0-6個月
文章

嬰幼兒體溫高是寶寶發燒嗎？詳解嬰兒體溫測量方法

一月 3, 2023

1 MIN

本文將會為大家介紹嬰幼兒體溫高的原因以及嬰幼兒體溫的測量方式，幫助爸媽判斷寶寶體溫高想告訴你什麼訊息，以及嬰幼兒體溫升高與發燒的就醫時機

嬰幼兒體溫高時，爸媽常會擔心寶寶是不是發燒需要送醫院。**本文將會為大家介紹嬰幼兒體溫高的原因以及嬰幼兒體溫的測量方式，**幫助爸媽判斷寶寶體溫高想告訴你什麼訊息，以及嬰幼兒體溫升高與發燒的就醫時機。

嬰兒發燒如何測量？ 六種嬰幼兒體溫的測量方法

嬰幼兒體溫的正常範圍略高於成人，有時寶寶的體溫甚至會上升到37度。**正常的嬰幼兒體溫範圍約在36度～37.5度。**根據測量的方式不同，正常體溫範圍也會有所差異。爸媽很難只透過觸摸寶寶皮膚，分辨寶寶是不是真的發燒。那要如何判斷寶寶是不是真的發燒呢？以下教你六種量體溫的方法：

- ### 嬰幼兒體溫測量方式1：肛溫

  幫嬰兒測量體溫時，最建議使用肛溫測量。**因為肛溫是最能接近寶寶身體內部體溫的測量方式。嬰幼兒的平均肛溫約在36.8~37.7度。**測量前，先用肥皂水確實清潔溫度計，並以酒精消毒。測量肛溫時，以凡士林潤滑溫度計，並緩緩插入寶寶肛門約1.5公分。

- ### 嬰幼兒體溫測量方式2：腋溫

  對於較難掌握肛溫測量的新手爸媽，可以使用腋溫測量。使用水銀溫度計時，需要先甩甩溫度計，將溫度回復至35度以下。而使用電子溫度計時，也要記得將溫度歸零。測量體溫時，將溫度計夾入寶寶的腋窩並固定。**嬰幼兒的平均腋溫約在36.6~37.5度。**

• 嬰幼兒體溫測量方式3：額溫

使用額溫槍測量嬰幼兒體溫快速又方便，但容易受到皮膚的表面溫度影響，因此較不準確。如：太陽曝曬、寶寶出汗、頭髮溫度等。爸媽使用額溫槍幫寶寶測量體溫時，也需要排除外在環境影響，才能判斷寶寶是不是真的發燒。**正常嬰幼兒的平均額溫約在35~37度。**

• 嬰幼兒體溫測量方式4：口溫

口溫容易受到口腔粘膜影響，因此溫度會略低於實際體溫。**嬰幼兒的平均口溫約在35.5~37.4度。**測量前須確實將溫度計消毒，以避免細菌交叉感染寶寶。吃完食物最好休息30分鐘後再進行測量，以免測量結果受食物冷熱影響。測量時，將溫度計放置於口舌之下，並讓寶寶閉上嘴巴。**口溫測量需要寶寶配合，因此不建議三個月以下的嬰幼兒使用。**

• 嬰幼兒體溫測量方式5：耳溫

耳溫槍所測量出的正常嬰幼兒體溫約在35.7~37.9度。測量耳溫時，將耳溫槍套上乾淨的耳套，並貼近寶寶外耳道緩緩放入。等到耳溫槍發出嗶聲，即可取出。但新生兒耳道較窄，使用耳溫槍可能會影響測量的準確程度。**因此醫生通常不建議爸媽使用耳溫槍為三個月以下的嬰兒測量體溫。**

• 嬰幼兒體溫測量方式6：背溫

背溫測量適合一個月以下的嬰兒或低體重的新生兒，因為新生兒較不會亂動。測量背溫時，讓寶寶平躺於床上，將溫度計放置於肩胛骨之間，靜待10分鐘。**背溫所測量出的正常嬰幼兒體溫約在35~37度之間。**

