本著作非經國泰綜合醫院同意，不得轉載、翻印或轉售

育兒小錦囊-- 體溫調節篇

- 體溫是一種訊號，它提醒家長該注意寶寶的健康狀況，一般室溫在攝氏 25～28 度是最適合寶寶的 。
- 一般我們建議以肛溫為主，耳溫槍或電子體溫計較易因操作不當，或外在環境影響而造成誤差 。
- 至少一天量一次體溫，直到下一次返診；而且，量體溫可以協助你判斷一寶寶需要穿多少衣服

量 體 溫

- 正常體溫： 36.5℃~37.5℃ 。
- 以肛溫計量體溫— 在測量前先檢視肛表水銀端的完整性，將水銀甩至 35 度以下，用凡士林類之油劑潤滑，以旋轉方式插入肛門約二公分，測量一分鐘取出肛溫表，用衛生紙擦乾淨，與視線成水平的位置，查看水銀度數 。需注意的是，因為新生兒的肛門擴約肌收縮能力較弱，一受刺激就容易產生便意，父母可要多多留意。此外若腹瀉、有肛裂情形則可改量腋溫 。
- 使用耳溫槍或電子體溫計時，則請依說明操作。當父母對測量的溫度有疑問時，建議再用肛表作確

本著作非經國泰綜合醫院同意，不得轉載、翻印或轉售

認　。

不宜量體溫的時機

- 寶寶正在哭鬧中（此時體溫偏高）　。
- 穿得過多、過少　。
- 室內不通風，造成室溫過高　。
- 室內冷氣太強　。
- 蓋太厚或太薄的棉被　。
- 餵完奶之後（容易流汗）　。
- 洗完澡半小時之內　。

體溫過高的處理

- 寶寶處於安靜的狀態，而體溫高於 37.8 度時，請減少寶寶的衣物或蓋被。
- 體溫高於 38 度時，可就要為寶寶降溫了。最好的方法是為寶寶洗個溫水澡，等半小時之後再測量一次，如仍高於 38.5 度時，就必須馬上帶寶寶到醫院診斷

＊洗溫水澡是並不是將寶寶泡在溫水中，而是以溫水擦拭全身降溫；不可以用冷水或酒精　。

本著作非經國泰綜合醫院同意，不得轉載、翻印或轉售

＊不可自行購買藥物幫寶寶退燒 。

體溫過低的處理

- 肛溫 36.5 度以下時，給寶寶增加蓋被、衣物，或提高室內溫度 。
- 30 分鐘或 1 小時後再測量寶寶體溫，若仍未上升應送醫就診 。

＊體溫過低也有可能是感染的表示；不可輕忽 。

寶寶要穿多少？

- 嬰兒對冷熱較敏感，要穿多少才好呢？只要注意原則就行：「大人穿時就給寶寶多穿點，大人脫時給寶寶多脫點」。這是指一般性而言，不能以少數特別強壯的大人來做標準。小孩體表面積比大人大，所以體溫的變化較易、較快。換句話說，就是容易流汗也容易受寒。所以天氣熱時應該少穿一點，天氣冷時應該多穿一些

本著作非經國泰綜合醫院同意，不得轉載、翻印或轉售

＊衣服一濕就要更換，因為濕衣服黏在身上容易造成體內和體外的溫度差異。有些寶寶較容易出汗，父母就要辛苦一些 。

＊有時寶寶體溫正常，但是四肢卻涼涼的，甚至皮膚看起來花花的，這時可以幫寶寶戴上手套，穿上襪子來保持溫暖

2008.03 初訂
B0000000214.2008.初訂