

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

10 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 \(link\)](#)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This advertisement for Wyeth BabyCare features a woman smiling while holding a newborn baby. In the foreground, two gold gift boxes with bows are displayed. The text '媽咪迎新禮' is prominently shown in blue, and '立即免費領取' is in large gold characters at the bottom. The Wyeth logo and '母嬰專家' text are in the top left corner.

立即分享