0-6個月
文章

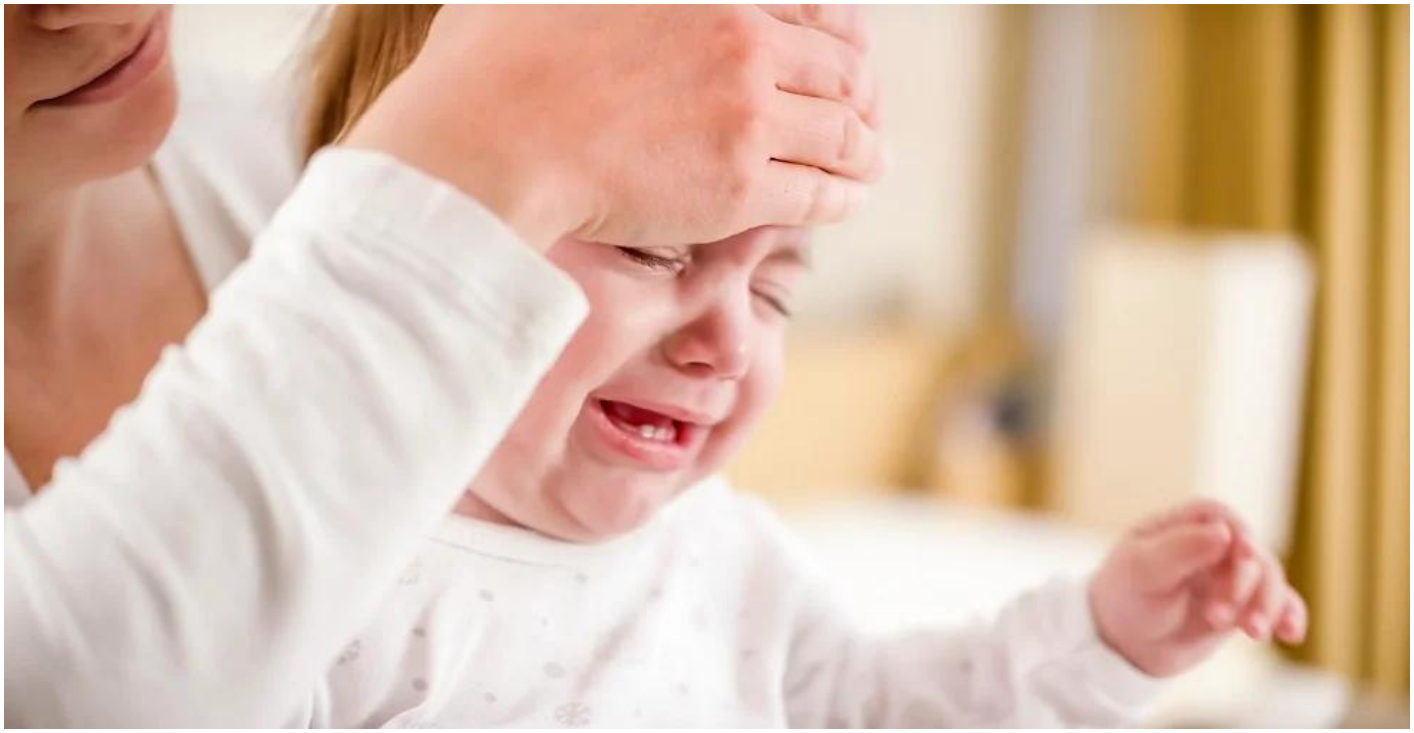
嬰兒發燒怎麼辦？嬰兒發燒溫度、處理大解析

5 月 8, 2023

1 MIN

本文將為大家介紹嬰兒發燒原因、嬰兒體溫測量，以及嬰兒發燒的處理方法與就醫時機，最後附上嬰兒發燒的觀念釐清，幫助父母面對寶寶發燒時採取應對措施

嬰兒發燒讓父母擔心又心疼。嬰兒發燒不像成人發燒，寶寶的免疫力和抵抗力較弱，如果嬰兒發燒嚴重，可能會合併其他症狀。本文將為大家介紹嬰兒發燒原因、嬰兒體溫測量，以及嬰兒發燒的處理方法與就醫時機，最後附上嬰兒發燒的觀念釐清，幫助父母面對寶寶發燒時採取應對措施。



