衛教文章
文章

嬰兒體溫多少才正常？正確測量寶寶體溫的 6 個方法

六月 26, 2026

1 MIN

本篇文章將說明嬰兒體溫的正常範圍、量測方式以及為什麼寶寶體溫會升高，來確認自家寶貝是怕熱還是發燒，再進一步提出寶寶降溫方式與就醫的關鍵時刻，幫助爸媽完善照顧寶寶！

嬰兒體溫偏高是正常的嗎？晚上睡覺滿頭大汗，是寶寶怕熱還是寶寶發燒了呢？本文將告訴您嬰兒體溫高的原因、嬰兒體溫正常範圍與如何正確量體溫，從根本協助爸媽更了解寶寶，降低寶寶發燒機率！

嬰兒體溫升高的 6 大原因　不只是寶寶發燒才有高體溫！

嬰幼兒體溫有時會比大人來得高，這是因為寶寶的新陳代謝很快，代謝過程中產生的熱能會穿透皮膚，再加上新生兒的皮膚嫩、皮下脂肪少，更易穿透皮膚傳遞至表層。另外，因調解體溫的「下視丘」發育未完全，溫度調節機制尚不穩定，所以嬰兒體溫上升未必是寶寶發燒。其他嬰幼兒體溫上升的原因有：

嬰兒體溫上升原因 1 ：衣服穿太厚、棉被蓋太厚
有時爸爸媽媽擔心寶寶會冷，因此幫寶寶穿很多衣服、蓋厚重的棉被以禦寒，但是若寶寶並不覺得冷，**過度衣物 / 棉被會讓嬰兒體溫提升**。且若新陳代謝很旺盛的寶寶會更容易流汗，沒有及時擦乾反而導致著涼，甚或長汗疹。

***寶寶穿衣原則：**
爸媽摸寶寶後頸和背，若為溫的則表示體溫是剛好的；若是發燙或有流汗則代表穿太多；若是涼的則代表穿太薄要多穿幾件衣服。一般而言，純粹手腳冰冷的寶寶建議戴手套 / 襪子即可！

嬰兒體溫上升原因 2 ：室內溫度處於太高或太悶
最適合寶寶的室內溫度是攝氏25°C~28°C□夏天的悶熱高溫或是冬天因為門窗緊閉而空氣不流通等情況，都會讓嬰幼兒體溫升高。

嬰兒體溫上升原因 3 ：寶寶長時間持續用力哭鬧
嬰幼兒在哭鬧躁動的時候，會**運用到全身的肌肉，導致血管擴張**、身體或是臉部脹紅，因此哭鬧會

讓嬰幼兒體溫快速上升。建議爸爸媽媽等寶寶停止哭鬧、心情平復後，再幫寶寶測量一次體溫。

嬰兒體溫上升原因 4：寶寶大量活動與日常玩耍
玩耍、翻滾、爬行甚至是喝奶，對寶寶都是大量的全身活動，會促進嬰幼兒身體溫度上升。

嬰兒體溫上升原因 5：寶寶剛洗完澡的半小時內
寶寶洗熱水澡時，會促進血管擴張，因而增進血液循環，所以洗澡後寶寶皮膚摸起來會溫溫熱熱的，正常來說無論是皮膚溫度或是身體溫度，半小時後會恢復正常。

***寶寶洗澡原則：**
為寶寶洗澡時，建議**控制洗澡時間在5-10分鐘內**。另外，建議**選擇下午1-2點這個時段為寶寶洗澡**，降低寶寶著涼的機會。**洗澡水溫則維持在28°C~36°C度為佳**，是最適合寶寶的洗澡溫度。即使在寒冬季節，水溫也不應超過40°C。

嬰兒體溫上升原因 6：寶寶真的生病 / 寶寶發燒
若以上五點皆已排除，則寶寶可能感染了病毒或是細菌，導致感冒發燒，引起了嬰兒體溫升高。當**量測寶寶體溫發現超過38°C**，並且失去日常活動力，則可能真的發燒，需要盡速就醫！



