

寶寶的初次傷風感冒

傷風感冒是寶寶非常常見的狀況，而且一般不會導致任何嚴重的病症。其實，大部分的寶寶在滿 2 週歲之前都得過 8 到 10 次感冒。

諸如流鼻水或鼻塞、咳嗽、打噴嚏和輕微發燒等感冒症狀，一般在 7 到 10 天內都會自行痊癒。在大部分的情況下，您只需要給予摟抱安撫，使其舒適。以下的一些建議能幫助即使是最年幼的寶寶也覺得舒服一些：

清除鼻塞：

在餵奶和就寢前用生理食鹽水（鹽水）鼻用滴劑和橡膠製球形吸鼻器清潔鼻腔。在兩個鼻孔內各滴入兩滴滴劑。先擠壓出球形吸鼻器內的空氣，然後緩緩地將尖端放入鼻孔。慢慢地放鬆球形物以清除黏液。這對 6 個月以下的寶寶最為有效。日後，若是您的寶寶抗拒球形物，只要用鼻用滴劑幫助稀釋黏液即可。

舒緩輕微發燒 (101°-102°F) 的不適感：

醋氨酚 (acetaminophen, 嬰兒 TYLENOL® 內含有) 或布洛芬 (ibuprofen, 嬰兒 MOTRIN® 內含有) 都有助於舒緩不適。請洽詢醫生以確定這些產品是否適合您的寶寶。

確保寶寶攝取足夠的流質：

在一整天內提供更多流質 (例如牛奶或配方奶)。鼻塞可能會使寶寶難以在一頓餵奶時飲用很多。

對於 3 個月大或更年幼的寶寶，應立即致電醫生。

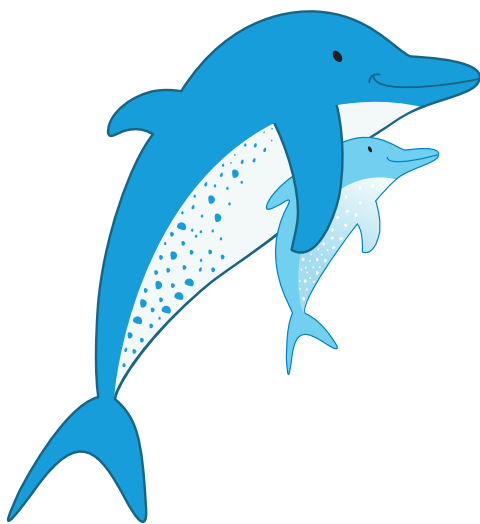
這些寶寶的感冒症狀可能誤導而迅速引發更嚴重的問題，像是呼吸困難。您的醫生可能要為寶寶進行檢查，以確定僅是單純的普通感冒。

對於 3 個月大以上的寶寶，如有下列症狀應立即致電醫生：

- 呼吸困難。徵兆包括：呼吸急促、每次呼吸時鼻孔擴大、嘴唇或指甲呈現青紫色
- 發高燒超過 102°F
- 異常疲倦或哭鬧不停
- 行為表現異於平日

美國小兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 建議以下措施：

- 讓寶寶遠離有明顯感冒症狀者
- 每個人在碰觸寶寶之前都應該用肥皂和水洗手
- 儘量讓寶寶遠離人群擁擠的地方，例如：公共運輸工具、餐廳和購物區
- 餵母乳 (即使您患有感冒時) 可以將您自身的防病毒抗體傳遞給寶寶
- 家人務必要注射流感疫苗 — 6 個月大的寶寶也要注射



下載免費的兒童保健追蹤工具

追蹤孩子的身高、體重、身體質量指數 (BMI)、疫苗接種、症狀和藥物，並且計算劑量。

保健常識是由 McNEIL-PPC 公司 (McNEIL-PPC, Inc.) 的 McNeil 消費者保健部門所提供，McNEIL-PPC 公司是兒童 TYLENOL® 和兒童 MOTRIN® 的製造商。



App Store 是蘋果公司 (Apple Inc.) 的服務商標，Google Play 是谷歌公司 (Google Inc.) 的商標，會依標準下載費率收費。