衛教文章
文章

嬰兒發燒怎麼辦？除了就醫，5 方法照顧寶寶發燒

六月 26, 2026

1 MIN

若嬰兒半夜發燒不舒服，爸媽一定睡不好也非常焦急。剛出生沒多久的嬰兒，還沒發展出很完整的免疫力，因此爸媽需特別留意寶寶發燒的狀況。這時，如果剛好能夠看醫生是最好。若不方便就醫，也應隨時注意寶寶體溫與狀態。

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選

以下段落會提到嬰兒體溫的測量、嬰兒發燒可能的原因、要如何照顧發燒的嬰兒，以及要注意潛在的合併症。若發現寶寶體溫偏高，請爸媽不要過度緊張。依照以下的要點觀察與照顧寶寶，讓發燒的寶寶快些脫離不舒服的狀態。


▲嬰兒發燒時身體虛弱，爸媽的悉心照顧非常重要

如何測量嬰兒發燒？體溫超過37.5就可能是發燒

嬰兒正常的體溫範圍約為36~37.5度，較一般成人高出一些。**當寶寶體溫超過37.5度甚至38度以上時，就很有可能是發燒了**。然而，這個溫度並不是絕對的判斷標準。用不同的測量方式，**總共有6個部位可以量出嬰兒的體溫**。額頭、耳朵、腋下等部位量出來的體溫也會略有不同。

- **嬰兒發燒測量部位1：額頭**
    - 嬰兒發燒溫度：37度
    - 測量時間：5秒鐘
    - 特色：方便快速但可能有誤差

額溫槍易取得、方便又不會造成寶寶不舒服。使用時將額溫槍盡量接近寶寶的額頭即可測量。缺點是容易因環境因素而出現誤差，例如頭髮或衣物遮擋到，或者剛曬完太陽的皮膚溫度較高等。

- **嬰兒發燒測量部位2：肛門**
    - 嬰兒發燒溫度：37.8度
    - 測量時間：3分鐘
    - 特色：接近真實體溫，但測量方式較為辛苦

肛溫是所有部位中最準確的測量方式。然而，對寶寶來說可能比較不舒服。需要將清潔過的溫度計塗抹凡士林，插入寶寶肛門大概1.5公分深。並將溫度計停留約3分鐘，即可測量到嬰兒體溫。

- **嬰兒發燒測量部位3：腋下**
    - 嬰兒發燒溫度：37.5度
    - 測量時間：10分鐘
    - 特色：等待時間長，寶寶哭鬧亂動會影響結果

很多家長也會幫小孩量腋溫，測量方式是用寶寶的腋下夾住溫度計。等待約10分鐘後，即可得到嬰兒體溫。但測量期間內，要盡量保持寶寶的穩定，否則極有可能會測不出準確的結果。

- **嬰兒發燒測量部位4：嘴巴**
    - 嬰兒發燒溫度：37.5度
    - 測量時間：3分鐘
    - 特色：需放入口腔，溫度計要先消毒

避免細菌由溫度計帶進嘴裡，使用前應先清潔。並建議在寶寶進食30分鐘以後再測量，會比較精準。

- **嬰兒發燒測量部位5：背部**
    - 嬰兒發燒溫度：37度
    - 測量時間：12分鐘
    - 特色：特別適合新生兒的方式

讓寶寶呈現躺姿，並把溫度計平放在嬰兒的肩胛骨上。這是可以測量新生兒體溫的方式，也適用於體重較低的嬰兒。

- **嬰兒發燒測量部位6：耳朵**
    - 嬰兒發燒溫度：38度
    - 測量時間：5秒鐘
    - 特色：適合超過6個月寶寶的方式

耳溫槍是最普遍用來測量體溫的方式之一。但由於嬰兒的耳道窄小，不建議太小的嬰兒用耳溫槍測量體溫。



▲準確測量寶寶體溫，確認嬰兒是否發燒

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選

嬰兒發燒的主要原因是病毒感染，平時應增強免疫力

嬰兒發燒是一個症狀而不是病症，因此除了盡快退燒以外，還要探究是什麼原因讓寶寶發燒。而背後真正的原因大多是病毒感染，約占嬰兒發燒的八成之多。最常見的莫過於嬰兒感冒，還有呼吸道感染、腸病毒、腺病毒、泡疹病毒等等。