測量方式	正常體溫範圍	測量時間	注意事項
肛溫	36.8~37.7度	1分鐘	測量溫度前需要消毒避免感染
腋溫	36.6~37.5度	3分鐘	水銀溫度計需要先將溫度計甩至35度以下
額溫	35~37度	數秒鐘	用額溫槍測量體溫容易受到環境溫度影響
口溫	35.5~37.4度	3分鐘	吃完東西需休息30分鐘後再進行測量
耳溫	35.7~37.9度	數秒鐘	不建議三個月以下的寶寶測量耳溫
背溫	35~37度	10分鐘	新生兒較適合測量背溫

▲ 測量嬰幼兒體溫的方式有很多，不同的方法測量的溫度都會有些差異，只要在正常體溫範圍就沒問題

嬰幼兒體溫高是發燒嗎？寶寶體溫升高原因解析

由於寶寶皮膚較薄、代謝旺盛，且新生兒下視丘還沒成熟，體溫調節機制尚未發育完全。因此，爸媽可能會發現寶寶的體溫容易突然升高。但事實上，寶寶體溫高不一定是發燒造成的。嬰幼兒體溫升高的原因可能包含：

- ## 衣服穿太多

  爸媽可能會擔心寶寶吹到風著涼，所以幫寶寶添加過多的衣服、棉被，把寶寶包得密不透風。**但過多的衣物可能導致寶寶體溫升高。**且寶寶流汗沒有及時擦乾，不但容易著涼，寶寶的皮膚上也容易長汗疹。這時候，爸媽可以適當幫寶寶減少一些衣物，為寶寶透透氣。

- ## 剛洗完澡

  寶寶的洗澡水溫約在36~40度左右。而寶寶在洗澡時，會增加血液循環。所以寶寶洗完澡後，皮膚會摸起來熱熱的。**建議洗澡30分鐘後，再觀察寶寶的體溫變化。**

- ## 用力哭鬧

  對寶寶來說，寶寶哭鬧需要使出全部身體的力量。寶寶哭鬧時，手腳都會出力。這時，會促進血管擴張、滿臉紅通通，進而導致嬰幼兒體溫升高。**爸媽可以等到寶寶哭鬧停止後，再次幫寶寶測量體溫。**

- ## 活動玩耍

  寶寶在玩耍時身體也會產生熱能。像是翻滾、爬行等，都會促進寶寶血液循環。而喝奶和餵奶對寶寶來說，也是需要耗費大量力氣的活動。**活動之後的嬰幼兒體溫較高屬於正常現象。**

- ## 室內悶熱

  攝氏25~28度是最適合嬰幼兒的體感溫度。夏季高溫悶熱、冬天室內不通風，都會導致嬰幼兒體溫升高。建議爸媽讓寶寶房間通風、維持空氣循環，幫助寶寶降溫。

- ## 生病發燒

排除以上五點原因，嬰幼兒體溫升高的原因很可能是因為生病發燒。當寶寶身體受到病毒或細菌感染發炎時，會啟動發燒的自我保護機制。**當爸媽幫寶寶量測體溫發現超過40.5度，則可能是由嚴重疾病所引起的發燒，需要盡快就醫。**



▲ 嬰幼兒體溫升高的原因，排除衣服穿太多、室內悶熱等物理性原因外，就要注意可能是寶寶發燒所致

嬰幼兒體溫高怎麼辦？ 幫寶寶降溫的好方法

嬰幼兒體溫調節功能尚未發育完全，不像成人一樣容易散熱。當爸媽測量到寶寶體溫到超過正常範圍時，先別著急，可以檢查是否因為衣服穿太多，或室內不通風所造成。而寶寶發燒時，建議爸媽透過以下物理降溫方法，幫助寶寶降溫：