▲ 爸媽常會擔心寶寶的抵抗力較弱，容易感染發燒。

嬰兒發燒定義 六大部位測量嬰兒發燒

嬰兒體溫的正常範圍較成人高。**正常的嬰兒體溫約在36度～37.5度，超過正常範圍很有可能是嬰兒發燒。**不過，根據測量的方式不同，嬰兒發燒體溫和正常體溫也會有所差異。那嬰兒發燒該以幾度為準呢？以下介紹根據不同部位測量的嬰兒正常體溫範圍：

嬰兒發燒測量判斷 1：肛溫

判斷嬰兒發燒時，肛溫測量最能接近寶寶體內真實體溫。**使用肛溫測量超過37.8度時，即為嬰兒發燒。**測量嬰兒發燒時，需要確實清潔過溫度計，並用凡士林潤滑，以免寶寶感染。讓寶寶趴著，抬高寶寶屁股，並將溫度計插入嬰兒肛門約1.5公分，測量時間約為3分鐘。

嬰兒發燒測量判斷 2：腋溫

腋溫也是一種常見的嬰兒發燒測量方式，腋溫量測的溫度超過37.5度時，即為嬰兒發燒。量測時記得要先將溫度計歸零，並讓寶寶腋下夾住溫度計固定約10 分鐘。由於腋溫測量時間較長，建議父母等嬰兒哭鬧結束後再進行測量。

嬰兒發燒測量判斷 3：額溫

額溫測量的嬰兒發燒溫度為超過37度。額溫槍取得方便，但用於測量嬰兒體溫需注意環境影響。如：測量到頭髮溫度、距離過遠影響測量準確、太陽曝曬也會使測量溫度過高。排除環境因素才能準確測量出嬰兒體溫。

嬰兒發燒測量判斷 4：口溫

口溫測量嬰兒發燒為超過37.5度。測量前請先將溫度計消毒，以免細菌從口腔進到寶寶體內。口溫測量需要將溫度計放入寶寶口腔，爸媽可以等寶寶用餐完間隔30分鐘再進行測量。

嬰兒發燒測量判斷 5：耳溫

寶寶耳溫超過38度時即為嬰兒發燒。由於寶寶的耳道較窄，醫生不建議六個月以下的寶寶，用耳溫測量作為判斷是否發燒的依據，不過可以使用耳溫測量後再搭配肛溫確認。

• 嬰兒發燒測量判斷 6：背溫

測量新生嬰兒發燒時，建議使用背溫量測。讓寶寶躺平並將溫度計放在寶寶的肩胛骨上。**使用背溫測量的嬰兒發燒為超過37度。**

測量方式	嬰兒發燒溫度	測量時間	注意事項
肛溫	>37.8 度	3分鐘	測量時須注意消毒並使用凡士林潤滑，以免寶寶受傷或感染
腋溫	>37.5 度	10分鐘	嬰兒發燒時可能伴隨哭鬧，父母可以等待嬰兒哭鬧減緩再進行測量
額溫	>37 度	5秒鐘	使用額溫槍測量嬰兒發燒需與嬰兒額頭貼近，以免產生誤差
口溫	>37.5 度	3分鐘	測量嬰兒口溫前，需將溫度計確實消毒，在嬰兒用餐後需間隔30分鐘
耳溫	>38 度	5秒鐘	新生兒耳道較窄，會影響測量準確度，建議三個月以下嬰兒使用背溫量測
背溫	>37 度	12分鐘	新生兒或體重較低的嬰兒較適合測量背溫

