



痰痰作怪

點算好？



新手父母團埋坐，通常最喜歡談談BB經。可能是經驗分享、可能是研究產品，亦可能是大吐苦水。「BB有痰可以點做好？」這苦況，你又有否提出過呢？今次就跟兒科專科醫生談談吧！

BB有痰小謬誤

奶粉唔啱BB食？

食奶粉熱氣易有痰？

痰的原因

兒科專科醫生何慕清表示，BB有痰的現象很常見，但部份情況可能只是BB的口水而已。事實上，初生BB出世時已有機會有痰，不足月出世的BB，如早產僅懷胎七個月、體重約三十五安士即約一公斤重的BB，亦可能有痰的情況。

BB有痰的原因，可能是鼻孔分泌物較多，或出現患病，如患流行性感冒、傷風、敏感，亦可能是肺炎。因為BB的鼻孔細小，只要有少許異物堵塞鼻孔，若積聚喉嚨後，便會令BB出現有咳的情況。



痰的情況

何醫生指出，正常情況下，BB不會無緣無故有咳嗽，咳是自然反應保護氣管。如果BB飲奶或平時有咳嗽，而表現與平時差不多，有機會是喝奶期間咽嚥，建議避免進食過急。至於BB若表現呼吸困難，兼且出現好多痰，應盡快找醫生診治。

痰的解決

痰主要是鼻內分泌物，建議多清理鼻腔，減少鼻塞保持通暢。基本上，家長宜每日都需要清潔BB小鼻孔。

- 1 BB宜仰臥，忌平躺，抬高小頭，托穩小頸，有助將鼻內的分泌物流出。
- 2 如果BB有鼻涕，可將棉花球沾少許暖水，輕力弄尖球頂，然後放進小鼻孔清潔。
- 3 家長若發現第2點仍未能完全清潔，建議使用生理鹽水，目前市面上有售適合BB使用。做法先在BB小鼻孔擠進兩至三滴，待三十秒，把BB反轉身俯臥床上，鼻涕及分泌物會自然流出，再用紙巾抹淨即可。
- 4 亦可以考慮用適合BB使用鼻泵，將泵放入鼻孔四分之一至二分之一吋深，輕力泵出鼻內分泌物。

CASE STUDY

幫仔仔拍痰

新手媽媽阿思的仔仔悅納六個月時，曾試過咳及有痰。阿思說：「當時他顯得十分辛苦，但又不懂得將痰吐出來，我只好幫他拍痰，然後給他喝水和食喉嚨散，情況略有改善，毋須看醫生，但若然情況太嚴重的話，就要看醫生，有朋友的仔仔因痰太多，需要醫生幫他抽痰，而我平時亦會多給水和果汁予仔仔飲。」

