

為孩子量體溫

孩子生病時，醫生辦公室會問的第一件事就是：「體溫是多少？用什麼方式量出來的？」溫度計的種類很多，為孩子量體溫的方式也很多，因此瞭解各個年齡層的建議方法會有所幫助。

基本型數位式溫度計是不錯的選擇。它們很準確、快速、易用、便宜，而且可用於多種測量體溫法：肛門(肛溫)、口腔(口溫)，或腋下。注意：用於測量肛溫的溫度計不得再用於其他方法。

3 個月以下的嬰兒

對於幼小的嬰兒，肛門測量法最為可靠。如果您的寶寶不到 3 個月大，而體溫在 100.4°F 以上，應立即聯絡醫生。如此年幼的嬰兒必須檢查是否有感染或疾病。

測量肛溫：清洗溫度計，然後用冷水沖淨。在尖端處塗上凡士林。放置孩子平躺並彎起膝蓋，或是讓其俯臥。維持孩子靜止不動，把溫度計插入肛門 1/2 至 1 吋。保持不動直到它發出嗶嗶聲，然後取出讀取數字。

4 歲以下的兒童

活動力較強、年齡較大一點的兒童，對於肛門測量法可能不會乖乖就範。另一種方式是腋下測量法，但是較不精確。腋溫數字可能會較肛門內測出的數字低了 2 度之多。

測量腋溫：脫下孩子的上衣。確定腋下是乾燥的。把溫度計的尖端置於腋窩處。讓孩子的手臂夾緊身體的側邊。保持不動直到它發出嗶嗶聲，然後取出讀取數字。

4 歲以上的兒童

對於較大的兒童，口溫是最準確的，前提是測量方式要正確(孩子必須能使溫度計維持不動至足夠的時間，才能讀取數字)。

測量口溫：清洗溫度計，然後用冷水沖淨。把尖端放入孩子的舌下，靠近口腔後方處。在該位置保持不動，直到它發出嗶嗶聲，然後取出讀取數字。

如有疑問或疑慮，請洽詢醫生。



為孩子量體溫的其他方式

- 耳溫計用起來迅速舒適，但可能需要一些小技巧。
- 額溫計是滑過額頭測量體溫。它們還算可靠，但是比較昂貴。
- 體溫片和奶嘴式溫度計，美國小兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 並不推薦使用。