▲ 嬰兒發燒測量溫度表

嬰兒發燒原因 免疫力不足？還是病毒惹的禍？

寶寶的免疫力與抵抗力是影響發燒的重要原因，**寶寶的免疫力較弱，有八成的嬰兒發燒都是病毒感染引起的。**而其他發燒的原因，包含環境因素、寶寶哭鬧或剛活動完也會造成寶寶體溫升高。以下列出四種寶寶體溫高的原因。

• 嬰兒體溫高原因 1 ： 感染發燒

寶寶的免疫力較弱時，病毒和細菌就容易入侵感染。常見的病毒感染包含嬰兒感冒、呼吸道感染、腺病毒、腸病毒、玫瑰疹、皰疹病毒等，當病毒進入寶寶體內時，身體內的免疫機制會幫助白血球抵抗病毒入侵。而除了病毒感染之外，中耳炎、川崎症、腦膜炎等發炎感染也是嬰兒發燒的常見原因。一般病毒感染或細菌感染引起的嬰兒發燒，通常會在3天左右退燒。如果嬰兒持續發燒3天以上，建議由醫師檢查寶寶是否有其他合併症。

• 嬰兒體溫高原因 2：環境因素

寶寶體溫高不一定是真的嬰兒發燒。當環境太過濕熱或寶寶身上衣物過多、悶熱時，寶寶的體溫也會跟著升高。這時候請父母不用太過擔心，只要將寶寶的衣物稍微解開並保持環境空氣流通，寶寶過一陣子就會降溫了。

• 嬰兒體溫高原因 3：玩耍哭鬧

寶寶哭鬧需要使出全身的力氣，當寶寶哭鬧或盡情玩耍後，寶寶的體溫會升高。這屬於正常現象，父母不用太過擔心，只要記得將孩子身上流的汗擦乾並換上乾淨衣物，以避免寶寶著涼感冒。

• 嬰兒體溫高原因 4：施打疫苗

孩子在施打疫苗後也可能發燒，不過持續時間不長，通常能夠在兩天內退燒，且發燒溫度不高。如果嬰兒持續發燒，建議至醫院找專業醫生，進一步檢查釐清原因。



▲ 八成的嬰兒發燒都是病毒感染，因此提升寶寶的免疫力是關鍵。

嬰兒發燒處理提醒

看到孩子發燒不舒服，父母也會很心疼，但使用過多的退燒藥或退燒塞劑反而會讓孩子更不舒服。以下提供幾項嬰兒發燒處理的方法與注意事項：

• 嬰兒發燒照護與處理方法 1：少量多餐分次飲食

嬰兒發燒可能影響孩子的食慾，建議父母可以少量多餐的方式餵食，之後再慢慢恢復正常飲食，也建議避開冰涼、過甜的食物。

• 嬰兒發燒照護與處理方法 2：母乳強大保護力

母乳中的母乳寡糖HMO與腸道表面上的受體結構相似，因此母乳寡糖可以吸附腸道中的細菌，增加腸道保護力，從根本改善寶寶體質、提升寶寶抵抗力。母乳不夠的媽咪，也可以選擇醫師推薦**含有羅伊氏菌、母乳寡糖及母乳蛋白的配方奶，透過三層保護力延續母乳呵護，**培養寶寶自身免疫力，才是降低寶寶病毒感染的關鍵。

• 嬰兒發燒照護與處理方法 3：物理降溫方法

肛溫測量嬰兒發燒在38度左右時，建議先使用物理降溫。爸媽可以讓室內空氣流通，並使用溫水為孩子擦澡。同時視情況為寶寶解開衣物，以免衣物悶熱讓孩子更不舒服。

• 嬰兒發燒照護與處理方法 4：退燒藥與退燒藥水

當嬰兒發燒至38.5度時，冰枕和退熱貼只能降低孩子表面肌膚溫度。想降低體內溫度，則需要依靠退燒藥物。一般口服退燒藥或退燒藥水需間隔4~6小時服用。口服退燒藥經過吸收消化，大約30分鐘以上才會慢慢退燒。 常見的退燒藥物如：普拿疼、安佳熱、依普芬等，爸媽可以向小兒科醫師諮詢適當的劑量。