之所以會病毒感染，就是因為寶寶的身體沒有辦法抵禦外來的病毒與細菌。寶寶自身的免疫力與抵抗力不足，會讓病毒有機可乘。因此，想要由根本解決，降低嬰兒發燒發生的機率，提升寶寶免疫力及抵抗力是最重要的。

照顧發燒的寶寶，5點注意事項

發現孩子有發燒的現象，父母能做的主要有兩個方向。首先是讓孩子盡快退燒，讓寶寶的體溫降下來。再來，爸媽也可以多注意寶寶的飲食。正確的飲食方式有益於寶寶的身體狀況較快獲得改善。以下會針對這兩個方向，詳細說明如何照顧發燒的寶寶：

嬰兒發燒照顧方法1：用溫水擦澡

觀察到寶寶的體溫過高時，物理降溫是最優先可以使用的方法。將毛巾用溫水浸溼，並幫寶寶擦澡。另外，若孩子穿太多或被棉被包得緊緊的，可以移除這些過多的衣物。讓空氣流通、有效散熱便能更快降溫。

嬰兒發燒照顧方法2：吃退燒藥

若要給孩子吃普拿疼一類的退燒藥，建議諮詢醫生決定劑量。退燒藥生效的時間大約是30分鐘以上，會慢慢有效果。**而服用退燒藥的間隔時間是4~6個小時，若中間沒有退燒也不能一直投藥**。另外，需要注意的是，退燒藥一定要配開水服用。千萬不能混著配方奶讓小孩喝下。

嬰兒發燒照顧方法3：使用肛門退燒塞劑

若寶寶體溫維持在39度降不下來，建議可以考慮退燒塞劑。此塞劑會透過直腸黏膜被身體吸收，藥效較退燒藥強一些。如果有先吃退燒藥，建議至少2小時後再使用。

嬰兒發燒照顧方法4：少量多餐地餵食，清淡為主

對發燒的寶寶來說，能夠補充足夠的營養是很重要的。但寶寶可能因身體不適而食慾低落。用少量多餐的方式，孩子可能比較有辦法接受。至於準備的食物，要注意不要太冰或太甜。

嬰兒發燒照顧方法5：哺餵母乳，提升保護力

除了清淡飲食，母乳對嬰兒來說其實是最營養的食物。母乳可以幫助寶寶加速恢復體力，也可以提升抵抗力。如果餵養母乳有困難的話，也可以選擇小兒科醫師推薦、接近母乳的配方奶。其中含有母乳寡糖HMO與母乳益菌（如羅伊氏益菌），以及混哺母乳蛋白的配方奶更佳。


▲嬰兒發燒時，第一件做的事是嘗試降溫

以下嬰兒發燒症狀立刻就醫，把握醫療黃金期

嬰兒生病的嚴重程度，並不只是靠發燒的溫度來判定。除了持續觀察孩子的體溫以外，也要注意寶寶其他的身體訊號。退燒以後也不能太大意，要持續評估嬰兒的活動力與身體其他狀況。如果發現以下的症狀，就算已經退燒，還是要立即前往小兒科診所或醫院：

- 嬰兒剛出生3個月以下，抵抗力還不健全
- 嬰兒發燒溫度超過40度
- 嬰兒發燒持續超過3天以上
- 嬰兒發燒連帶嘔吐、腹瀉、血便等症狀
- 寶寶心跳不規律，太快或太慢
- 寶寶出現呼吸困難、身體脫水或熱痙攣等症狀
- 寶寶皮膚漸漸發紫或出現紫斑
- 寶寶退燒之後，身體仍然沒有力氣或意識不清

