

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

寶寶0-1歲文章

文章

10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](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This promotional banner for Wyeth Baby Expert features a woman holding a baby in a white room. To the right are two gold gift boxes tied with gold bows. The text "媽咪迎新禮" is in large blue letters, and "立即免費領取" is in white. The Wyeth logo and "母嬰專家" text are in the top left corner.

