

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	兒童醫學部	編號：衛教-兒-14
主 題	嬰兒體溫測量	2023.03.01 訂定
製作單位	嬰兒病房	

各位家長是否時常在為寶寶需增減衣物而感到困擾呢?其實衣物的多寡可以依照寶寶的體溫而定，建議一天可於早晚各量一次體溫，以下提供您相關資訊：各種體溫測量的正確方法、如何判讀正常值、影響體溫的因素以及何種情形該就醫。

一、如何測量寶寶的體溫

測量體溫的方法包括肛溫、耳溫、腋溫、背溫、口溫及額溫，在家中需準備有紅外線耳(額)溫槍或電子體溫計，以下介紹較準確且測量方便的三種方法(示範圖為紅外線耳溫槍及電子體溫計)：

(一)耳溫(正常溫度為 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$)

孩子的耳道很小，較不易測量，需將耳道拉直並注意耳溫槍在耳內的角度是否正確，而依照年齡的不同，拉的角度也不同：

1. 三歲以下：測量時請將耳朵向下向後拉，如(圖一)。
2. 三歲以上：測量時請將耳朵向上向後拉，如(圖二)。
3. 將耳溫探頭置入耳道，並按壓啟動鈕，如(圖三)，約數秒即可判讀數據。



屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

4. 三個月以下嬰兒耳溫與中心體溫的相關性較差，過多的耳垢會干擾測量，中耳炎或其他中耳異常者量耳溫會有誤差，應該用其他方法量體溫。

(二)腋溫(正常溫度為 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$)

測量前先擦乾寶寶腋下的汗水，體溫計前端放於腋窩中央(圖四)。若寶寶會動來動去，可輕輕固定手以夾緊體溫計(圖五)。



(圖四)放於腋窩中央



(圖五)輕輕固定，手夾緊體溫計

屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

(三)肛溫(正常溫度為 36.5~37.5°C)

測量前在體溫計末端塗上少許凡士林，讓孩子採趴臥姿勢於膝上或床上，一手扶著臀部上方，另一手將體溫計放入肛門口，深度約 1.5 至 2.5 公分，靜置約 1 分鐘，發出嗶聲即可判讀(圖六)。肛溫是最接近身體內部的中心體溫，但若執行上有困難，可以腋溫、背溫及耳溫測量方式代替。



(圖六)肛溫測量方式

屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

二、影響體溫的因素

環境中的冷空氣會使寶寶的體溫降低，而哭鬧、衣物包裹過多或環境悶熱，則會使體溫上升，洗澡及餵奶後也會使體溫略微增加。

三、體溫異常的處理

- (一)體溫偏低(耳溫低於 36.3°C)：可以戴帽子、戴手套、穿襪子、加被蓋保暖。
- (二)體溫偏高(耳溫高於 37.5°C)：需減少衣物及被蓋、保持室內空氣流通，室溫維持 24-26°C，多補充水份、睡涼水枕、溫水拭浴或泡澡。

若測量到體溫超過或低於正常範圍時先別慌張，可先依照上述的措施處理，等待 30 到 60 分鐘後再確認一次體溫，若仍有異常須持續觀察體溫的變化，同時注意是否有其他症狀，提供醫師參考。

四、當體溫異常並合併以下危險表徵，請盡速就診：

- (一)三個月以下嬰兒出現發燒。
- (二)精神活力及食慾減少，體溫偏高或偏低。
- (三)意識不清，持續昏睡、未發燒時躁動不安、眼神呆滯。
- (四)痙攣、肌抽躍、肢體麻痺、持續頭痛與嘔吐。

(五)呼吸暫停、未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷。

(六)心跳、脈搏速度太慢或不規則。

(七)尿量大幅減少或哭泣時沒有眼淚。

諮詢電話：

週一～週五：兒童門診(08)7557885 轉 85030

晚間及假日：嬰兒病房及嬰兒室(08)7557885 轉 85070、85060

兒童病房(08) 7557885 轉 86320

參考資料：

台灣兒童感染症醫學會(2018年6月3日)·*兒童發燒處置建議 第三版*·

<https://www.pids.org.tw/index.php?route=education/education&path=92>

國民健康署(2022,04月)·*兒童衛教手冊*·。 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/16130/File_19812.pd

衛生福利部國民健康署(2015,11月06日)·*健康的叮囑：打破發燒的迷思*·

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1125&pid=1610>

圖一至圖六、屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用。

屏東榮總關心您的寶寶，祝寶寶早日康復。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！