點摘要：

- 玫瑰疹通常發生在6個月至2歲嬰兒身上，經由飛沫傳染。雖然無疫苗可打，但只要加強日常防護，就能有效降低感染風險。
- 玫瑰疹症狀分三階段：高燒、出疹不癢、退疹不留疤，是感染玫瑰疹後的嬰兒會經歷的過程。爸爸媽媽認清症狀、正確照顧，就能陪伴嬰兒安心度過。
- 玫瑰疹發燒期間不建議出門，退燒後可短暫外出。紅疹多從身體擴散到臉部，幾天內會自然退去，不會留下疤痕。
- 感染玫瑰疹的嬰兒可能會有輕微拉肚子或痙攣抽筋，這些多屬正常反應。爸媽只要冷靜觀察、適時就醫，就可安全度過。
- 玫瑰疹症狀出現發燒階段後，通常持續3到5天會退燒，接著玫瑰疹出疹，孩子身上出現紅疹，這些疹子約3天會自然消退，整體病程大約5到7天。

參考：

- Roseola(link)
- Roseola : Diagnosis & Treatmen(link)
- Roseola (for Parents)(link)


—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家
媽咪迎新禮
立即免費領取