▲嬰幼兒體溫升高的原因，排除衣服穿太多、環境悶熱等外在因素，就要注意可能是寶寶發燒所致

嬰兒體溫正常範圍為何？正確量體溫方式判斷寶寶發燒

正常嬰幼兒體溫範圍約在36°C□37.5°C。根據不同的量體溫方式，正常體溫範圍也會有所差別，爸媽只觸摸寶寶皮膚感受體溫，較難以辨別寶寶發燒與否。

1. 肛溫：最推薦
肛溫是最建議測量嬰幼兒體溫的方式，也最不易受外界環境影響

- 注意事項：測量肛溫前，先用肥皂水清潔並用酒精消毒體溫計
- 測量方式：測量時，再以凡士林潤滑後緩緩插入寶寶肛門約1.5公分
- 平均肛溫：嬰幼兒約在36.8-37.7°C之間

2. 額溫：方便快速
操作額溫槍方便快速，對新手爸媽相當友善

- 注意事項：溫度容易受許多變因如：寶寶皮膚表面溫度、陽光曝曬、寶寶出汗或瀏海影響。
- 測量方式：將額溫槍距離眉心3-6公分的位置定點測量
- 平均額溫：嬰幼兒約在35-37°C之間

3. 耳溫：三個月以上較建議
新生兒耳道狹窄，使用耳溫槍可能影響測量，醫生通常不建議爸媽用耳溫槍為三個月以下的嬰兒量耳溫

- 注意事項：測量前，先為耳溫槍套上乾淨耳套
- 測量方式：測量時，緩緩插入寶寶外耳道，直到耳溫槍發出提示音
- 平均耳溫：嬰幼兒約在35.7-37.9°C之間

4. 口溫：寶寶需配合
易受口腔黏膜影響，口溫會略低於實際嬰兒體溫，過程中需要寶寶合作，因此三個月以下的嬰兒不建議使用此種方式

- 注意事項：測量前需確實消毒體溫計，並在寶寶進食後至少30分鐘再測量體溫，以免食物溫度影響結果
- 測量方式：測量時，須將體溫計放於舌下，且要寶寶合作閉上嘴巴
- 平均口溫：嬰幼兒約在35.5-37.4°C之間

5. 腋溫：新手父母友善
腋溫屬體表溫度，準確性仍不如肛溫，但對新手爸媽來說較容易操作

- 注意事項：需確實清潔腋下或將汗水擦乾
- 測量方式：測量時將體溫計夾入寶寶腋下固定即可
- 平均腋溫：嬰幼兒約在36.6-37.5°C之間

6. 背溫：適合新生兒
新生兒較不會亂動，適合一個月以下或體重輕的新生兒

- 注意事項：操作簡單，只需靜待10分鐘即可測得背溫
- 測量方式：測量時，讓寶寶平躺在床上，將體溫計放於肩胛骨中間
- 平均背溫：嬰幼兒約在35-37°C之間

體溫測量6大方式	發燒溫度	量體溫所需時間	適用年齡
肛溫	≥ 38°C	1分鐘	新生兒
額溫	≥ 37.5°C	數秒鐘	任何年齡
耳溫	≥ 38°C	數秒鐘	3個月後的寶寶
口溫	≥ 37.5°C	3分鐘	3個月後的寶寶
腋溫	≥ 37.2°C	3分鐘	新生兒或輕體重寶寶
背溫	≥ 37.5°C	10分鐘	新生兒或輕體重寶寶

▲測量嬰幼兒體溫方式表格整理，不同方式量體溫，測出的溫度會有差別，發燒溫度也因此有所變化！

嬰兒真的發燒怎麼處理？寶寶發燒關鍵就醫時刻須注意


▲了解寶寶發燒三階段，寶寶照護處理好簡單！

健康的寶寶發燒低於39°C時，不需要特別退燒，一般會在48小時內好轉，但仍建議就醫，讓醫師找出發燒的原因。以小感冒而言，以下提供發燒3週期的寶寶照護方式，讓爸媽能安心照護寶貝！

- **發冷期：**在發冷期，嬰幼兒體內中心溫度會持續上升、手腳冰冷，有時會全身發抖以產生熱能。此時期**建議以保暖為主**，可以幫寶寶蓋薄毯、薄被或適度增添衣服。

- **發熱期：**在發熱期，嬰幼兒全身發熱，可能出現心跳漸快、疲倦無力、皮膚發熱、口渴、頭痛、煩躁不安或食慾不振等症狀。此時期最重要的是**適時補水，並予以物理性降溫**（如：睡冰枕、擦澡或減少衣物等）。

  *注意：若寶寶發燒溫度高且有不舒服，可適時遵醫囑給予退燒藥。但藥物是為減緩發燒不適、讓寶寶休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

- **退熱期：**在退熱期，寶寶開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此時期，建議適時**為寶寶補充水分、營養及熱量**，並適當保暖、擦汗或替換乾爽衣物。

