

體溫測量

我的寶寶是熱還是冷？發燒了又怎麼辦呢？以下教您簡易寶寶測量方式及處理。

一、耳溫槍測量法

- (一) 使用前需熟讀耳溫槍使用說明書。
- (二) 將耳溫槍的正常溫度設定於肛溫正常溫度。
- (三) 測量方法：輕輕將寶寶耳朵向下向後拉，接著將耳溫槍放入耳道內且密合耳朵。
- (四) 按下控制鈕。
- (五) 顯現數字即寶寶體溫。

二、測量肛溫的方法

- (一) 每天至少量一次並選擇在餵奶、洗澡之前量會較為準確。
- (二) 準備用物如下：
 1. 電子肛溫計
 2. 尿布
 3. 凡士林或嬰兒油(用來塗在溫度計上潤滑避免傷害肛門)
 4. 濕紙巾(量肛溫是一種刺激肛門的動作，所以很多小寶寶在測量肛溫的時候都會想便便。)



(三) 測量方式：

1. 打開肛溫計電源，當顯示屏出現“°C”符號閃爍即可使用。
2. 用嬰兒油或是凡士林沾在肛溫計上。
3. 固定寶寶的腿(因在測量期間寶寶容易躁動，固定好寶寶，以防肛溫計弄傷小寶寶)。
4. 輕輕將肛溫計插入肛門約1-2公分(兩橫指)。



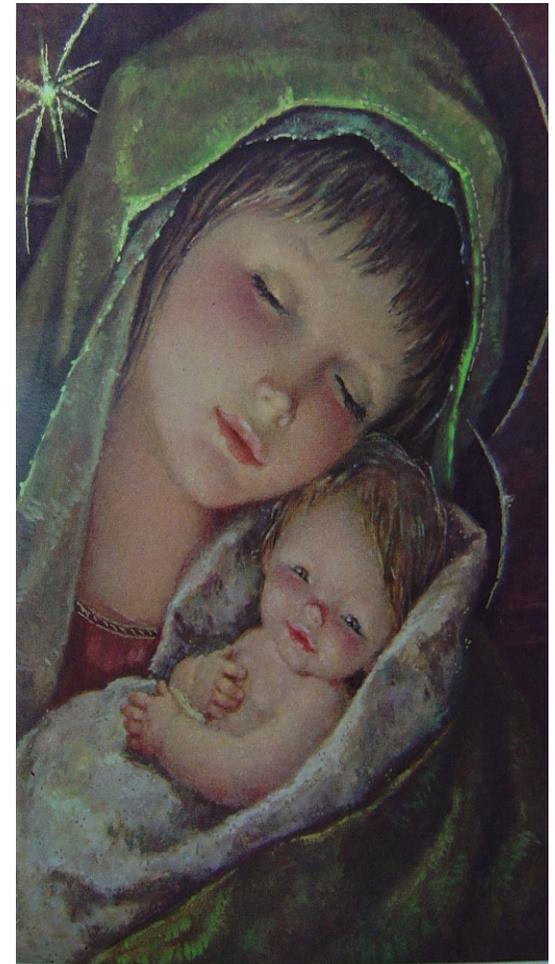
5. 測量完後對溫度還有疑問可再測一次。
6. 肛溫正常值為 36.5-37.5 度，38 度以上則為發燒。

三、寶寶發燒了怎麼辦？

- (一) 發現寶寶體溫高於 38 度以上時，請先檢查寶寶衣服是否穿太多、棉被是否太厚、室溫是否過高，並觀察寶寶精神及活動力狀況。
- (二) 若發現寶寶精神及活動力不佳時，請立即就醫。
- (三) 若寶寶精神及活動力好，請調整衣服、棉被、室溫、並補充水份，約 30 分到一小時後再測量一次。
- (四) 第二次測量體溫仍為 38 度以上時，建議至醫院就診，找出發燒原因。

兒科衛教系列(2)

體溫測量



護理部印製
諮詢專線：03-3613141 轉 3263
03-3773331

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院