嚴重嬰兒發燒也可能由川崎症、腦膜炎引發，不可輕忽

一般病毒或細菌感染所致的發燒，大多3天內就會退燒。**如果高燒不退持續超過5天，則應該注意盡速就醫**。因為其發燒的成因可能為發炎感染，像是中耳炎、腦膜炎、川崎症等。趕快去讓醫生評估檢查，才不會錯過黃金治療期。

可能引發病症與症狀，可與體溫一併觀察：

- 中耳炎：哭鬧、胃口低下、耳朵疼痛
- 腦膜炎：嘔吐、疲累嗜睡、活動力下降、抽搐
- 川崎症：嘴唇發紅乾裂、手腳泛紅脫皮、身體出現皮疹、眼睛充血

有關嬰兒發燒常見的迷思，寶寶體溫高不一定是發燒！

當孩子體溫一升高時，很多父母會緊張地認為孩子發燒了。但事實上，體溫升高不一定代表發燒。除此之外，許多家長也會對發燒的症狀有所誤會。以下提供三個觀念與迷思，讓父母可以對寶寶的體溫變化放心一些：

- **體溫高不等於生病發燒：**
  寶寶的體溫會受到環境以及孩子的活動波動。體溫偏高的時候，其實不一定是孩子身體生病的反應。以下提供另外三個寶寶體溫偏高的原因，讓爸媽做為參考：
  - 寶寶體溫高其他原因1：太熱、穿太多
    寶寶身處的環境太悶熱，或者衣服穿太多層時，寶寶的體溫會升高。因此常常有家長以為嬰兒發燒了，其實只不過是寶寶散熱困難。這時，解開衣物並通風降溫就可以了。

  - 寶寶體溫高其他原因2：哭鬧、玩耍
    寶寶哭鬧或用力玩耍時，就像在運動一樣，會讓體溫升高。這是非常正常的現象，代表寶寶精力旺盛。不過要記得幫孩子擦擦汗，或者換上乾燥的衣物，才不會讓寶寶著涼。

  - 寶寶體溫高其他原因3：打疫苗後的反應
    如同成人一樣，嬰兒在施打疫苗後有可能也會出現發燒反應。這是疫苗在體內作用的正常現象。一般來說，大約兩天內就可以退燒，因此不用太過擔心。但若持續發燒超過三天，則須注意考慮就醫。

- **長牙齒不會讓嬰兒發燒：**
  嬰兒長牙時，體溫有可能微微上升，不過不會到發燒的程度。若您的孩子在長牙時有發燒的狀況，那麼應該多多注意其他身體部位的訊號。

- **發燒不會燒壞腦袋：**
  常聽到「燒壞腦袋」這個詞彙，實際上是不太會發生的情況。**通常沒有超過40度的發燒，對孩**

子的腦神經不會有太大的損害。若出現熱痙攣的現象，對寶寶的智力也沒有直接的影響，但記得要讓寶寶的口鼻維持通暢，不能將東西塞進口中。

嬰兒發燒該如何預防？

病毒感染是寶寶發燒的主要原因。爸媽可以多注意環境中寶寶接觸到的物品，保持衛生清潔。不過病毒與細菌可說是防不勝防，我們也無法用肉眼辨識。因此**除了預防寶寶接觸到病毒，讓寶寶建立自我的保護力才是根本之道**

在日常生活中，最能夠調養寶寶身體的就是食物。小兒科醫師推薦選用接近母乳的配方奶。其中含有母乳寡糖HMO母乳益菌（如羅伊氏益菌），以及混哺母乳蛋白的配方奶，能有助寶寶提升抵抗力與免疫力。調養出健康的身體，寶寶才能快樂長大，無畏探索這個廣闊的世界。



▲免疫力好的寶寶，不怕病毒的侵擾，才能遠離發燒！

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選