爸媽除了量體溫，更需仔細觀察寶寶發燒狀況。發燒持續時間、身體變化、嬰幼兒活動力等，都是就醫與否的重要指標。

當觀察到以下嚴重症狀，應立即帶寶寶就醫：

1. **出生未滿三個月的嬰兒**抵抗力較差，建議爸媽立即帶寶寶就醫

2. 寶寶發燒**超過兩天或體溫高於40°C**，病情可能較為嚴重
3. 寶寶發燒期間如**產生抽搐、呼吸困難、心跳不整、嘔吐或皮膚發紫等症狀**，都可能是病情加劇的警訊
4. 寶寶**排尿量驟減、大量腹瀉或見有血便**等異常排泄情形
5. 寶寶**先天心肺功能不全或家人有癲癇病史**
6. 當寶寶退燒後，嗜睡、無力或食慾不振等**活動力下降**的狀況持續

延伸閱讀：寶寶發燒怎麼辦？更詳細的嬰兒發燒照護方法看過來！

資料來源：衛生福利部

嬰兒體溫平時就偏高嗎？試試看3種方式幫寶寶降溫！

若測量嬰幼兒體溫超過正常範圍，但確認過寶寶狀況後，確定寶寶只是單純體溫偏高，則建議透過以下3種方式幫助寶寶降低溫度！

寶寶降溫方式1：掌握寶寶穿衣原則
建議透過穿衣原則幫寶寶加衣：摸寶寶後脖頸和背部，摸起來溫的表示體溫剛好、摸起來燙的甚至流汗是穿太多、**摸起來較涼才須加衣**，手腳冰冷的話，則建議幫寶寶穿薄手套、襪子就好。

寶寶降溫方式2：維持環境通風舒適
夏天太熱開冷氣，務必注意室內外溫度差，建議將冷氣設定比室外溫度低5°C再搭配電風扇維持空氣循環。冬天時，天氣較冷會關緊門窗，建議還是將部分門窗開啟，維持環境通風舒暢。

寶寶降溫方式3：利用擦澡散發體熱
利用32-34°C的溫水為寶寶擦澡，不僅可以幫助寶寶降溫，也能幫助寶寶散熱。爸媽可以先將毛巾以溫水浸濕，再**依序擦拭寶寶的頭、脖子、腋下與腿部等容易積熱的部位**，就能透過降低寶寶的皮膚溫度，達到散熱效果。


▲毛巾以溫水浸濕，幫寶寶擦澡能有效降低寶寶體溫

從根本提升寶寶防護力！建立寶寶免疫力以減少發燒機率

當嬰幼兒免疫力不足，接觸到外界細菌或病毒時，很容易感冒發燒。想要**降低寶寶發燒機率，關鍵是從根本建立寶寶免疫力！在銜接母乳時期，也可選擇貼近母乳成分的奶粉，有助延續母乳保護力，促進寶寶免疫系統**。以下 3 種方式，提供給爸媽提升寶寶免疫力，持續頭好壯壯：

提升寶寶免疫力1：施打疫苗 建立抗體
嬰兒出生時可獲得部分母體傳遞的抗體，但這些天然抗體量有限。**可藉由施打公費嬰兒疫苗如□肝疫苗、卡介苗、小兒麻痺**等，能預先建立寶寶免疫力，也**建議施打自費疫苗，如口服輪狀病毒疫苗、水痘疫苗第二劑等**，降低感染重症風險。

提升寶寶免疫力2：多曬太陽 接觸戶外
維生素D能調節免疫系統，促進寶寶免疫力。建議爸媽避開紫外線強烈的時段，**帶寶寶沐浴10-15分鐘的陽光，有助於寶寶身體產生維生素D**。同時，進行適度戶外運動也能增進活動力，加快體內循環，間接提升寶寶免疫力！

提升寶寶免疫力3：母乳配方 延續保護
母乳中含有天然抗體，能幫助寶寶免於感冒發燒。若媽媽們因某些狀況無法哺育母乳，或是在銜接母乳的時期，則建議可以選擇近似母乳的奶粉，並**留意奶粉中是否有與母乳貼近的保護成分，如母乳益菌、母乳寡糖HMO□母乳蛋白等，能為寶寶打造全方位的免疫防護網**。透過延續母乳的獨特營養價值，培養寶寶自我保護力，就不用時常擔心寶寶生病。