- ## 降低環境溫度

爸媽可以視情況幫寶寶減少衣物，讓寶寶皮膚透氣降溫。但爸媽在幫寶寶解開衣被的同時。也要注意幫寶寶擦乾汗水，以免寶寶著涼。另外，打開窗戶降低環境溫度、讓室內通風也是一種降溫方法，但要記得注意寶寶安全，別讓寶寶爬上窗台。

- ## 幫寶寶擦澡

用攝氏32~34度的溫水幫寶寶擦澡，也能達到極佳的降溫效果。這種方法也適用於發燒的嬰幼兒。使用溫水浸濕毛巾，為寶寶擦拭頭頸、腋窩、腿部等，有助於降低寶寶皮膚溫度與幫助身體表面散熱。



▲ 使用溫水浸濕毛巾幫寶寶擦澡，是有效降低寶寶體溫的方法

嬰兒發燒處理 嬰兒發燒就醫時機

如果只是小感冒，寶寶發燒通常會在兩天內好轉。除了測量嬰幼兒體溫，爸媽更需要觀察寶寶發燒的狀況。像是寶寶發燒的持續時間、身體變化，都是重要的就醫指標。

以下提供六項指標，當寶寶發燒嚴重時，需要盡快就醫：

- 寶寶出生未滿三個月抵抗力較差，建議直接就醫
- 發燒時間超過兩天或體溫超過40度
- 寶寶發燒時出現抽搐、痙攣、呼吸困難、心律不整、嘔吐、皮膚發紫
- 寶寶排泄狀況異常，如：尿量減少、嚴重腹瀉、血便

- 寶寶患有心肺功能相關疾病或有癲癇病史
- 寶寶活動力下降，退燒後仍有嗜睡、食慾不佳等狀況

提升寶寶免疫力 天使寶寶發燒不怕

嬰幼兒體溫高時，爸媽可以先檢查寶寶是不是衣服穿太多。而寶寶生病發燒，是身體啟動自我保護力的機制。**因此，想要降低寶寶發燒機率，從根本建立寶寶的免疫力才是關鍵。**在銜接母乳的黃金關鍵期，幫寶寶選擇貼近母乳的奶粉，延續母乳保護力，讓寶貝健康好照顧，就不用時時擔心寶寶發燒體溫高。

寶寶免疫力較弱時，常會受到細菌感染。寶寶發燒，正是身體發出的警訊。**想要減少寶寶發燒，從根本建立寶寶的免疫力才是關鍵。**以下提供三項方法，提升寶寶免疫力，成為健康天使寶：

外出曬太陽

曬太陽可以補充維他命D3，進而促進寶寶體內的鈣吸收。除了可以殺菌，更能平衡寶寶體內免疫機制。但嬰兒皮膚較細嫩，爸媽需要避免過度曝曬。

按摩搭配充足睡眠

媽媽可以在寶寶喝完奶半小時後或洗澡之後幫寶寶按摩。按摩幫助寶寶腸胃蠕動、增加免疫力，好處多多。在按摩的過程中，還能增加親子互動，讓寶寶安心入眠。

選擇貼近母乳的奶粉

銜接母乳的階段，是養出健康天使寶的黃金關鍵期。為寶寶選擇貼近母乳的奶粉，能幫助寶寶建立自我保護力。可以留意奶粉中的成分，是否有貼近母乳的益生菌（如羅伊氏菌）、母乳寡糖及適合與母乳混哺的蛋白質等。這些保護因子能為寶寶築起層層保護，就不用時時擔心寶寶發燒體溫高。

爸媽們常擔心嬰幼兒體溫高是不是生病發燒，但其實嬰幼兒體溫升高的原因有很多，排除衣服穿太多、室內悶熱等物理性原因之後，則留意可能是寶寶發燒所致。而寶寶在成長的過程，需要和環境中的溫度、細菌等外在因素適應磨合。爸媽只要為寶寶打好免疫力基礎，就能讓放心讓寶寶探索整個世界。