• 嬰兒發燒照護與處理方法 5：肛門退燒塞劑

嬰兒發燒至39度以上，或孩子無法吞嚥退燒藥物時，可以使用肛門退燒塞劑。退燒塞劑退燒效果快，效果持續時間也較短，因此孩子可能會出現畏寒的情況。而塞劑可能會刺激腸道蠕動，讓孩子暫時拉肚子，爸媽不需太過擔心。

嬰兒發燒嚴重嗎？嬰兒發燒就醫時機

嬰兒發燒時，父母總是會擔心孩子體溫過高、燒壞腦袋。**但事實上，嬰兒發燒溫度高低不代表疾病的嚴重程度。觀察嬰兒退燒後的活動力才是判斷嚴不嚴重的關鍵。**當孩子出現以下狀況請立即就醫：

- 寶寶出生未滿3個月，抵抗力較差
- 嬰兒發燒溫度超過40度，或持續發燒超過三天以上
- 寶寶心跳過快或心跳過慢
- 呼吸困難，皮膚發紫或出現紫斑
- 寶寶身體脫水
- 寶寶出現熱痙攣症狀
- 嬰兒發燒伴隨著嘔吐、腹瀉、血便、嗜睡等症狀
- 退燒之後仍然身體無力、昏迷或意識不清

川崎症、腦膜炎 嬰兒發燒隱藏的危險

因病毒感染的發燒通常會在三天左右退燒。**當嬰兒發燒超過38度且持續五天以上，則有可能是川崎症，請父母緊急帶孩子就醫請醫生評估，以免耽誤黃金治療期。**而腦膜炎為常見的嬰兒中樞經感染疾病，由嬰兒發燒伴隨嘔吐、嗜睡、眼神渾沌，甚至可能會出現抽搐的症狀。因此當父母觀察到孩子出現類似情況時，應即時就醫由醫師檢查。

嬰兒發燒觀念釐清

坊間流傳關於嬰兒發燒的迷思，像是孩子長牙會「起發燒」，但事實上孩子發燒跟長牙並沒有關聯，請見下列四點嬰兒發燒迷思澄清：

- 嬰兒發燒與長牙無關
- 孩子體溫高不一定是發燒，體溫高的原因可能受到環境或孩子活動影響
- 冰枕或退熱貼只能稍微降低孩子肌膚溫度，而不會降低孩子體內的中心溫度
- 退燒藥物不能摻在配方奶中讓嬰兒服下
- 熱痙攣並不會影響孩子智力
- 當寶寶熱痙攣時，避免將物品塞入孩子嘴中，須讓孩子的口鼻保持通暢。父母可以觀察記錄下孩子發生熱痙攣時的情況，再向醫師諮詢。
- 發燒不會燒壞腦袋，40度以下的發燒並不會直接損傷孩子的腦神經。孩子並不是因為發燒才「壞了腦袋」，而是因為得了腦炎才引起腦部損傷。父母擔心孩子的發燒是否由腦膜炎引起，可以參考本文列出的就醫時機，並請醫師評估。



▲ 訓練寶寶的自身免疫力，放心讓寶寶探索世界。

嬰兒發燒預防 提升寶寶免疫力是關鍵

嬰兒發燒大多來自病毒感染，因此需要從根本強化孩子的自我保護力。小兒科醫師推薦一歲以上寶寶可選**含有羅伊氏菌、母乳寡糖及母乳蛋白等**的成長配方，聚合三層保護因子訓練寶寶自身保護力，養成健康天使寶。爸媽平常除了注意寶寶的環境衛生、避免寶寶把手放進嘴巴外，提升寶寶免疫力才是最重要的關鍵。幫助寶寶建立自身保護力，才能放心讓寶寶盡情探索世界。